



Campus Universitário de Almada

Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Bruno Ricardo Dias Horta

Relatório Final de Estágio

Orientador: Professor Doutor Fábio Flôres

Orientador Cooperante: Professor Carlos Claro

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2024



Campus Universitário de Almada

Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Bruno Ricardo Dias Horta

Relatório de Estágio Pedagógico

Relatório Final de Estágio apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (Despacho nº 7255/2015).

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2024

ÍNDICE

<i>Índice de Tabelas</i>	<i>5</i>
<i>Índice de Quadros</i>	<i>6</i>
<i>Índice de Figuras</i>	<i>7</i>
<i>Índice de Gráficos</i>	<i>8</i>
<i>Agradecimentos.....</i>	<i>10</i>
<i>Resumo.....</i>	<i>11</i>
<i>Abstract.....</i>	<i>12</i>
<i>1. Introdução</i>	<i>13</i>
<i>2. Área I – Profissional, Social e Ética</i>	<i>14</i>
2.1 Objetivos do Estágio	14
2.2. Caracterização da instituição de estágio.....	14
2.3. Caracterização da comunidade do Colégio Atlântico	17
2.4. Caracterização das turmas	17
<i>3. Área II – Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem</i>	<i>19</i>
3.1. Planeamento	19
3.2. Plano Anual.....	21
3.3. Unidades Didáticas	21
3.4. Planos de Aula	21
3.5. Ensino	24
3.6. Avaliação	25
<i>4. Área III – Dimensão da Participação na Escola e Relação com a Comunidade</i>	<i>27</i>
4.1. Projeto Educativo.....	27
4.2. Direção de Turma.....	29
4.3. Desporto Escolar	29
4.4. Outras Atividades	30
4.4.1. Receção ao 2.º ciclo	30
4.4.2. Dia europeu do desporto – Caminhada solidária	31
4.4.3. Torneio de Basquetebol 3x3	31
4.4.4. Corta-mato Colégio Atlântico	31

4.4.5. Torneio de Voleibol.....	31
4.4.6. Corta-mato Distrital	31
4.4.7. 1.º Etapa de Desporto Escolar – Ténis zona norte	32
4.4.8. 2.º Etapa de Desporto Escolar – Ténis zona norte	32
4.4.9. Atividade de Trampolins	32
4.4.10. Masters Desporto Escolar de Ténis.....	32
5. Área IV – Dimensão do Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida	33
<i>Efeito agudo da prática do ténis no tempo de reação simples de jovens em idade escolar</i>	<i>33</i>
<i>Acute effect of tennis practice on simple reaction time in school-age youngsters</i>	<i>34</i>
<i>Introdução</i>	<i>35</i>
<i>Materiais e Métodos.....</i>	<i>36</i>
Amostra.....	36
Instrumentos	36
Procedimentos	37
Análise de dados.....	38
<i>Resultados</i>	<i>39</i>
<i>Discussão</i>	<i>41</i>
<i>Conclusão</i>	<i>44</i>
<i>Referências</i>	<i>45</i>
<i>Reflexão final.....</i>	<i>47</i>
<i>Referências Gerais</i>	<i>49</i>
<i>Anexos.....</i>	<i>51</i>
Anexo 1 – Planificação anual e médio prazo de Educação Física 10.º A.....	51
Anexo 2 – Descritores de Avaliação de Educação Física 2022/2023	54

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Valores descritivos da amostra	39
Tabela 2 - Valores descritos da amostra de acordo com o sexo.....	40

Índice de Quadros

Quadro 1 - Planeamento anual por etapas do (primeiras 3 etapas)	20
Quadro 2 - Planeamento anual por etapas do (últimas 2 etapas)	20
Quadro 3 - Critérios de avaliação em Educação Física	26
Quadro 4 - Critérios de Avaliação com atestado médico prolongado	26

Índice de Figuras

Figura 1 - Vista aérea do Colégio Atlântico.....	15
Figura 2 - Pavilhão Multidesportivo.....	16
Figura 3 - Campo de relvado sintético	16
Figura 4 - Modelo de um plano de aula utilizado durante o ano letivo 2022/2023	19
Figura 5 - Teste de reação com Blazepods.....	37

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Percentagens dos alunos por sexo (10.º A).....	17
Gráfico 2 - Percentagens dos alunos por sexo (9.º A).....	18
Gráfico 3 - Comparação entre grupos	40
Gráfico 4 - Comparação entre grupos, divididos por sexos	41

Abreviaturas

AE – Aprendizagens Essenciais

DE – Desporto Escolar

EF – Educação Física

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PE – Projeto Educativo

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

TR – Tempo de Reação

Agradecimentos

Primeiramente, quero agradecer aos meus pais e irmã, pelo apoio que me deram ao longo de toda a minha formação acadêmica, foram todos os valores que me transmitiram enquanto família que me fizeram chegar a este momento.

À minha namorada, Andreia Lula, pelo seu amor e paciência, que nunca me deixou baixar os braços, tendo sido uma motivação, apoio e ajuda incondicional. Obrigado por tudo.

Um agradecimento especial à minha tia Lena, que, quando eu tinha dúvidas sobre qual caminho acadêmico a seguir, indicou-me que o mais importante é perseguir o que realmente amamos e que para termos um futuro bem-sucedido, devemos encontrar felicidade no que fazemos.

Agradeço ao Professor Doutor Fábio Flôres, pelo seu profissionalismo e apoio enquanto orientador, demonstrando-se disponível para ajudar em qualquer situação.

Expresso o meu sincero agradecimento ao Professor Carlos Claro, Orientador Cooperante e grande amigo, um grande obrigado pela partilha de conhecimento e contribuição para a minha evolução enquanto futuro profissional na área da educação.

Aos restantes colegas do departamento de Educação Física, pela amizade, disponibilidade e ajuda ao longo do estágio e o Colégio Atlântico, pela oportunidade de realização de estágio, pela fantástica receção e suporte ao longo do ano letivo.

Sou grato ao meu amigo e mestre Marco Cruz, pelos valores e disciplina transmitidos ao longo de todos estes anos, o que fizeram com que persistisse e conquistasse o que desejo.

A todo o corpo docente do mestrado, pela partilha de conhecimento e por toda a formação ao longo destes anos, que me fez tornar melhor profissional e todos os meus colegas de mestrado, pela partilha e entreaajuda ao longo destes anos.

À minha pequena Nala (*in memoriam*), por toda a companhia ao longo destes anos.

Um muito Obrigado a todos!

Resumo

O presente documento, denominado de Relatório Final de Estágio, surge como o culminar do processo de formação e tem como principal finalidade a reflexão sobre todos os aspetos e atividades desenvolvidas ao longo da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada, integrada no 2º ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Instituto Piaget, em Almada. O processo de estágio ocorreu no Colégio Atlântico, durante o ano letivo 2022/2023, onde foi lecionada a disciplina de Educação Física a uma turma de 9.º ano e a uma turma de 10.º ano. Este relatório distingue-se em quatro áreas de intervenção. A primeira área descreve os principais objetivos do estágio, a caracterização do local de estágio e das turmas acompanhadas. A segunda área relata o tipo de planeamento, ensino e avaliação utilizado na instituição. A terceira área apresenta de forma detalhada a nossa participação em diversos projetos e atividades enquanto professores estagiários, bem como, a integração e relacionamento com toda a comunidade escolar. Por fim, a última parte conta com uma investigação realizada para explorar os efeitos agudos da prática da modalidade de ténis no Tempo de Reação dos alunos do Colégio. Em suma este ano letivo representou um papel fundamental na formação pessoal e profissional, proporcionando diversos momentos de aquisição de conhecimentos e preparação para o futuro, como professor de Educação Física.

Palavras-chave: Relatório Final, Estágio, Educação Física, Formação.

Abstract

This document, called the Final Internship Report, appears as the culmination of the training process, and has as its main purpose the reflection on all aspects and activities developed throughout the curricular unit of Supervised Teaching Practice, integrated in the 2nd cycle in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education, of the Higher Institute of Intercultural and Transdisciplinary Studies of the Piaget Institute, in Almada. The internship process took place at Colégio Atlântico, during the 2022/2023 school year, where the subject of Physical Education was taught to a 9th grade class and a 10th grade class. This report is divided into four areas of intervention. The first area describes the main objectives of the internship, the characterization of the internship location and the classes monitored. The second area reports the type of planning, teaching and evaluation used in the institution. The third area details our participation in various projects and activities as trainee teachers, as well as the integration and relationship with the entire school community. Finally, the last part has an investigation carried out to explore the acute effects of the practice of tennis on the Reaction Time of the students at the College. In short, this school year played a fundamental role in personal and professional training, providing several moments of knowledge acquisition and preparation for the future, as a Physical Education teacher.

Keywords: Final Report, Internship, Physical Education, Training.

1. Introdução

O presente Relatório Final de Estágio foi realizado como parte da Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES), a qual faz parte do 2.º ano do 2.º Ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada do Instituto Piaget. A PES é a última fase desta formação académica e é um momento para adquirirmos conhecimentos e moldarmos o tipo de profissional que nos compete ser no futuro. Esta última etapa deste mestrado é a mais importante, pois é onde é colocado em prática todo o conhecimento adquirido durante a formação académica, onde me foi permitido desenvolver competências pedagógicas.

A PES decorreu no Colégio Atlântico no ano letivo 2022/2023, tendo esta como objetivo principal promover o nosso desenvolvimento como futuros docentes e promover a aquisição de conhecimentos e competências em relação à instituição e à sua comunidade educativa. O estágio foi realizado com duas turmas de diferentes ciclos, sendo uma turma de 9.º ano (3.º Ciclo do Ensino Básico) e uma turma de 10.º ano (Ensino Secundário). O orientador cooperante foi o Professor Carlos Claro, docente do Colégio e Diretor do Departamento de Educação Física (EF).

Segundo Scalabrin e Molinari (2013), existe a necessidade do futuro professor ter consciência do trabalho a desenvolver no futuro. Tendo o estágio uma duração de aproximadamente 10 meses, foi, para mim, enquanto futuro profissional de educação, profundamente essencial todo o processo de aprendizagem durante este período e, para tal, foi realizado o relatório de estágio, um projeto de carácter individual, seguindo o regulamento da PES do Instituto Piaget de Almada. Este foi desenvolvido ao longo do ano letivo e reúne toda a informação do processo de estágio. Como estagiário e futuro professor de EF, estabeleci metas pessoais a cumprir ao longo do estágio. Sendo estas (i) ter um bom relacionamento com as turmas acompanhadas, (ii) cumprimento das tarefas e objetivos propostos pelo professor cooperante, (iii) realizar um bom planeamento das aulas e (iv) lecionar de forma clara para todos os alunos com um bom clima de aula.

Em suma, o presente relatório agrega todas as componentes necessárias para a obtenção do título de mestre, é a culminação do meu curso de mestrado em EF e demonstra a minha evolução enquanto aluno e futuro professor, consolidando conhecimentos e competências para uma conduta qualificada na educação. Este relatório representa não só o término do meu mestrado, como também, o início de uma jornada dedicada ao meu futuro enquanto professor de Educação Física.

2. Área I – Profissional, Social e Ética

2.1 Objetivos do Estágio

O objetivo principal da PES é desenvolver as competências essenciais do professor estagiário e prepará-lo como futuro docente. Este momento de estágio, é crucial para a formação do futuro Professor de Educação Física, é o local onde é colocado em prática todo o conhecimento adquirido através da formação académica. Deste modo tornou-se importante definir os principais objetivos que se procurou atingir como professor estagiário:

- Ensinar os conteúdos específicos de cada matéria, recorrendo a conhecimentos adquiridos através da formação académica e evidências cientificamente fundamentadas;
- Melhorar o processo de ensino-aprendizagem;
- Participar em atividades promovidas pela comunidade educativa do Colégio Atlântico;
- Promover o gosto pela atividade física e hábitos de vida saudáveis;
- Garantir o bem-estar dos alunos, dentro da qualidade dos contextos do processo educativo;
- Respeitar as diferenças culturais dos alunos ou de qualquer outro agente educativo;
- Manifestar uma boa capacidade de comunicação;
- Utilizar o feedback dado pelo professor cooperante como ferramenta para melhorar o processo de lecionação de aulas.
- Promover o maior tempo de prática possível nas aulas;
- Aprender a gerir possíveis situações de conflitos que possam surgir entre os intervenientes da prática pedagógica.

É de salientar, que o estágio pedagógico foi bastante crucial e significativo na minha formação, pois foi onde me foi possível utilizar todo o conhecimento adquirido ao longo de toda a formação académica, contribuindo assim para um melhor processo de estágio.

2.2. Caracterização da instituição de estágio

A instituição de acolhimento foi o Colégio Atlântico. Este, foi institucionalizado em 1981, com a denominação de Infantário “O Mickey, Lda.”. Em 1987, foi adquirida pelos atuais sócios, que alteraram a denominação da instituição para Externato “O Pé Leve”. Já nos anos noventa, foram construídas novas instalações, para que o projeto fosse alargado ao ensino pré-escolar, o que se concretizou no final de 1992 e posteriormente o 1.º ciclo do Ensino Básico em 1996. A instituição escolar tem autorização definitiva de funcionamento n.º 168 conferido pelo Ministério de Educação e possui Alvará de Creche n.º 1/2001 este, conferido pelo Ministério da Segurança Social, de forma a enquadrar-se no sistema nacional de ensino, obtendo simetria pedagógica com o ensino público.

No ano letivo de 2004/2005 houve uma nova alteração da denominação da instituição escolar para Colégio Atlântico, abrangendo assim novas valências, nomeadamente de Creche, Jardim de Infância e 2.º ciclo do Ensino Básico. Atualmente, conta com 3.º ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário, possuindo um universo de alunos na ordem de 1600 alunos, com idades compreendidas entre os 3 meses e os 18 anos.

O Colégio Atlântico situa-se em Pinhal de Frades, no concelho do Seixal e dispõe de uma página oficial na internet (<http://www.colegioatlantico.pt/index.html>) onde se encontra todas as informações e detalhes necessários.

Relativamente ao horário de funcionamento o mesmo está aberto de segunda a sexta-feira entre as 07h30 e as 19h30, estando apenas encerrado no mês de agosto e nos dias do Natal e Ano Novo. A instituição de acolhimento rege-se pelo calendário escolar que se divide por semestres:

- 1.º Semestre: 16 de setembro de 2022 a 27 de janeiro de 2023.
- 2.º Semestre: 1 de fevereiro de 2023 a 7 de junho de 2023 (9.º, 11.º e 12.º anos); 14 de junho (5.º, 6.º, 7.º, 8.º e 10.º anos); 30 de junho (pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico).

O Colégio Atlântico possui instalações que contribuem para as necessidades e soluções a nível técnico e pedagógico para o desenvolvimento do projeto educativo, assim como para alcançar um ensino de qualidade. Desta forma, as suas infraestruturas são essenciais para atingirem os objetivos a que se propõe, nomeadamente espaços definidos para os vários níveis de ensino que o colégio abrange. Assim, o espaço está organizado de forma a assegurar o projeto educativo. Possui vários espaços específicos para as aulas, dividido em cinquenta e nove salas; um polo desportivo com vários espaços para as atividades desportivas, nomeadamente um ginásio, um pavilhão multiusos, três espaços polivalentes, um court de ténis, um campo sintético de futebol e uma piscina; três locais de recreio destinado ao lazer dos alunos; um espaço administrativo/pedagógico, com secretaria, receção, reprografia, gabinete de direção, sala de reuniões e sala de professores. Existe dois refeitórios equipado com cozinha, e dois bares escolares; um posto de primeiros socorros, e vários espaços que correspondem às necessidades das várias atividades existentes neste local de ensino, como a sala de música, a sala de educação visual e tecnológica, a biblioteca e ludoteca, salas de informática, e laboratórios. Na figura abaixo é apresentado a vista aérea da instituição.



Figura 1 - Vista aérea do Colégio Atlântico

Alunos de todos os ciclos e idades têm ainda oportunidade de se inscrever nas diversas atividades extracurriculares promovidas pelo colégio, sendo estas:

- Academia de Música “Os Anjos”;
- Escola de Futebol Atlântico (C.A.A.F.);
- Academia de Vôlei Atlântico;
- Atlântico Tennis Academy;
- Clube de Dança Reticências – Contemporânea e Hip Hop;
- Taekwondo;
- Jiu-Jitsu;
- Yoga;
- Natação – Atlantic Dimension;
- Ginástica Rítmica e Ballet;
- Academia de Inglês;
- Clube de Robótica, Artes, Teatro e Ciências.

No que diz respeito às infraestruturas utilizadas para a disciplina de Educação Física, existe: um pavilhão desportivo, três campos exteriores em relvado sintético, um ginásio, um pavilhão multiusos e um court de ténis. Abaixo (Figura 2 e 3) são apresentados alguns espaços utilizados nas aulas de EF.



Figura 2 - Pavilhão Multidesportivo



Figura 3 - Campo de relvado sintético

2.3. Caracterização da comunidade do Colégio Atlântico

No ano letivo de 2022/2023, o Colégio Atlântico teve cerca 1600 alunos com idades compreendidas entre o 1 ano e os 18 anos. A estrutura do colégio está dividida em Creche, Jardim de Infância, 1.º Ciclo, 2.º Ciclo, 3.º Ciclo e Secundário. A Creche, o Jardim de Infância e o 1.º Ciclo, funcionam todos no mesmo edifício e nele estão inseridas 4 salas de creche, 13 salas de jardim de infância e 10 salas do 1.º ciclo. Sendo que cada um tem o seu espaço independente para o recreio. Existe ainda um pavilhão e dois campos exteriores para a lecionação de EF. O 2.º ciclo conta com 10 turmas, o 3.º ciclo possui 15 turmas, e, por último, o Ensino Secundário é composto por 6 turmas.

É de referir que no Ensino Secundário o colégio dispõe da oferta dos cursos de Ciências e Tecnologia, Ciências Socioeconómicas e de Línguas e Humanidades. Para além destes o colégio também dispõe a oferta do curso *International Baccalaureate - Diploma Programme*.

2.4. Caracterização das turmas

No decorrer do ano letivo 2022/2023 acompanhei duas turmas de ciclos diferentes, a turma do 10.ºA (Secundário) que foi também acompanhada como direção de turma e a turma do 9.ºA (3.º ciclo). A turma do 10.ºA é composta por 20 alunos, 9 do sexo feminino e 11 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 15 e 16 anos. Na sua carga horária semanal, a turma tinha EF uma vez na semana, à quinta-feira, com a duração de duas horas. De um modo geral era uma turma assídua e pontual, demonstrava um ótimo comportamento e empenho nas aulas, por consequente um excelente aproveitamento. O gráfico 1 representa a percentagem de alunos em relação ao sexo.

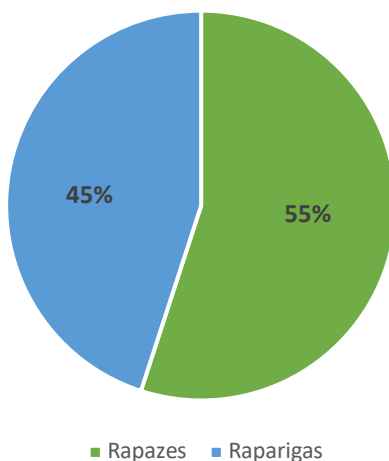


Gráfico 1 - Percentagens dos alunos por sexo (10.º A)

A turma do 9.ºA é composta por 25 alunos, 15 do sexo feminino e 10 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 14 e os 15 anos. Na sua carga horária semanal, a turma tinha EF uma vez na semana, à quinta-feira, com a duração de duas horas. Nesta turma encontravam-se dois alunos com atestado de longa duração. De um modo geral era uma turma assídua e pontual, demonstrava um bom comportamento e empenho nas aulas, por consequente um excelente

aproveitamento É de destacar que poucos alunos praticavam alguma modalidade desportiva fora do contexto escolar, o que representava uma ligeira habilidade motora apenas em alguns alunos. O gráfico 2 representa a percentagem de alunos em relação ao sexo.

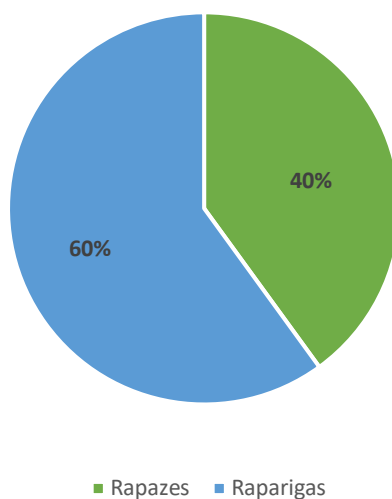


Gráfico 2 - Percentagens dos alunos por sexo (9.º A)

3. Área II – Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem

3.1. Planeamento

O Planeamento é o que nos permite organizar o processo de ensino-aprendizagem durante o ano letivo. Segundo Andrade et al. (2020), o planeamento é fundamental em contexto escolar, uma vez que antevê e estabelece o processo de forma a atingir os objetivos e finalidades propostas. Os objetivos de acordo com Assis, Oliveira, & Santos (2008) asseguram a efetivação do plano, conferindo um suporte ao professor, evitando que este se desvie do planeado. Por conseguinte, pretendeu-se seguir as diretrizes do orientador cooperante no que diz respeito à planificação anual das aulas e à estruturação de planos das mesmas, sendo que os planos de aula são elaborados de acordo com as Aprendizagens Essências (AE) de EF. Assim sendo, com o apoio do orientador cooperante, seguiu-se uma planificação anual estruturada pelo departamento de EF, para o desenvolvimento de planos de aula e elaborados de acordo com os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF).

Segundo Andrade et al. (2020), o modelo de planeamento de EF recomendado em Portugal, definido pelos PNEF, é o planeamento por etapas e o mesmo deve ser privilegiado para a atividade educativa. Este modelo de planeamento tem como principais objetivos proporcionar uma estrutura sólida para as aprendizagens ao longo do ano e promove uma lógica de continuidade, garantindo um acompanhamento mais eficaz do aluno.

O Colégio Atlântico, por norma, segue o ensino baseado num modelo por etapas e, por vezes, um modelo misto. O modelo misto é utilizado de acordo com o *roulement* dos espaços, com a limitação de material e consoante os momentos de avaliação, de modo a dar uma maior prevalência à prática da modalidade a ser avaliada. Os Quadros 1 e 2 contêm o planeamento referente aos períodos correspondentes ao primeiro e segundo semestre, respetivamente, os mesmos foram elaborados pelo orientador cooperante e o restante departamento de EF que conta a rotatividade dos espaços, e os anos de escolaridade das turmas.

A colaboração entre o orientador cooperante e o departamento de EF é fundamental para o sucesso deste modelo, a comunicação eficaz e a partilha de ideias contribuem para a conceção e implementação de planos de aula eficazes. A rotatividade dos espaços contribui para uma experiência de aprendizagem mais rica e variada, incluindo a diversificação das atividades ao ar livre e em ambientes fechados, proporcionando aos alunos uma exposição a diferentes contextos de aprendizagem. O planeamento leva em consideração os anos de escolaridade das turmas, as atividades e objetivos são adaptados para atender às necessidades específicas de diferentes faixas etárias e níveis de desenvolvimento dos alunos. Posto isto, realizou-se a seguinte planificação, relativamente ao primeiro e segundo semestre:

Etapas		Fases de aprendizagem	Conteúdos/Objectivos/Princípios	Estratégias (Forma/Fase do exercício)	ATT Individuais	ATT Colectivas
PLANEAMENTO ANUAL	1ª ETAPA 16/09 a 07/10 (6 aulas)	Etapa de Avaliação Inicial, Diagnóstica/Prognóstica e criação de rotinas	Avaliação Diagnóstica	Situação formal de jogo reduzido Grupos Heterogéneos	-----	-----
	2ª ETAPA 10/10 a 25/11 (14 aulas)	Etapa de introdução/aprendizagem, desenvolvimento, avaliação e motivação projetiva, centrada nos aspetos técnicos englobando situações de exercícios analíticas e integradas, percursos, circuitos, situações de exercício critério, trabalho por áreas e situações de jogo reduzido/condicionado. JDC - aprendizagem dos aspetos técnico-táticos. Ginásticas - habilidades fechadas e introdução a pequenas sequências de exercícios (solo). Atletismo - desenvolvimento das técnicas	Ginástica de aparelhos (minitrampolim/Reuther) e no Solo; Atletismo (Salto em Altura; Corta-Mato; Milha; 40m); Voleibol ; Badminton, Percursos de Natureza; Râguebi; Hóquei em Campo; Futebol; Ténis; Basquetebol Desenvolvimento das Capacidades físicas e volitivas (testes Fitescola)	<u>Massivo e por estações</u> Voleibol - 1+1; 1X1; 2X2; 4X4; 6X6	Ginástica - Eixo, entre mãos, Rolamento sobre plinto; piruetas, carpa, extensão engrupado, mortal Voleibol Toque de Dedos Manchete, Bloco, remate e serviços; posição básica defensiva	Ocupação racional do Espaço, proteção do espaço Rotação
	3ª ETAPA 28/11 a 27/01 (10 aulas)	Etapa de introdução/aprendizagem, desenvolvimento, avaliação e motivação projetiva, centrada nos aspetos técnicos englobando situações de exercícios analíticas e integradas, percursos, circuitos, situações de exercício critério, trabalho por áreas e situações de jogo reduzido/condicionado. JDC - aprendizagem dos aspetos técnico-táticos. Ginásticas - habilidades fechadas e introdução a pequenas sequências de exercícios (solo). Atletismo - aprendizagem das técnicas	Ginástica rítmica e Acrobática; Atletismo (Salto em Comprimento e Triplo Salto; estafetas; Milha; 40m); Futebol ; Andebol ; Ténis; Percursos na Natureza; Frisbee; Floorball; Luta e Dança. Desenvolvimento das Capacidades físicas e volitivas (Testes Fitescola)	Massivo e Estações (grupos de nível) Andebol e Futebol - Fase I- 1X0+Gr Fase II- 2(+4)X2; Gr+4X2+Gr; 3X3; 3(+1)X3(+1); 1X1+Gr; 2X1+Gr; 3X2+Gr; 3X1(+1)+Gr Fase III- Gr+2 (+2)X2(+2)+Gr; Gr+3X3+Gr; Gr+6X6+Gr	Ginástica - Composição de uma coreografia Futebol : Condução, drible, mudanças de direção, passe, receção orientada, Andebol : Fintas, Remate em apoio e suspensão, passes	Desmarcação/criação de linhas de passe; Defesa homem a homem e à Zona Progressão/cobertura ofensiva Contenção/Cobertura e aos subprincípios inerentes (consolidação), Introdução à Mobilidade, Espaço, e Equilíbrio

Quadro 2 - Planeamento anual por etapas do (primeiras 3 etapas)

Mesociclos		Fases de aprendizagem	Conteúdos/Objectivos/Princípios	Forma/Fase do exercício	ATT Individuais	ATT Colectivas
PLANEAMENTO ANUAL	4ª ETAPA 30/01 a 31/03 (18 aulas)	Etapa de introdução/aprendizagem, desenvolvimento, avaliação e motivação projetiva, centrada nos aspetos técnicos englobando situações de exercícios analíticas e integradas, percursos, circuitos, situações de exercício critério, trabalho por áreas e situações de jogo reduzido/condicionado. JDC - aprendizagem dos aspetos técnico- táticos. Ginásticas - habilidades fechadas e introdução a pequenas sequências de exercícios (solo). Atletismo - aprendizagem das técnicas	Ginástica no Solo; Atletismo ; Milha; 40m); Basquetebol ; Andebol ; Badminton, Percursos na Natureza; Frisbee; Floorball; Futebol; Ténis, Dança; Softball. Desenvolvimento das Capacidades físicas e volitivas (testes Fitescola)	Massivo e por estações Basquetebol – Fase I- 1X0 Fase II- 1X1; 2X1 Fase III- 4X4 e 5X5 Pré-desportivos	Ginástica no solo sequencia - Rolamento à frente saltada, AFI de braços com alinhamento e extensão dos segmentos corporais, meia pirueta, rolamento à retaguarda com pernas afastadas, avião, posição de flexibilidade Basquetebol - Condução, mudanças de velocidade e direcção, recepção orientada, passe, drible, finalização e lateralidade, e desarme.	Criação de linhas de passe e manutenção circulação e recuperação da posse de bola dispersão em relação à bola, variação do centro de jogo.
	5ª ETAPA 17/04 a 14/06 (14 aulas)	Aprendizagem, Desenvolvimento; avaliação e Consolidação Etapa de consolidação e antecipação do ano seguinte. Revisão/consolidação de alguma/s matéria/s em que os alunos apresentem ainda dificuldades. Introdução de alguma matéria alternativa passível de ser desenvolvida	Atletismo ; (Milha; 40m); Voleibol; Basquetebol; Andebol; Badminton, Percursos na Natureza; Frisbee; Floorball; Futebol; Ténis, Dança; Softball. Desenvolvimento das Capacidades físicas e volitivas (testes Fitescola)	Jogo reduzido ou formal	Ginástica solo e aparelhos- Rolamentos; AFI; roda, avião, ponte, espargata, Condução, mudanças de velocidade e direcção, recepção orientada, passe, drible, finalização e lateralidade, desarme e cabeceamento.	Manutenção circulação (dispersão em relação à bola) e recuperação da posse de bola (agressividade), Criação de linhas de passe, variação do centro de jogo.

Quadro 1 - Planeamento anual por etapas do (últimas 2 etapas)

3.2. Plano Anual

A planificação anual serve para definir e organizar as matérias a serem lecionadas ao longo do ano letivo, definindo os objetivos pedagógicos, tendo em conta o Projeto Educativo (PE) e o plano curricular da escola. O plano anual é um instrumento de organização e de gestão das escolas, é desenvolvido pelos órgãos de administração, de acordo com o PE e formas de organização de todos os recursos envolvidos na sua concretização, tendo por base o Decreto-lei n.º 137/2012, de 2 de julho.

Assim sendo, é essencial que o Plano Anual esteja alinhado com as diretrizes estabelecidas pelo PE da instituição. Isso significa que o Plano Anual deve refletir a Visão, Missão e Valores definidos pelo PE, procurando responder às suas metas e objetivos. Estas atividades planeadas devem contribuir para o desenvolvimento de diversas habilidades e competências nos alunos, visando uma formação completa e abrangente.

No anexo 1, é possível verificar um exemplo de plano anual (10.º A) que foi elaborado pelo professor cooperante e o restante grupo de educação física, a partir das AE, para todo o ano letivo.

3.3. Unidades Didáticas

Pais (2013) refere que a designação "unidade didática" ou "unidade de programação" remete, do ponto de vista da conceção do processo ensino/aprendizagem, para uma realidade técnico-didática baseada num conjunto de opções metodológico-estratégicas que apresentam como fundamentos técnicos de base:

- Uma forma específica de relacionar a seleção do conteúdo programático (entendido como sequenciação didática) com o fator tempo (concebido como entidade biunívoca de relação entre tempo de ensino e tempo de aprendizagem);
- A aposta na coerência metodológica interna, a partir da seleção de uma unidade temática e da definição de um elemento integrador;
- A consideração de que todos os elementos que intervêm no processo se articulam em percursos, como verdadeiros projetos de trabalho contextualizados.

Neste sentido, no início do ano letivo foram definidos os objetivos para cada unidade didática, identificando o que se pretende que cada aluno realize em cada matéria. Foram também definidos os conteúdos gerais e específicos a serem trabalhados em cada uma das unidades didáticas, tendo sido estes baseados no projeto do Colégio Atlântico.

3.4. Planos de Aula

Os planos de aula (Figura 4) são uma ferramenta de trabalho fundamental de um professor, sendo que estes devem ser pensados e desenvolvidos de acordo com a planificação anual. Deve ser levado em consideração em que nível a turma se encontra, as características da mesma, os materiais a utilizar e o espaço onde se realizará a aula. Deve ter-se em atenção se é adaptável, de modo que, se necessário, poder realizar-se alguma alteração. Além dos planos de aula é

essencial refletir sobre a aula lecionada, analisando de forma introspectiva de que forma decorreu a aula e os aspetos que devem ser alterados em aulas futuras.

Todos os planos de aula realizados foram enviados previamente ao professor cooperante, de modo a discutir e definir as matérias e os exercícios a serem aplicados nas aulas. Os planos de aula realizados tiveram sempre em conta os aspetos acima referidos e foram divididos em três partes: a fase inicial, que envolveu o aquecimento; a fase fundamental, que envolveu os objetivos principais a serem atingidos na matéria escolhida e a fase final, que envolveu o retorno à calma com os devidos alongamentos e uma reflexão final da aula com os alunos. Abaixo é apresentado o modelo de planos de aulas seguido para o ano letivo 2022/2023.

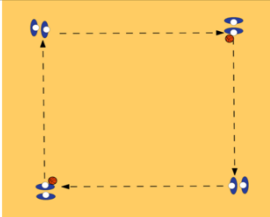
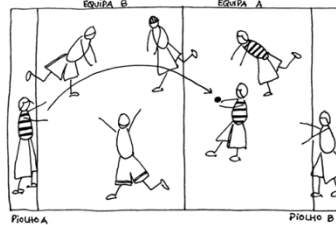
Local: Pavilhão		Duração: 120 minutos		Número de alunos: 20 alunos		Data: 16/03/2023	Turma: 10 ^ª A
Material: Colchões de ginástica, bolas de basquetebol, coletes, cones, marcadores, varas, bola de esponja.							
Objetivos Gerais: Aperfeiçoamento do lançamento na passada no basquetebol. Desenvolvimento de uma sequência gímnica.							
Objetivos Específicos: Aperfeiçoamento do drible, do passe picado, do passe de peito e do lançamento na passada no basquetebol. Desenvolvimento de uma sequência gímnica para a avaliação final, com os seguintes elementos: rolamento à frente saltada, AFI de braços com alinhamento e extensão dos segmentos corporais, meia pirueta, rolamento à retaguarda com pernas afastadas, avião, posição de flexibilidade							
Fase	TT	TP	Descrição/Organização	CrITÉrios de Éxito	Esquema		
Fase Inicial	10'	10'	Instrução inicial				
	25'	15'	Jogo da apanhada	Aumento da temperatura corporal e ativação muscular e articular. Ativação Geral; preparação para os exercícios a acontecer posteriormente.			
Fase Fundamental	40'	15'	Caça bolas – Basquetebol Os alunos organizam-se em pares, sendo que cada par tem uma bola de basquetebol. O aluno do par que não tem bola tenta tirar a bola e ganhar posse ao outro colega.	Ativação Geral; preparação para os exercícios a acontecer posteriormente			
	55'	15'	Exercício de Passes Os alunos realizam o passe de peito para o colega, no sentido dos ponteiros do relógio. Após o passe o aluno deve deslocar-se para onde realizou o passe. Variantes: - Realizar o passe picado; - Realizar o passe no sentido inverso;	Passe de peito: Coloca os cotovelos junto ao tronco. Empurra a bola na direção do peito do colega. Passe picado: Coloca os cotovelos junto ao tronco. Lança a bola para o solo através da extensão dos cotovelos. Receção: Controla e amortece a bola.			
	70'	15'	1ª Estação: Exercício de Lançamento na Passada O aluno dribla a bola até ao cone, ao chegar ao cone segura a bola e realiza o lançamento na passada. Outro aluno que se coloca perto do cesto recebe o ressaltado e contorna as varas em drible, dirigindo-se para o início do exercício. O aluno que realizou o lançamento na passada coloca-se perto do cesto para receber o ressaltado seguinte.	Drible: Não olha para a bola. Realiza o movimento até a altura da cintura. Amortece o movimento no ressaltado da bola. Lançamento: Coloca a mão hábil por baixo da bola e a outra mão ao lado. Executa a extensão/flexão completa de pernas e braços.			
	85'	15'	2ª Estação: Situação de jogo – Basquetebol 3x3 Situação de jogo	Enquadramento ofensivo: Enquadra-se ofensivamente, de acordo com a sua leitura de jogo. Tomada de decisão: Em posse de bola, toma a decisão correta conforme a leitura da situação (lançamento, passe ou progride em drible) Desmarcação: Oferece linhas de passe. Corta para o cesto. Atitude defensiva: Coloca-se perto do atacante, entre este e o cesto. Fecha linhas de passe.			
	100'	15'	3ª Estação: Ginástica de solo – Sequência Gímnica Os alunos realizam uma sequência gímnica com os seguintes elementos: Rolamento à frente saltada, AFI de braços com alinhamento e extensão dos segmentos corporais, meia pirueta, rolamento à retaguarda com pernas afastadas, avião, posição de flexibilidade.	O aluno realiza todas as habilidades gímnicas da sequência de acordo com o padrão global de execução, combinando-as com fluidez.			
			com pernas afastadas, avião, posição de flexibilidade.				
	115'	15'	Jogo do Piolho Os alunos dividem-se em 2 equipas. Cada equipa coloca-se no seu respetivo meio campo, exceto o piolho que se coloca atrás da equipa adversária. A equipa que tem a bola tenta realizar um passe entre o piolho e a equipa sem que seja interesetada e a equipa sem bola tenta intersetar os passes da outra equipa. Quando são realizados os passes a equipa pode "matar" a equipa adversária, mandando para a zona do piolho. Objetivo do jogo é "matar" toda a equipa adversária.	Tomada de decisão: Em posse de bola, toma a decisão correta conforme a leitura da situação. Desmarcação: Oferece linhas de passe. Atitude defensiva: Fecha linhas de passe.			
	120'	5'	Alongamentos/ Retorno à calma/ Revisão de conteúdos				
Fase Final							

Figura 4 - Modelo de um plano de aula utilizado durante o ano letivo 2022/2023

3.5. Ensino

O ensino de qualidade em EF está sujeito à capacidade do professor em organizar aprendizagens, de forma que todos os alunos adquiram e preservem “conhecimentos, atitudes e competências”, com vista a um estilo de vida saudável e ativo durante o período escolar, bem como na vida adulta (Carreiro da Costa, Gomes, & Martins, 2017). Investigações relacionadas com a eficácia do ensino (Carreiro da Costa, 1995; Piéron, 1999; NASPE, 2009, cit. por Carreiro da Costa, Gomes, & Martins, 2017) têm vindo a demonstrar que os professores que proporcionam mais oportunidades de aprendizagem aos seus alunos, são detentores de vários estilos e técnicas de ensino, como a instrução; organização; feedback e clima emocional. Salienta-se, também, que um professor experiente possui maior consciência das escolhas que faz, possui maior autonomia na gestão da aula e consegue priorizar as aprendizagens essenciais dos seus estudantes.

No que concerne ao ensino, Quina (2009) refere que o professor deve executar variados documentos: (i) plano anual de atividades, (ii) planos de aulas, (iii) textos de apoio e (iv) fichas de avaliação. Estes documentos, irão ser necessários para a realização de um modelo de ensino, virado para múltiplos aspetos, como objetivos de aprendizagem e a organização da prática. Para tal, ainda de acordo com o mesmo autor, preparar as atividades requer saber conhecer e dominar todas as categorias didáticas mencionadas acima.

De acordo com o que foi apresentado anteriormente, o processo de ensino foi orientado para um conjunto de técnicas, sendo estas diversificadas, de modo a promover a interação dos alunos e a sua motivação. O Colégio Atlântico tem como objetivo promover e aumentar um estilo de vida mais saudável e desportivo aos seus alunos, para isto, procura que os mesmos adquiram os conhecimentos, atitudes e valores maioritariamente através das aulas, mas também através de atividades promovidas pela instituição. Na área da EF as matérias são lecionadas de acordo com o ano de escolaridade e os objetivos previstos nas AE, tendo em conta o artigo 38º do Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho.

O modelo por etapas consiste em aulas politemáticas, que procuram a criar estímulos diferentes nos alunos, proporcionando um maior conhecimento das diversas matérias, promovendo assim, uma maior motivação para a prática das aulas de EF. No entanto, e por comparação, o modelo por blocos consiste em aulas monotemáticas, com aprendizagens motoras concentradas, de modo a potencializar desempenho na matéria lecionada. Ao longo do estágio foi utilizado o modelo de ensino por etapas devido à promoção de níveis de aprendizagem e maior continuidade na formação. No que, a meu ver, foi a forma mais eficaz na concretização das aulas, pois, desta forma, as mesmas tornaram-se mais ricas no que concerne ao conteúdo lecionado, com diversidade de matérias desenvolvidas ao longo do ano, estimulando assim os alunos de diversas formas, criando um bom clima de aula e uma maior motivação dos mesmos.

Os estilos de ensino utilizados dependiam da turma a lecionar. Com a turma do 9.º ano foi utilizado maioritariamente um estilo de comando, devido ao comportamento geral da turma, esta, quando tinha mais liberdade na execução do exercício, não completava a tarefa com eficácia e alguns elementos da turma acabavam por ter comportamentos desviantes. No que concerne aos estilos de ensino com a turma do 10.º ano, os mesmos foram: estilos de ensino de tarefa e de descoberta. Esta turma sendo mais autónoma e responsável, permitia a aplicação

destes dois estilos, de modo a desenvolver o sentido crítico e resolução de problemas entre os alunos.

Posto isto, as aulas foram planeadas de modo a promover o maior tempo em prática possível, tendo sempre em conta a organização de grupos homogéneos em relação ao nível, possibilitando assim, se necessário, a adaptabilidade do exercício em relação ao grupo. Outro aspeto importante e realizado durante as aulas foram os feedbacks, estes foram corretivos e apreciativos, aptando por serem feitos após as execuções dos alunos.

3.6. Avaliação

Segundo Vieira (2019), o processo de avaliação está associado à variedade de tarefas e definições dando aos alunos a oportunidade de demonstrar os seus conhecimentos e habilidades num contexto que lhes permite continuar a aprender e a crescer. Assim sendo, a avaliação deve ser uma prática pedagógica e social, que, antes do mais, serve para ajudar os alunos a aprender e os professores a ensinar através da permanente regulação dos processos associados a um desenvolvimento do currículo centrado nas realidades das escolas. Os processos de avaliação têm de estar articulados com os processos de desenvolvimento do currículo e com os processos de aprendizagem. Só dessa forma professores e alunos podem gerar as informações indispensáveis que lhes permitam regular as suas atividades (Fialho e Fernandes, 2011).

De acordo com o Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, a avaliação das aprendizagens dos alunos deve ser feita através da avaliação formativa e da avaliação sumativa. A avaliação formativa permite aos professores e alunos obter a informação sobre o seu desenvolvimento académico, com o objetivo de ajustar os processos e estratégias de ensino, por isso a avaliação formativa é contínua e sistemática. Esta avaliação além de considerar os resultados da aprendizagem, incide preferencialmente sobre os processos desenvolvidos pelos alunos face às tarefas propostas. Apesar da avaliação formativa ser considerada um momento de avaliação bastante importante, no final de cada semestre é realizada uma avaliação sumativa, esta reflete todo o processo realizado através da avaliação formativa através de uma classificação.

No início do ano letivo foi criado, pelo departamento de EF, os descritores para a disciplina (Anexo 2). Estes descritores contêm o que os alunos devem alcançar em cada matéria lecionada e os parâmetros avaliativos das mesmas para cada ano de escolaridade, tendo em conta os PNEF e as AE. Estes descritores permitiam a qualquer professor de EF escolher a matéria que quisesse para avaliar a turma com os parâmetros já definidos, com atribuição de nota de 0 a 20. No final de cada semestre era feito uma média de todos os elementos avaliativos, de modo a atribuir uma nota final, foi também definido pelo departamento, os critérios de avaliação para os alunos. No quadro abaixo estão representados os critérios de avaliação para os alunos que realizassem as aulas de forma contínua e regular.

Para a turma do 9.º A, o Professor Cooperante decidiu que as modalidades a serem avaliadas no 1.º semestre seriam o Voleibol e a Ginástica de Aparelhos e, no 2.º semestre o Basquetebol e a Ginástica de Solo. No entanto, para a turma do 10.º A, o Professor Cooperante optou que as modalidades a serem avaliadas no 1.º semestre fossem o Futebol e a Ginástica de Aparelhos e, no 2.º semestre o Basquetebol e a Ginástica de Solo. Além da avaliação das modalidades, os

alunos foram avaliados, também, através da realização de alguns testes do FITscola (vaivém, agilidade 4x10m, milha e velocidade 40m).

Os momentos de avaliação foram supervisionados pelo Professor Carlos Claro e, os alunos foram avaliados de acordo com os descritores da modalidade praticada. Este processo foi algo complexo e difícil, pois, avaliar as modalidades coletivas de oposição direta, como é o caso do Basquetebol e o Futebol, foi uma tarefa mais complicada devido à complexidade do jogo e dos seus critérios.

Domínio	Parâmetros de Avaliação	Ponderação (%)	
Área dos Conhecimentos	Teste Online	15	
Área das Atividades físicas	Atletismo	15	60
	Jogos Desportivos Coletivos	15	
	Ginástica	15	
	Atividades Rítmicas Expressivas	15	
Área da Aptidão Física	Bateria de Testes FITscola®	25	

Quadro 3 - Critérios de avaliação em Educação Física

Foi também definido critérios de avaliação para alunos, que de alguma forma não conseguissem realizar as aulas de EF de forma contínua e regular. O quadro apresentado abaixo representa os critérios de avaliação para os alunos que apresentassem um atestado médico prolongado, com um período igual ou superior a três meses.

Domínio	Parâmetros de Avaliação	Ponderação (%)	
Área dos Conhecimentos	Teste Online	25	35
	Relatórios de aula	10	
Área das Atividades físicas	Cooperação/organização de atividades	20	65
	Arbitragem	35	
	Responsabilidade e autonomia	10	

Quadro 4 - Critérios de Avaliação com atestado médico prolongado

4. Área III – Dimensão da Participação na Escola e Relação com a Comunidade

No que diz respeito a esta dimensão, existiu uma relação positiva e saudável com toda a comunidade educativa do Colégio Atlântico. Foi através desta boa relação com os alunos, os docentes e não docentes, que o estágio curricular proporcionou experiências novas e extraordinárias. Todo este processo foi bastante satisfatório, por ter contribuído para promoção e implementação de atividade física e o gosto pela mesma, na comunidade escolar, através da participação nas diversas atividades promovidas pela instituição.

4.1. Projeto Educativo

De acordo com o Decreto-Lei n.º 43/89, as escolas possuem autonomia para elaborar o seu próprio projeto educativo, sendo este desenvolvido pelos intervenientes na vida escolar e adequado às características e recursos da escola a que se destina. O projeto educativo do Colégio Atlântico pretende implementar uma filosofia de escola moderna, aberta à sociedade e à constante evolução do mundo atual, tendo a ambição plena e global da pessoa humana. Este projeto educativo assenta nos quatro pilares da educação da UNESCO:

- Aprender a conhecer;
- Aprender a fazer;
- Aprender a conviver;
- Aprender a ser.

Além dos quatro pilares da educação da UNESCO, a proposta educativa do Colégio Atlântico assenta nos seguintes pontos:

- A liberdade, autonomia e responsabilidade

- A liberdade de aprender e ensinar no contexto educativo da instituição.
- A liberdade de ser, fazer e desenvolver a sua personalidade em comunhão com o respeito da liberdade dos outros.
- A autonomia pessoal e de vida em grupo, como aspetos fundamentais do sucesso futuro.
- A importância da vida ao ar livre e do contacto com a natureza na formação pessoal. - A defesa dos direitos humanos, a promoção de valores de não violência e do diálogo.
- A defesa dos valores de liberdade responsável que sustentam o rigor, a autonomia e o desenvolvimento integral e global da pessoa humana.

- O respeito pelo outro, espírito de entreatajuda e solidariedade

- O direito à diferença e o respeito pelas diferenças culturais, religiosas e ideológicas.
- A sensibilidade face aos problemas sociais e do meio ambiente, desenvolvendo atitudes de participação e de defesa da cidadania, património local e global.
- A tolerância, o rigor e a solidariedade são fatores fundamentais da vida em grupo.
- A preocupação social na ajuda aos mais desfavorecidos e a aposta num trabalho de sensibilização face aos problemas existentes no mundo atual.
- A adoção de estratégias educativas mais adequadas ao desenvolvimento de cada aluno permitindo o sucesso na sua vida futura.

- A defesa dos valores culturais, atitudes e posturas

- A importância da educação pessoal do aluno, inserido no meio cultural de que faz parte, como garante da sua autonomia e sucesso social.
- A autoridade justa e aceite é um fator de segurança no desenvolvimento de cada um, permitindo assim adoção de regras e atitudes de convivência em grupo.
- A gestão da escola baseada em valores universalmente aceites e que constituem, um reforço das relações interpessoais: rituais comuns (cumprimento, aperto de mão...) e valorização pessoal (obrigado, elogio, reconhecimento...).
- A colaboração com o meio local no conhecimento da sua realidade e na defesa dos valores da cultura regional.

- O indivíduo como elemento integrante da sociedade

- O Homem é um ser social: A vida em sociedade e a aprendizagem social são aspetos a desenvolver na vida de cada criança, para o seu sucesso educativo e na vida futura.
- O desenvolvimento de atividades sociais integradoras, com o meio envolvente, que estabelecem laços e relações duradouras e ajudam a formar a identidade dos nossos alunos.
- A educação para o otimismo desenvolvendo uma visão positiva de si mesmo e das experiências da vida quotidianas, como base, para uma visão positiva da vida.
- A defesa do bem comum na escola revela-se de grande importância, relativamente ao mundo atual, em que predominam os valores materiais e de consumo.

- O conhecimento do mundo que nos rodeia, desempenha um papel fundamental, na construção de cada personalidade, favorecendo a tomada de decisões e a consciência da diversidade global.

No âmbito do seu projeto educativo, esta instituição tem um leque abrangente de várias atividades ao longo do ano letivo, para que aos alunos tenham o seu tempo preenchido com atividades lúdicas e extracurriculares, como função de ocupação de tempos livres, interagindo com o pessoal docente e por vezes também com as suas famílias.

4.2. Direção de Turma

Um dos critérios de realização da PES foi acompanhar uma direção de turma, com o objetivo de conhecer e aprender todas as funções e responsabilidades inerentes ao cargo de diretor de turma. No Colégio Atlântico, no ano letivo 2022/2023, por decisão da direção da instituição, nenhum professor de EF teve direção de turma, por isso, a direção de turma acompanhada foi a do 10.ºA.

Durante o estágio participei nas reuniões de conselho de turma e em pequenas reuniões informais com a diretora de turma onde esta me punha a par da situação atual da turma. Este contato fez-me perceber qual é a função de um diretor de turma e a sua importância, pois, é através dele que existe uma maior ligação entre a escola e o Encarregado de Educação onde é transmitida toda a informação aos pais sobre os alunos.

4.3. Desporto Escolar

O Desporto Escolar (DE) assume um papel bastante importante nas escolas com o incentivo à prática desportiva no recinto escolar. No estágio pedagógico foi necessário acompanhar uma modalidade de DE existente no colégio.

Primeiramente é importante definir o que é o DE e quais os seus objetivos. Segundo o Decreto-Lei n.º 95/91 de 26 de Fevereiro, secção II, artigo 5.º do Regime Jurídico da Educação Física e do Desporto Escolar, “entende-se por Desporto Escolar o conjunto de práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo, desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividades da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo.” Conforme o Decreto-Lei n.º 95/91 de 26 de Fevereiro, secção II, artigo 10.º sobre o desenvolvimento do DE este desenvolve-se em dois níveis: “através de um quadro de atividades formativas e recreativas sistemáticas, integrando o treino e a competição, processadas de acordo com horário semanal e especificadas no programa anual, integrada no plano de atividades da escola;” e “através da participação da escola nos diversos quadros competitivos a nível local, regional ou nacional, organizados segundo a iniciativa e regulamentos, respetivamente, das escolas, das direções regionais de educação e da Direcção-Geral dos Ensinos Básico e Secundário.”

O Colégio Atlântico tem uma grande oferta de atividades desportivas e muitas destas fazem parte das modalidades inseridas no DE. Dentro desta grande oferta decidi acompanhar a modalidade de ténis, por me ser uma modalidade bastante familiar, sendo a que realizei no estágio da Licenciatura em Desporto.

Como professor estagiário acompanhei todos os escalões nos seus treinos ao longo da semana, todos os alunos tinham a possibilidade de treinar duas vezes durante a semana. Os treinos tinham a hora de início às 17h00, com a exceção de terça-feira que começavam às 16h30. A participação nos treinos foi sempre ativa, ajudando na realização e até lecionar treinos. Acompanhei também alunos a diversas competições, podendo destacar o sucesso dos mesmos como campeões distritais em diversos escalões. Além da modalidade de ténis, acompanhei os alunos que se qualificaram do colégio ao corta-mato distrital.

4.4. Outras Atividades

No decorrer do estágio foram desenvolvidas diversas atividades promovidas pela instituição, na maioria destas tive a possibilidade de participar, outras infelizmente, devido à minha situação laboral não foi possível. Estas atividades permitiram-me desenvolver novas competências e capacidades relacionadas com a EF e também com o ser professor, o que me ajudou na integração na comunidade educativa do colégio.

Faço um balanço bastante positivo da minha participação nestas atividades, pois contribuíram bastante para a minha formação como futuro professor. Em todas as atividades demonstrei empenho total e rigor na realização das mesmas, sendo que os torneios interturmas organizados por mim e os restantes estagiários receberam louvores por parte de todo o departamento de EF. Em seguida encontram-se descritas as atividades que contaram com a minha participação na realização e/ou organização.

4.4.1. Receção ao 2.º ciclo

No dia 16 de setembro de 2022, foi realizado uma receção aos novos alunos de 2.º ciclo, ou seja, os alunos que transitaram do 4.º ano para o 5.º ano. Esta atividade teve com objetivo criar momentos de envolvimento das turmas, de modo que os alunos interagissem uns com os outros e conhecerem-se melhor, serviu também para cada diretor de turma conhecer a sua turma e vice-versa.

Esta receção aos alunos foi realizada numa propriedade do colégio, localizada no Passil em Alcochete, durante todo o dia. Foram realizadas várias atividades como: circuito de *pedal kart*, *water-slide*, arborismo, pedipaper, pintura de camisolas e *boot camp*. As atividades estavam organizadas em estações, de modo os alunos passarem por todas as atividades de forma organizada. Foi-me atribuída a estação de circuito de *pedal kart*, onde as funções foram (i) montar o circuito e (ii) organizar cada turma na atividade, estando estas divididas em 4 equipas, ficando um *pedal kart* para cada.

Todas as atividades foram realizadas ao longo do dia, havendo uma pausa para o almoço. Após todas as turmas terem realizado as atividades houve um momento de convívio entre todas onde foi dinamizado um momento lúdico na piscina e no espaço exterior, realizando atividades livres.

4.4.2. Dia europeu do desporto – Caminhada solidária

No dia europeu do desporto, dia 30 de setembro, foi realizada uma caminhada solidária. Esta atividade teve como objetivo, não só promover a atividade física e o desporto, mas também, promover a solidariedade com a angariação de bens alimentares para serem doados a uma instituição. Tendo esta caminhada como lema “Caminhar para Ajudar”. Esta atividade decorreu no período da manhã para todas as turmas do colégio e eu acompanhei na caminhada a turma do 2.º C.

4.4.3. Torneio de Basquetebol 3x3

Foi realizado no dia 16 de dezembro 2022 o torneio interturmas de basquetebol, no formato de 3x3. Este torneio contou com a participação de 37 equipas e com um total de 178 alunos, sendo que apenas se podiam inscrever 6 alunos por equipa. Cada jogo tinha a duração de 8 minutos. Foram realizados por escalões, desde os Infantis A aos Juvenis. A realização do torneio teve como objetivo promover a maior participação possível das crianças e proporcionar uma atividade desenvolvida num ambiente agradável, privilegiando mais a participação, o divertimento e o prazer de jogar do que o resultado e contribuir para o desenvolvimento integral e motivá-los para a prática da modalidade. A minha função neste torneio foi a realização dos quadros competitivos de todos os escalões e a arbitragem de alguns jogos.

4.4.4. Corta-mato Colégio Atlântico

No dia 23 de janeiro de 2023, foi realizado o corta-mato escolar do Colégio Atlântico. Este contou com a participação de todos os alunos. Foi realizado pela ordem de escalões, sendo que só competia um escalão e género de cada vez. Os 3 melhores classificados de cada escalão e género qualificaram-se para o Corta-mato distrital, sendo a minha função neste corta-mato ajudar na montagem do percurso.

4.4.5. Torneio de Voleibol

O torneio interturmas de voleibol, foi realizado no dia 27 de janeiro de 2023. Era possível participar alunos do 4.º ano ao 12.º ano. A realização do torneio teve como objetivo promover a maior participação possível das crianças e proporcionar uma atividade desenvolvida num ambiente agradável, privilegiando mais a participação, o divertimento e o prazer de jogar do que o resultado e contribuir para o desenvolvimento integral e motivá-los para a prática da modalidade. O torneio contou com a participação de 144 alunos. Esta atividade obteve um impacto positivo nos alunos, promovendo um estilo de vida mais saudável e ativo. A minha função neste torneio foi a realização dos quadros competitivos de todos os escalões e a arbitragem de alguns jogos.

4.4.6. Corta-mato Distrital

No dia 14 de fevereiro de 2023, realizou-se o Corta-mato distrital, no Parque da Paz em Almada. Este evento contou com a participação de todas as escolas do distrito de Setúbal. Do Colégio

Atlântico participaram todos os alunos que se qualificaram na fase anterior. A minha função neste corta-mato foi acompanhar os alunos ao local de partida.

4.4.7. 1.º Etapa de Desporto Escolar – Ténis zona norte

No dia 2 de março de 2023, realizou-se a 1.º etapa do torneio de ténis do Desporto DE distrital da zona sul, contou com a participação de 11 alunos do Colégio Atlântico. Este realizou-se na Costa da Caparica e contou com a participação de outras escolas da zona sul do distrito de setúbal. Os alunos do colégio obtiveram bons resultados, chegando até às fases eliminatórias, obtendo alunos no pódio em todos os escalões participados. A minha função neste torneio foi acompanhar os alunos e a arbitragem de alguns jogos.

4.4.8. 2.º Etapa de Desporto Escolar – Ténis zona norte

No dia 30 de março de 2023, realizou-se a 2.º etapa do torneio de ténis do DE distrital da zona sul, contou com a participação de 12 alunos do Colégio Atlântico. Este realizou-se na Costa da Caparica e contou com a participação de outras escolas da zona sul do distrito de setúbal. Os alunos do colégio obtiveram bons resultados, chegando até às fases eliminatórias, obtendo alunos no pódio em todos os escalões participados. A minha função neste torneio foi acompanhar os alunos e a arbitragem de alguns jogos.

4.4.9. Atividade de Trampolins

Durante a interrupção letiva da Páscoa, foram desenvolvidas atividades desportivas para os alunos do colégio. No dia 10 de abril de 2023, acompanhei um dos professores de EF do colégio no desenvolvimento da atividade de trampolins. Nesta atividade estavam organizadas várias estações, de modo a todos os alunos poderem estar em atividade em simultâneo. Nesta atividade fiquei responsável por fazer segurança aos alunos no *tumbling*.

4.4.10. Masters Desporto Escolar de Ténis

O Masters de Desporto Escolar, contou com a participação dos 4 alunos com mais pontos de cada escalão e género, em ambas as fases anteriores de cada zona (norte e sul). O Colégio Atlântico teve a participação de 16 alunos neste torneio. Os alunos do colégio obtiveram bons resultados, chegando até às fases eliminatórias, obtendo alunos no pódio em todos os escalões participados. O Colégio Atlântico teve alunos consagrados campeões distritais 4 campeões distritais e 3 vice-campeões distritais. A minha função neste torneio foi acompanhar os alunos e a arbitragem de alguns jogos.

5. Área IV – Dimensão do Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida

Efeito agudo da prática do ténis no tempo de reação simples de jovens em idade escolar

Bruno Horta [1] *, Fábio Saraiva Flôres [2,3]

[1] Instituto Piaget de Almada

[2] KinesioLab, Unidade de Investigação em Movimento Humano, Instituto Piaget de Almada

[3] SPRINT, Research Center in Sports Performance, Recreation, Innovation and Technology, Melgaço

Resumo

Enquadramento: A prática do ténis durante as aulas de Educação Física pode vir a promover a melhoria em diversas habilidades motoras e na competência motora nos alunos. **Objetivo:** Avaliar a influência da prática do ténis no Tempo de Reação de jovens em idade escolar. **Métodos:** Participaram 50 alunos de ambos os sexos ($13,90 \pm 2,01$ anos), divididos em dois grupos: experimental ($n = 25$) e controlo ($n = 25$). Ambos os grupos realizaram um teste de Tempo de Reação, sendo que o grupo experimental realizou uma atividade de ténis entre a realização do pré-teste e do pós-teste e o grupo de controlo não realizou qualquer atividade. **Resultados:** Apontam para uma melhoria estatisticamente significativa no Tempo de Reação do grupo experimental ($t = 3,064$; $p = 0,005$), ao contrário do grupo de controlo ($t = 0,357$; $p = 0,724$). Todavia, quando se dividiram os grupos por sexo, apenas o grupo do sexo masculino experimental apresentou melhorias estatisticamente significativas ($t = 3,528$; $p = 0,003$), enquanto nos restantes grupos o mesmo não se verificou. **Conclusão:** Os resultados encontrados parecem indicar que a prática de ténis, mesmo em pequenos períodos, pode melhorar o tempo de reação de jovens em idade escolar.

Palavras-chave: educação física; jovens; prática de ténis, tempo de reação.

Acute effect of tennis practice on simple reaction time in school-age youngsters

Abstract

Background: The practice of tennis during Physical Education classes can promote the improvement in various motor skills and motor competence in students. **Objective:** To evaluate the influence of tennis practice on the reaction time of school-age youngsters. **Methods:** A total of 50 students of both sexes (13.90 ± 2.01 years) participated in the study, divided into two groups: experimental ($n = 25$) and control ($n = 25$). Both groups performed a Reaction Time test, and the experimental group performed a tennis activity between the pre-test and post-test and the control group did not perform any activity. **Results:** They point to a statistically significant improvement in the reaction time of the experimental group ($t = 3.064$; $p = 0.005$), as opposed to the control group ($t = 0.357$; $p = 0.724$). However, when the groups were divided by gender, only the experimental male group showed statistically significant improvements ($t = 3.528$; $p = 0.003$), while in the other groups the same was not observed. **Conclusion:** The results seem to indicate that the practice of tennis, even in short periods, can improve the reaction time of school-age youngsters.

Conclusions:

Keywords: physical education; youngsters; tennis; reaction time.

Introdução

A prática de atividade física regular é benéfica quer na saúde física, quer na saúde mental do indivíduo. Na escola, a atividade física e os exercícios são presenciados em diferentes momentos, seja nos recreios ativos, nas brincadeiras, nas aulas de EF ou no desporto escolar. Nesta perspetiva, a literatura indica que para que o aluno obtenha maior sucesso motor, é fulcral que este esteja envolvido numa grande variedade de atividades físicas e motoras (Magil, 2000; Schmidt, Wrisberg, 2010; Gallahue, 2002). Durante os períodos ativos na escola, e ao envolverem-se em diversas atividades, os estudantes desenvolvem competências e capacidades físico-motoras, como o Tempo de Reação (TR).

O TR é definido como uma medida para avaliar o desempenho em várias habilidades motoras e em diferentes habilidades desportivas (Salonikidis et al, 2008; Stuss et al., 2002; Drews et al., 2013). Segundo Magill (2000), o TR indica quanto tempo demora um indivíduo a iniciar o movimento a partir da perceção de um estímulo, ou ainda, o intervalo de tempo entre um estímulo e o início do movimento. O TR simples é definido como o intervalo de tempo entre o estímulo, a deteção do mesmo e a resposta ao estímulo. Por sua vez, o TR complexo é a identificação e seleção de respostas a diversos estímulos. Finalmente, de acordo com Metin et al. (2016) e Sant'Ana et al. (2016), o TR é uma variável relevante na área académica, desportiva e em tarefas da vida quotidiana.

O TR tem vindo a ser objeto de investigação em diferentes modalidades, como no futebol, no ténis, no judo, no voleibol e no basquetebol (Marques et al., 2011; Drews et al., 2013; Costa et al., 2017; Lima et al., 2011; Bruzi et al., 2013). De acordo com Bruzi et al. (2013) o tempo de reação é influenciado por dois fatores, o nível de atividade física habitual e o nível de habilidade do praticante. Com a experiência, o atleta desenvolve a capacidade de reconhecer quais os estímulos que lhe são mais relevantes e a probabilidade de estes ocorrerem, o que influencia a sua capacidade de escolher as ações motoras apropriadas em determinadas situações. (Marques et al., 2011)

Os desportos de raquetes, tal como o ténis, são caracterizados como atividades motoras repetitivas de curto prazo, em alta velocidade e intensidade (Lees, 2003). Durante a prática desta modalidade, os jogadores movimentam-se rápido e realizam rápidas mudanças de direção. De acordo com Da Costa et al. (2017), desportos que requerem a habilidade de rebater uma bola com uma raquete, como o ténis, exigem dos indivíduos um aperfeiçoamento de diversas capacidades físico-motoras, sendo uma delas o TR. Neste sentido, os autores encontraram que a prática do ténis, enquanto desporto escolar, auxilia na diminuição do TR, potenciando a performance dos estudantes.

Em suma, o presente estudo pretendeu avaliar os efeitos agudos da prática da modalidade do ténis nas aulas de EF no TR simples, de rapazes e raparigas, em idade escolar. Objetivou-se, também, comparar a diferença entre os sexos. Espera-se que existam diferenças no TR de crianças praticantes do ténis, mesmo com pouco tempo de prática, de crianças que não pratiquem nenhuma outra atividade motora. Ainda, é esperado que rapazes obtenham melhor performance do que as raparigas.

Materiais e Métodos

Amostra

Esta investigação contou com a participação de 50 alunos (27 rapazes e 23 raparigas), com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos de idade (Idade: $13,90 \pm 2,01$ anos; *Altura*: $1,62 \pm 0,12$ m; *Peso* = $53,02 \pm 13,16$ kg; Índice de massa corporal = $19,96 \pm 3,07$ kg/m²), escolhidos intencionalmente numa escola da região central de Portugal. Todos os alunos frequentavam as aulas de EF e encontravam-se sem limitações físico-motoras. Como critério de inclusão neste estudo, os alunos não podiam ser praticantes de ténis, pois influenciaria os resultados.

A amostra do presente estudo foi dividida em 2 grupos: (i) o grupo de controlo e (ii) o grupo experimental. No momento de divisão da amostra pelos 2 grupos, os alunos foram selecionados de forma aleatória sendo que 2 alunos foram selecionados para o grupo de controlo e outros 2 alunos para o grupo experimental, mantendo esta aleatoriedade até ao final da recolha de dados.

No que concerne ao grupo de controlo, este representa os alunos que só realizaram os 3 testes de reação e que, entre o 2º e 3º teste foram instruídos para não realizar nenhuma atividade física. O grupo experimental representa os alunos que realizaram os 3 testes de reação e a atividade de ténis entre o 2º e 3º teste. No que respeita à amostra, esta apresenta alunos que praticam de forma regular atividade física ($2,76 \pm 1,92$ dias por semana). Os participantes foram divididos aleatoriamente em dois grupos: G1 – grupo experimental (n = 25) e G2 – grupo de controlo (n = 25), equiparando-se por sexo (Tabela 1).

Instrumentos

Prática de Ténis

Os participantes do grupo 1 (experimental) praticaram 30 minutos da modalidade de ténis. Durante este período realizaram exercícios usuais da modalidade, como:

1. Exercício 1: Controlo e perceção da bola

Os alunos realizaram batimentos com bola para cima deixando-a bater uma vez no chão, antes de bater a mesma novamente para cima; realizam batimentos com bola para cima, sem deixá-la cair no chão; realizam batimentos com a bola para o chão, sem perder o controlo da mesma (semelhante ao drible). Cada batimento será realizado com a mão dominante e a mão não dominante. O exercício teve a duração de 10 minutos.

2. Exercício 2: Batimento de Direita

Os alunos iniciaram o exercício posicionando-se a meio da linha final do *court*. Para realizarem as pancadas de direita, o professor lançou a bola para a direita dos alunos, utilizando o *feed* de mão. Após o *feed* de bola, os alunos realizaram a aproximação da bola e depois a pancada na bola, retornando ao centro após cada pancada. Os alunos alternavam entre si após realizarem 6 pancadas. O exercício teve a duração de 10 minutos.

3. Exercício 3: Batimento de Esquerda

Os alunos iniciaram o exercício posicionando-se a meio da linha final do *court*. Para realizarem as pancadas de esquerda, o professor lançou a bola para a esquerda dos alunos, utilizando o *feed* de mão. Após o *feed* de bola, os alunos realizaram a aproximação da bola e depois a pancada na bola, retornando ao centro após cada pancada. Os alunos alternavam entre si após realizarem 6 pancadas. O exercício teve a duração de 10 minutos.

Tempo de Reação simples do BlazePod™ (Play Coyotta Ltd., Tel Aviv, Israel)

O objetivo do teste é medir o intervalo de tempo entre a apresentação de um estímulo visual e a resposta dos participantes (em milissegundos). O teste requer três *pods* dispostos em linha, na horizontal, sobre uma mesa (35 cm de distância entre eles, e 20 cm do *pod* ao centro em relação ao participante) (Figura 5).

Para realizar a tarefa o participante sentou-se em frente ao *pod* no centro, com as mãos posicionadas em cima da mesa (Figura 5). Ao sinal sonoro a tarefa inicia-se e as luzes alternam-se aleatoriamente (intervalos aleatórios de tempo entre 0.5 e 1.5 milésimos de segundo entre elas). As luzes apagam-se apenas quando o participante pressionar o *pod* em que a luz estiver acesa.

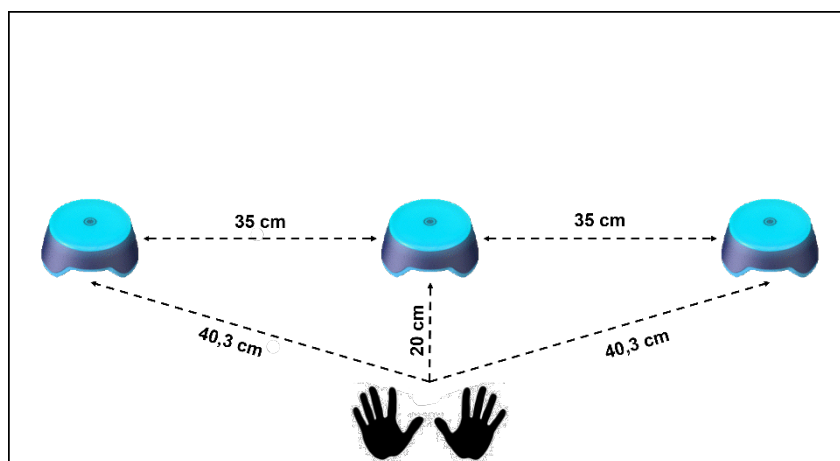


Figura 5 - Teste de reação com BlazePods

Procedimentos

Esta é uma investigação transversal e que procura explorar a relação entre diferentes variáveis. Antes do início da realização dos exercícios todos os participantes foram informados que deveriam pressionar os *pods*, o mais rapidamente possível, quando as luzes se acendessem. Todas as tentativas durante a investigação foram realizadas com o braço dominante. Inicialmente, os participantes de ambos os grupos realizaram um teste de TR inicial de familiarização para com a tarefa, seguido por outro teste de TR (Pré-teste). Cada tentativa teve

duração de 15 segundos, com 20 segundos de intervalo entre a tentativa de familiarização e o pré-teste. Após a realização dos testes, os alunos do grupo de controlo foram instruídos para não realizar nenhuma atividade física e não utilizar nenhum dispositivo eletrónico, pois poderia influenciar os resultados. Os alunos do grupo experimental realizaram a atividade de ténis, onde realizaram três exercícios específicos da modalidade. Por fim, ambos os grupos realizaram novamente o teste de TR (Pós-teste).

A priori à aplicação dos testes, foi recolhido o consentimento dos Encarregados de Educação e todos os alunos concordaram em participar. O estudo foi submetido e aprovado pelo Comité de Ética da Universidade (P12-S21-21/06/2022) e seguiu os padrões éticos da Declaração de Helsínquia para o estudo de Seres Humanos.

Análise de dados

Para a caracterização dos dados foi utilizada a estatística descritiva com média e desvio padrão. O teste de Kolmogorov-Smirnov foi utilizado para verificar a normalidade dos dados e a homogeneidade das variâncias através do teste de Levene. Utilizou-se o teste t independente para comparar o TR do grupo experimental e do grupo controlo e, também, em relação aos sexos. O teste t pareado foi utilizado para avaliar a diferença entre o pré e o pós-teste. O nível alfa de significância foi fixado em 0,05 e foi utilizado o *software Statistical Package for Social Sciences*TM (SPSS 29.0, IBM corporation).

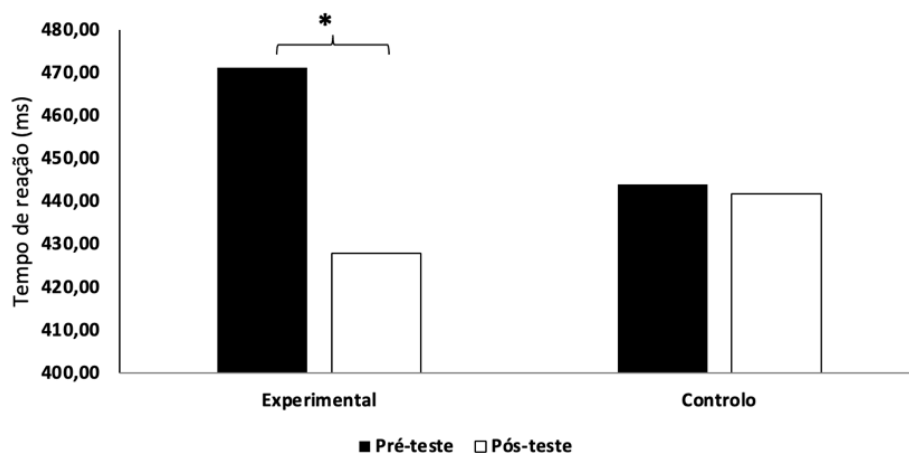
Resultados

Na Tabela 1 conseguimos observar os valores descritivos da amostra para cada grupo individualmente. É importante referir que em ambos os grupos, existiu uma redução do tempo de reação entre o teste de familiarização e o pré-teste, assim como entre o pré-teste e o pós-teste, revelando uma constante melhoria após a realização de cada teste.

Tabela 1 - Valores descritivos da amostra

Variáveis	Controlo + Experimental				
	N	Mínimo	Máximo	Média	DP
Idade (anos)	50	10,46	18,38	13,90	2,01
Peso (Kg)	50	29,00	81,00	53,02	13,16
Altura (cm)	50	138,00	185,00	161,74	11,64
IMC (Kg/m ²)	50	13,67	28,70	19,95	3,07
Dias que pratica desporto (dias)	50	0,00	7,00	2,76	1,92
Familiarização (ms)	50	365,00	774,00	483,36	75,24
Pré-teste (ms)	50	346,00	726,00	457,64	81,25
Pós-teste (ms)	50	315,00	586,00	434,82	58,23
Variáveis	Controlo				
	N	Mínimo	Máximo	Média	DP
Idade (anos)	25	11,77	18,38	15,02	1,71
Peso (Kg)	25	36,00	81,00	58,16	10,70
Altura (cm)	25	144,00	185,00	165,88	9,85
IMC (Kg/m ²)	25	15,22	28,70	21,03	2,90
Dias que pratica desporto (dias)	25	0,00	7,00	2,24	2,19
Familiarização (ms)	25	365,00	774,00	473,60	83,01
Pré-teste (ms)	25	346,00	637,00	444,04	69,53
Pós-teste (ms)	25	315,00	586,00	441,72	59,46
Variáveis	Experimental				
	N	Mínimo	Máximo	Média	DP
Idade (anos)	25	10,46	16,06	12,79	1,65
Peso (Kg)	25	29,00	70,00	47,88	13,57
Altura (cm)	25	138,00	176,00	157,60	12,01
IMC (Kg/m ²)	25	13,67	23,32	18,86	2,89
Dias que pratica desporto (dias)	25	0,00	5,00	3,28	1,49
Familiarização (ms)	25	376,00	646,00	493,12	66,85
Pré-teste (ms)	25	351,00	726,00	471,24	90,88
Pós-teste (ms)	25	320,00	535,00	427,92	57,34

Observou-se diferenças estatisticamente significativas no TR entre o pré-teste e o pós-teste apenas no grupo experimental ($t = 3,064$; $p = 0,005$), ou seja, podemos afirmar que os alunos diminuíram o TR após a prática da modalidade, podendo ser uma estratégia a ser utilizada nas aulas de Educação Física. Todavia, o grupo controlo não apresentou diferenças ($t = 0,357$; $p = 0,724$).



Nota: * $p < 0,05$

Gráfico 3 - Comparação entre grupos

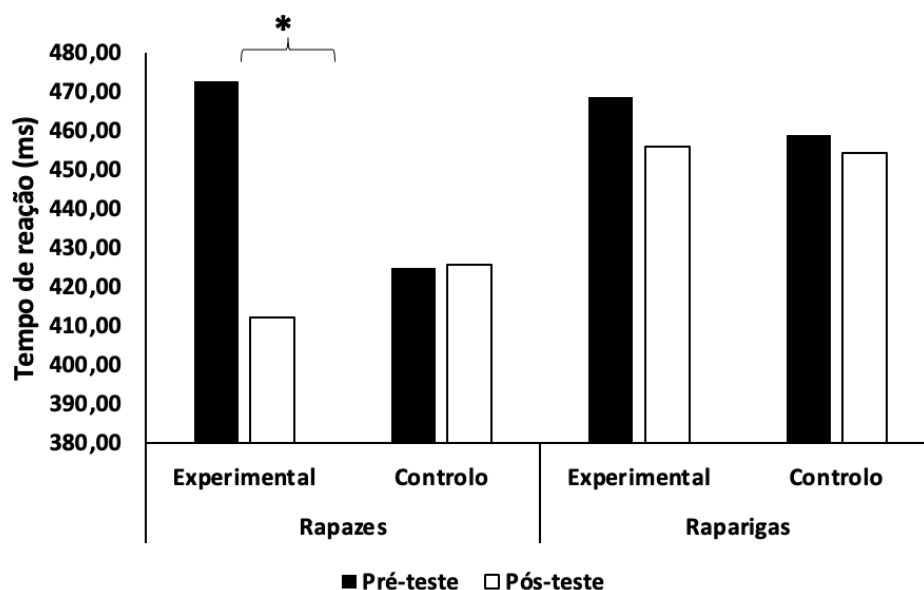
Na tabela apresentada a baixo (Tabela 2) está representada a distribuição dos resultados obtidos no teste de TR, divididos pelo sexo dos participantes. De acordo com os dados apresentados, é perceptível que, em relação aos valores descritivos da média, todos os participantes apresentam melhoria após cada teste, comprovando os resultados anteriores.

Tabela 2 - Valores descritivos de acordo com o sexo

Sexo	Variáveis	Experimental					Controlo				
		N	Mínimo	Máximo	Média	DP	N	Mínimo	Máximo	Média	DP
Rapazes	Idade (anos)	16	10,46	16,06	12,693	1,7474	11	11,9	17,87	14,957	1,8022
	Peso (Kg)	16	29	69	46,69	13,578	11	36	81	63,55	12,028
	Altura (cm)	16	140	174	156,69	12,306	11	144	185	171,09	10,922
	IMC (Kg/m2)	16	13,67	23,32	18,609	2,97	11	17,36	28,7	21,636	3,5992
	Dias que pratica desporto (dias)	16	0	5	3,44	1,548	11	0	7	2,91	2,508
	Tempo de ecrã (horas)	16	0,00	3,00	1,31	0,87	11	1,00	4,00	2,18	1,25
	Familiarização (ms)	16	376,00	606,00	473,94	60,50	11	365,00	774,00	468,45	112,19
	Pré-teste (ms)	16	351,00	726,00	472,69	105,35	11	346,00	501,00	425,00	60,01
	Pós-teste (ms)	16	320,00	535,00	412,19	60,57	11	315,00	486,00	425,73	60,40
Raparigas	Idade (anos)	9	10,70	15,97	12,95	1,56	14	11,77	18,38	15,07	1,70
	Peso (Kg)	9	29,00	70,00	50,00	14,11	14	38,00	63,00	53,93	7,49
	Altura (cm)	9	138,00	176,00	159,22	12,00	14	147,00	174,00	161,79	6,80
	IMC (Kg/m2)	9	15,23	23,12	19,30	2,87	14	15,22	24,52	20,56	2,23
	Dias que pratica desporto (dias)	9	0,00	4,00	3,00	1,41	14	0,00	6,00	1,71	1,82
	Tempo de ecrã (horas)	9	0,00	2,00	0,33	0,71	14	0,00	2,00	0,50	0,76
	Familiarização (ms)	9	449,00	646,00	527,22	67,06	14	422,00	590,00	477,64	54,76
	Pré-teste (ms)	9	386,00	600,00	468,67	62,92	14	369,00	637,00	459,00	74,88
	Pós-teste (ms)	9	397,00	515,00	455,89	40,11	14	376,00	586,00	454,29	57,74

O gráfico 4 representa a comparação entre o TR dividido pelo sexo dos participantes. De acordo com os dados apresentados, é possível verificar que existe uma diferença estatisticamente

significativa entre o pré-teste e o pós-teste em relação aos rapazes do grupo experimental ($t = 3,528$; $p = 0,003$). Contrariamente, nenhum dos demais grupos apresentou diferenças significativas.



Nota: * $p < 0,05$

Gráfico 8 - Comparação entre grupos, divididos por sexos

Discussão

O presente estudo procurou avaliar os efeitos agudos causados pela prática de ténis no TR de alunos de idade escolar. Adicionalmente, também foram feitas comparações consoante ao sexo dos participantes. De acordo com os resultados apresentados é possível verificar que os participantes do grupo experimental reduziram o seu TR após a realização da atividade, contudo o mesmo não foi verificado no grupo de controlo. Desta forma, é possível confirmar a hipótese de que a prática da modalidade de ténis reduz o TR dos participantes, mesmo com curtos períodos de prática. Segundo Costa et al. (2017), os estudos realizados nesta área procuram investigar os efeitos de diversos tipos de prática de TR. O estudo realizado pelos mesmos autores verifica que o grupo experimental diminuiu de forma significativa o TR simples do início para o final do período de intervenção. Tendo em conta as descobertas de Costa et al. (2017), a introdução de atividades relacionadas com os desportos de raquete, pode trazer vantagens para crianças que frequentam a escola. Assim, ao compararmos o que foi previamente realizado na literatura, percebe-se que a prática do ténis é benéfica mesmo com períodos reduzidos de prática.

Os nossos resultados estão em conformidade com as descobertas obtidas em diferentes modalidades desportivas. Lima et al. (2011), avaliaram o TR de trinta indivíduos, sendo dez adultos judocas, dez crianças praticantes de judo e dez crianças que a única atividade física regular que realizavam eram as aulas de EF. Os resultados mostram que existe uma relação positiva entre a prática de judo em crianças e a diminuição do TR. Assim, percebe-se que os resultados são semelhantes aos da presente investigação. Os autores referem, ainda, que

durante a execução de uma habilidade motora, ocorre uma grande quantidade de entrada de informações no sistema perceptivo, que pode ser categorizada em três grupos: (1) as capacidades perceptivas, que envolvem a detecção e reconhecimento de novas informações, (2) os processos perceptivos de ordem superior, relacionados à seleção de dados e previsão de eventos futuros, e (3) os processos de memória. O que significa que o processo constante impulsionado pela prática sistemática fortalece o funcionamento da memória a curto prazo e o armazenamento na memória a longo prazo, consequentemente, diminui a necessidade de concentração durante a realização das habilidades motoras.

Bruzi et al. (2013) realizaram um estudo sobre a reação de atletas de duas diferentes modalidades desportivas e não atletas. Mais especificamente, TR simples e de escolha de atletas de uma modalidade desportiva aberta, o Basquetebol, uma modalidade desportiva fechada, a Ginástica Artística e indivíduos que não realizavam atividade física regularmente. Os resultados de Bruzi et al. (2013) corroboram os resultados da presente investigação, revelando que o grupo de controlo (indivíduos que não realizavam atividade física regularmente) apresentou maior tempo de reação simples em comparação com o grupo de basquetebol e o grupo de ginástica Artística. Importa também reforçar que os resultados não evidenciaram diferenças entre os grupos de basquetebol e ginástica artística no TR simples.

Noce et al. (2012) realizaram um estudo em vários tenistas jovens onde verificaram a importância dos TR simples, cognitivo e motor. Nos resultados do estudo observaram-se não só valores moderados e significativos, o que evidencia a contribuição da variável TR no processo de seleção de talentos, como também concluíram que a contribuição da variável TR no processo de detecção de talentos ocorre, principalmente, por meio da variável que representa a qualidade da percepção do atleta, o TR cognitivo. No que diz respeito à relação entre o TR e os sexos, apenas se verificou diferenças significativas no sexo masculino. Levitan et al. (2015), estudaram a diferença entre os sexos no TR em alunos do pré-escolar, os autores verificaram que as raparigas apresentaram um TR superior ao dos rapazes. Os mesmos autores referem que na fase de maturação dos jovens é possível verificar o oposto, ou seja, ao entrar na fase da puberdade as raparigas apresentam um TR inferior ao dos rapazes. Resultados semelhantes são encontrados na literatura (Dykier et al., 2012; Vences de Brito & Silva, 2011), o que demonstra o oposto encontrado neste presente estudo. Já Shenvi & Balasubramanian (1994), estudaram o TR em indivíduos com idades compreendidas entre os dezassete e dezoito anos de idade, e quando comparados os sexos averiguaram que o TR nos rapazes era significativamente inferior ao TR das raparigas, o que vai de encontro aos resultados encontrados na presente investigação. Ao encontrar-se vários estudos com conclusões diferentes, verifica-se necessário realizar estudos futuros que abordem estas variáveis.

O praticante de ténis, bem como os praticantes de desportos de raquete, têm como requisito para a prática da modalidade, uma boa agilidade, uma rápida velocidade de membros inferiores e superiores, um bom condicionamento aeróbico e uma boa explosão muscular. Estas aptidões, de acordo com Barber-Westin et al. (2010), podem ter influência na capacidade de reação dos praticantes da atividade, influenciando seu TR. Apesar disso, esta investigação apresenta algumas limitações. Em primeiro lugar, o tempo de prática foi bastante reduzido e não foram adicionados outros grupos com períodos mais prolongados, e que pudessem ser comparados. Em segundo lugar, observou-se que quando o pod do lado oposto à mão do participante estava aceso (o *pod* mais distante), houve maior complexidade na execução do movimento cruzado.

Outro ponto a ser considerado é os participantes não terem familiaridade com uso da raquete, o que se tornou complexo para alguns rebater a bola.

Para esclarecer questões ainda em aberto, é necessário conduzir estudos futuros que envolvam tarefas semelhantes. Replicar esta investigação com diferentes grupos populacionais é essencial para compreender o impacto da prática do ténis. Além disso, é crucial investigar outros tipos de modalidades desportivas e sua relação com o teste do TR.

Conclusão

Neste estudo, foi realizada uma investigação para avaliar os efeitos da prática do ténis sobre o TR de alunos em idade escolar. Os resultados deste estudo demonstraram que a prática do ténis levou a uma redução significativa no TR dos participantes do grupo experimental, evidenciando que mesmo com curto períodos de prática, o ténis teve um impacto positivo na capacidade de reação dos alunos. No entanto, o grupo de controlo, que não participou na prática de ténis, não apresentou mudanças significativas no TR. É importante salientar que observámos melhoria imediata na sua capacidade de reagir a estímulos visuais logo após a realização da atividade. Isso sugere que a prática regular de ténis pode beneficiar a sua capacidade cognitiva, mais especificamente o TR. Além disso, a presente investigação demonstrou que essa melhoria no TR foi mais significativa nos rapazes do grupo experimental em comparação com as raparigas.

No entanto, é importante reconhecer as limitações deste estudo, como a complexidade do teste TR em situações de movimentos cruzados, e a necessidade de investigações adicionais envolvendo diferentes grupos populacionais e modalidades desportivas. Futuras pesquisas devem aprofundar a compreensão dos efeitos da prática desportiva nas habilidades motoras e cognitivas dos alunos, considerando diversos fatores, como o tipo de atividade, a frequência e a duração do treino.

Referências

- Barber-Westin, S. D., Hermeto, A. A., Noyes, F. R. (2010). A six-week neuromuscular training program for competitive junior tennis players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(9):2372- 82.
- Bruzi, A. T., Fialho, J. V. A. P., de Souza Fonseca, F., Ugrinowitsch, H. (2013). Comparação do tempo de reação entre atletas de basquetebol, ginástica artística e não atletas *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 35(2).
- Da Costa, R. C. , Flores, F. S., Mezzomo, S. P., Piovesan, A. C., Cardozo, P. L., Corazza, S. T. (2017). Efeitos da prática de esportes com raquete, no tempo de reação simples e de escolha de crianças. *R. Perspect. Ci. e Saúde*, 2(2): 23-31.
- Drews, R., Cardozo, P., Corazza, S., Flôres, F. (2013). Análise do desempenho motor de escolares praticantes de futsal e voleibol. *Motricidade*, 9(3).
- Dykiert, D., Der, G., Starr, J., Deary, I. (2012). Sex Differences in Reaction Time Mean and Intraindividual Variability Across the Life Span. *Developmental psychology*. 48. 1262-76. 10.1037/a0027550.
- Gallahue, D. L. (2002). A classificação das habilidades de movimento: um caso para modelos multidimensionais. *Revista da Educação Física/UEM*, 13(2):105-11.
- Lees, A. (2003). Science and the major racket sports: a review. *Journal of sports sciences*, 21(9):707-32. doi: 10.1080/0264041031000140275. PubMed PMID: 14579868.
- Levitan, R., Rivera, J., Silveira, P., Steiner, M., Gaudreau, H., Hamilton, J., Kennedy, J., Davis, C., Dube, L., Fellows, L., Wazana, A., Matthews, S., Meaney, M. (2015). Gender differences in the association between stop-signal reaction times, body mass indices and/or spontaneous food intake in pre-school children: an early model of compromised inhibitory control and obesity. *Int J Obes*39, 614–619 <https://doi.org/10.1038/ijo.2014.207>
- Lima, V. F., de Oliveira, F. F., Sinésio, T., Vieira, M. M. (2011). Efeitos da prática sistemática do judô no tempo de reação de crianças. *Pensar a Prática*, 14(1).
- Magill, R. (2000) *Aprendizagem motora: conceitos e aplicações*. São Paulo: Edgard Blucher, p. 369
- Marques, I., Catenassi, F. Z., Basso, L., Filho, E. X., Cattuzzo, M. T. (2011). Tempo de reação de escolha de jogadores juvenis de futebol de campo e futsal. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 413-9.
- Metin, B., Wiersema, J. R., Verguts, T., Gasthuys, R., van Der Meere, J. J., Roeyers, H., Sonuga-Barke, E. (2016). Event rate and reaction time performance in ADHD: testing predictions from the state regulation deficit hypothesis using an ex-Gaussian model. *Child Neuropsychol*. 22, 99–109. doi: 10.1080/09297049.2014.986082.
- Noce, F., Ferreira, T. S., Moreira, C. Z., Andrade, A. G. P., Mello, M. T., & Costa, V. T. (2012). Simple reaction time applied for selecting young talents in tennis. *Journal of Physical Education*, 23(3), 369-377. doi:10.4025/reveducfis.v23i3.16990.

- Salonikidis, K., Zafeiridis, A. (2008). The effects of plyometric, tennis-drills, and combined training on reaction, lateral and linear speed, power, and strength in novice tennis players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(1):182- 91.
- Sant'Ana, J., Franchini, E., da Silva, V., and Diefenthaler, F. (2016). Effect of fatigue on reaction time, response time, performance time, and kick impact in taekwondo roundhouse kick. *Sport Biomech.* 16, 201–209. doi: 10.1080/ 14763141.2016.1217347.
- Scalabrin, I. C., Molinari, A. M. C. (2013). A importância da prática do estágio supervisionado nas licenciaturas. *Revista Unar*, Vol 7, nº 1.
- Schmidt, R., Wrisberg, C. (2010). *Aprendizagem e Performance Motora: Uma abordagem da aprendizagem baseada na situação*. Porto Alegre: ARTMED, 415 p.
- Shenvi, D., Balasubramanian, P. (1994). A comparative study of visual and auditory reaction times in males and females. *Indian J Physiol Pharmacol*, 38(3):229-31. PMID: 7814091.
- Stuss, D. T., Binns, M. A., Murphy, K. J., Alexander, M. P. (2002). Dissociation within the anterior attentional system: Effects of task complexity and irrelevant information on reaction time speed and accuracy. *Neuropsychology*, 16(4):500.
- VencesBrito, Antonio & Silva, Carlos. (2011). Reaction Time in Karate Athletes. *IDO Movement for Culture. Journal of Martial Arts and Antrophology*. 11. 35-39.

Reflexão final

A PES, caracterizada pelo estágio pedagógico supervisionado, é uma etapa bastante relevante na nossa formação como futuros docentes na área de EF. O estágio proporcionou uma oportunidade valiosa para obter conhecimento teórico e prático sobre diferentes formas e abordagens de ensino, enquanto permitiu vivenciar a prática pedagógica num ambiente real. As metas que estabeleci no início do estágio foram alcançadas com sucesso. Ao longo desse processo foram aparecendo algumas dificuldades e desafios que desempenharam um papel crucial no meu desenvolvimento enquanto professor. Enfrentando estas dificuldades durante o ano letivo, permitiu-me atingir os objetivos principais de maneira efetiva.

Para mim enquanto Professor de Atividades de Enriquecimento Curricular e Professor de Ténis foi desafiador começar a dar aulas a alunos do 9.º e 10.º ano, por não ser a idade que estava habituado a lidar. A transição para idades compreendidas entre os 14 e 15 anos foi trabalhosa e requereu alteração da forma de trabalhar da minha parte. Enquanto professor estagiário, na fase inicial senti-me receoso em relação aos planos de aula que realizava devido a ser uma turma mais experiente em EF, num colégio onde esta vertente é bastante trabalhada. Mas senti por parte do professor cooperante um grande apoio para que estes fossem melhorando ao longo do projeto.

Durante o período de estágio, adquiri uma série de habilidades essenciais para a minha futura profissão. Uma das áreas em que mais evolui foi na comunicação e no relacionamento interpessoal, tanto com os alunos como também com toda a comunidade escolar. Desde o início, senti-me integrado no grupo, por ser um local onde já era conhecido devido às minhas aulas de ténis serem lecionadas na mesma instituição, e aprendi a trabalhar em equipa de forma mais eficiente. O aspeto mais marcante da minha experiência como professor estagiário foi a construção de relacionamentos sólidos baseados em confiança e respeito.

O estágio desempenhou um papel significativo no fortalecimento da minha confiança em termos pedagógicos. Sinto-me preparado para assegurar as minhas próprias turmas num futuro próximo e enfrentar os desafios e problemas que possam surgir no ambiente escolar. Reconheço a importância de refletir diariamente sobre as minhas práticas, avaliando o que funcionou bem e identificando as áreas em que posso melhorar. Essa reflexão permite-me ter uma visão mais ampla da minha identidade profissional. De salientar que foi de extrema importância o acompanhamento do professor Carlos Claro, como professor cooperante, durante todo o processo de estágio, receber o apoio e adquirir conhecimento ao longo do ano letivo foi uma experiência incrivelmente enriquecedora, tanto em termos pessoais como profissionais.

Agradeço ao Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Instituto Piaget, bem como à equipa do Colégio Atlântico, por me proporcionarem esta oportunidade enriquecedora, este portfólio não é apenas um testemunho do meu crescimento profissional, é também um compromisso contínuo de procurar excelência e contribuir positivamente para a formação dos alunos, promovendo e desenvolvendo aulas de EF de qualidade. Por fim, gostaria de ressaltar que este estágio final do meu mestrado representa o ápice do meu profissionalismo como professor de Educação Física, e incorpora tudo o que pretendo alcançar ao longo da minha carreira. Tracei para o meu percurso académico e profissional, não só, metas a curto prazo, como terminar o mestrado e concorrer ao ensino público, como também, metas a longo prazo como ficar colocado numa escola a lecionar aulas de EF e desenvolver a modalidade do ténis no

DE. Neste momento, encontro-me ansioso pela próxima fase, ciente de que a aprendizagem e o desenvolvimento são processos contínuos.

Referências Gerais

- Andrade, J., Cruz, A., Patrício, D., Correia, R., & Marques, A. (2020). Viabilidade do planeamento por etapas: visão dos estudantes-estagiários. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 6(1), 62-67.
- Assis, R. M. de, Barros, M. O., & Cardoso, N. S. (2008). Planejamento de Ensino: Algumas Sistematizações. *Itinerarius Reflectionis*, 4(1). <https://doi.org/10.5216/rir.v1i4.214>.
- Barber-Westin, S. D., Hermeto, A. A., Noyes, F. R. (2010). A six-week neuromuscular training program for competitive junior tennis players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(9):2372- 82.
- Bruzi, A. T., Fialho, J. V. A. P., de Souza Fonseca, F., Ugrinowitsch, H. (2013). Comparação do tempo de reação entre atletas de basquetebol, ginástica artística e não atletas *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 35(2).
- Carreiro da Costa, F., Gomes, L., & Martins, J. (2017). Estilos de Ensino em Educação Física. Em R. Catunda, & A. Marques, *Educação Física Escolar: Referenciais para o ensino de qualidade* (pp. 87- 108).
- Da Costa, R. C. , Flores, F. S., Mezzomo, S. P., Piovesan, A. C., Cardozo, P. L., Corazza, S. T. (2017). Efeitos da prática de esportes com raquete, no tempo de reação simples e de escolha de crianças. *R. Perspect. Ci. e Saúde*, 2(2): 23-31.
- Drews, R., Cardozo, P., Corazza, S., Flôres, F. (2013). Análise do desempenho motor de escolares praticantes de futsal e voleibol. *Motricidade*, 9(3).
- Dykiert, D., Der, G., Starr, J., Deary, I. (2012). Sex Differences in Reaction Time Mean and Intraindividual Variability Across the Life Span. *Developmental psychology*. 48. 1262-76. 10.1037/a0027550.
- Fialho, N., e Fernandes, D. (2011). Práticas de professores de educação física no contexto da avaliação inicial numa escola secundária do concelho de Lisboa. *Revista Meta: Avaliação*, 3(8), 168- 191.
- Gallahue, D. L. (2002). A classificação das habilidades de movimento: um caso para modelos multidimensionais. *Revista da Educação Física/UEM*, 13(2):105-11.
- Lees, A. (2003). Science and the major racket sports: a review. *Journal of sports sciences*, 21(9):707-32. doi: 10.1080/0264041031000140275. PubMed PMID: 14579868.
- Levitán, R., Rivera, J., Silveira, P., Steiner, M., Gaudreau, H., Hamilton, J., Kennedy, J., Davis, C., Dube, L., Fellows, L., Wazana, A., Matthews, S., Meaney, M. (2015). Gender differences in the association between stop-signal reaction times, body mass indices and/or spontaneous food intake in pre-school children: an early model of compromised inhibitory control and obesity. *Int J Obes* 39, 614–619 <https://doi.org/10.1038/ijo.2014.207>

- Lima, V. F., de Oliveira, F. F., Sinésio, T., Vieira, M. M. (2011). Efeitos da prática sistemática do judô no tempo de reação de crianças. *Pensar a Prática*, 14(1).
- Magill, R. (2000) *Aprendizagem motora: conceitos e aplicações*. São Paulo: Edgard Blucher, p. 369
- Marques, I., Catenassi, F. Z., Basso, L., Filho, E. X., Cattuzzo, M. T. (2011). Tempo de reação de escolha de jogadores juvenis de futebol de campo e futsal. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 413-9.
- Metin, B., Wiersema, J. R., Verguts, T., Gasthuys, R., van Der Meere, J. J., Roeyers, H., Sonuga-Barke, E. (2016). Event rate and reaction time performance in ADHD: testing predictions from the state regulation deficit hypothesis using an ex-Gaussian model. *Child Neuropsychol.* 22, 99–109. doi: 10.1080/09297049.2014.986082.
- Noce, F., Ferreira, T. S., Moreira, C. Z., Andrade, A. G. P., Mello, M. T., & Costa, V. T. (2012). Simple reaction time applied for selecting young talents in tennis. *Journal of Physical Education*, 23(3), 369-377. doi:10.4025/reveducfis.v23i3.16990.
- Pais, A. (2013). A unidade didática como instrumento e elemento integrador de desenvolvimento da competência leitora: crítica da razão didática. In AZEVEDO, Fernando, Coord. - *Didática e práticas: a língua e a educação literária*. ISBN: 978-989-8309-47-1. Guimarães: Ópera Omnia. p. 66-86.
- Quina, J. N. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Bragança: IPB, ESE, 2009. ISBN 978-972-745-101-2
- Salonikidis, K., Zafeiridis, A. (2008). The effects of plyometric, tennis-drills, and combined training on reaction, lateral and linear speed, power, and strength in novice tennis players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(1):182- 91.
- Sant'Ana, J., Franchini, E., da Silva, V., and Diefenthaler, F. (2016). Effect of fatigue on reaction time, response time, performance time, and kick impact in taekwondo roundhouse kick. *Sport Biomech.* 16, 201–209. doi: 10.1080/ 14763141.2016.1217347.
- Scalabrin, I. C., Molinari, A. M. C. (2013). A importância da prática do estágio supervisionado nas licenciaturas. *Revista Unar*, Vol 7, nº 1.
- Schmidt, R., Wrisberg, C. (2010). *Aprendizagem e Performance Motora: Uma abordagem da aprendizagem baseada na situação*. Porto Alegre: ARTMED, 415 p.
- Shenvi, D., Balasubramanian, P. (1994). A comparative study of visual and auditory reaction times in males and females. *Indian J Physiol Pharmacol*, 38(3):229-31. PMID: 7814091.
- Stuss, D. T., Binns, M. A., Murphy, K. J., Alexander, M. P. (2002). Dissociation within the anterior attentional system: Effects of task complexity and irrelevant information on reaction time speed and accuracy. *Neuropsychology*, 16(4):500.
- VencesBrito, Antonio & Silva, Carlos. (2011). Reaction Time in Karate Athletes. *IDO Movement for Culture. Journal of Martial Arts and Anthropology*. 11. 35-39.
- Vieira, I. (2019). *UNIVERSIDADE DE LISBOA Instituto de Educação Avaliar para aprender nas disciplinas de inglês e matemática no ensino secundário*.

Anexos

Anexo 1 – Planificação anual e médio prazo de Educação Física 10.º A



ANO LECTIVO 2022/2023

ENSINO
SECUNDÁRIO

ENSINO
SECUNDÁRIO

EDUCAÇÃO FÍSICA
Planificação (anual e médio prazo)
10º A

EDUCAÇÃO FÍSICA
Planificação (anual e médio prazo)
10º A



Departamento de Educação Física

Época Desportiva 2022/23 – Plano Anual por etapas – Turma 10º A

Etapas		Fases de aprendizagem	Conteúdos/Objectivos/Princípios	Estratégias (Forma/Fase do exercício)	ATT Individuais	ATT Colectivas
PLANEAMENTO ANUAL	1ª ETAPA 16/09 a 07/10 (6 aulas)	Etapa de Avaliação Inicial, Diagnóstica/Prognóstica e criação de rotinas	Avaliação Diagnóstica	Situação formal de jogo reduzido Grupos Heterogéneos	-----	-----
	2ª ETAPA 10/10 a 25/11 (14 aulas)	Etapa de introdução/aprendizagem, desenvolvimento, avaliação e motivação projetiva, centrada nos aspetos técnicos englobando situações de exercícios analíticas e integradas, percursos, circuitos, situações de exercício critério, trabalho por áreas e situações de jogo reduzido/condicionado. JDC - aprendizagem dos aspetos técnico- táticos. Ginásticas - habilidades fechadas e introdução a pequenas sequências de exercícios (solo). Atletismo - desenvolvimento das técnicas	Ginástica de aparelhos (minitrampolim/Reuther) e no Solo; Atletismo (Salto em Altura; Corta-Mato; Milha; 40m); Voleibol ; Badminton, Percursos de Natureza; Râguebi; Hóquei em Campo; Futebol; Ténis; Basquetebol Desenvolvimento das Capacidades físicas e volitivas (testes Fitescola)	<u>Massivo e por estações</u> <u>Voleibol- 1+1; 1X1; 2X2; 4X4; 6X6</u>	Ginástica - Eixo, entre mãos, Rolamento sobre plinto; piruetas, carpa, extensão engrupado, mortal Voleibol Toque de Dedos Manchete, Bloco, remate e serviços; posição básica defensiva	Ocupação racional do Espaço, proteção do espaço Rotação
	3ª ETAPA 28/11 a 27/01 (10 aulas)	Etapa de introdução/aprendizagem, desenvolvimento, avaliação e motivação projetiva, centrada nos aspetos técnicos englobando situações de exercícios analíticas e integradas, percursos, circuitos, situações de exercício critério, trabalho por áreas e situações de jogo reduzido/condicionado. JDC - aprendizagem dos aspetos técnico- táticos. Ginásticas - habilidades fechadas e introdução a pequenas sequências de exercícios (solo). Atletismo - aprendizagem das técnicas	Ginástica rítmica e Acrobática; Atletismo (Salto em Comprimento e Triplo Salto; estafetas; Milha; 40m); Futebol ; Andebol ; Ténis; Percursos na Natureza; Frisbie; Floorball; Luta e Dança. Desenvolvimento das Capacidades físicas e volitivas (Testes Fitescola)	Massivo e Estações (grupos de nível) Andebol e Futebol - Fase I- 1X0+Gr Fase II- 2(+4)X2; Gr+4X2+Gr; 3X3; 3(+1)X3(+1); 1X1+Gr; 2X1+Gr; 3X2+Gr; 3X1(+1)+Gr Fase III- Gr+2 (+2)X2(+2)+Gr; Gr+3X3+Gr; Gr+6X6+Gr	Ginástica - Composição de uma coreografia Futebol : Condução, drible, mudanças de direção, passe, recepção orientada, Andebol : Fintas, Remate em apoio e suspensão, passes	Desmarcação/criação de linhas de passe; Defesa homem a homem e à Zona Progressão/cobertura ofensiva Contenção/Cobertura e aos subprincípios inerentes (consolidação), Introdução à Mobilidade, Espaço, e Equilíbrio

Época Desportiva 2022/23 – Plano Anual por etapas – Turma 10º A

Mesociclos		Fases de aprendizagem	Conteúdos/Objectivos/Princípios	Forma/Fase do exercício	ATT Individuais	ATT Colectivas
PLANEAMENTO ANUAL	4ª ETAPA 30/01 a 31/03 (18 aulas)	Etapa de introdução/aprendizagem, desenvolvimento, avaliação e motivação projetiva, centrada nos aspetos técnicos englobando situações de exercícios analíticas e integradas, percursos, circuitos, situações de exercício critério, trabalho por áreas e situações de jogo reduzido/condicionado. JDC - aprendizagem dos aspetos técnico- táticos. Ginásticas - habilidades fechadas e introdução a pequenas sequências de exercícios (solo). Atletismo - aprendizagem das técnicas	Ginástica no Solo; Atletismo ; Milha; 40m); Basquetebol ; Andebol; Badminton, Percursos na Natureza; Frisbee; Floorball; Futebol; Ténis, Dança; Softball. Desenvolvimento das Capacidades físicas e volitivas (testes Fitescola)	Massivo e por estações Basquetebol – Fase I- 1X0 Fase II- 1X1; 2X1 Fase III- 4X4 e 5X5 Pré-desportivos	Ginástica no solo sequencia - Rolamento à frente saltada, AFI de braços com alinhamento e extensão dos segmentos corporais, meia pirueta, rolamento à retaguarda com pernas afastadas, avião, posição de flexibilidade Basquetebol - Condução, mudanças de velocidade e direcção, recepção orientada, passe, drible, finalização e lateralidade, e desarme.	Criação de linhas de passe e manutenção circulação e recuperação da posse de bola dispersão em relação à bola, variação do centro de jogo.
	5º ETAPA 17/04 a 14/06 (14 aulas)	Aprendizagem, Desenvolvimento; avaliação e Consolidação Etapa de consolidação e antecipação do ano seguinte. Revisão/consolidação de alguma/s matéria/s em que os alunos apresentem ainda dificuldades. Introdução de alguma matéria alternativa passível de ser desenvolvida	Atletismo ; (Milha; 40m); Voleibol; Basquetebol; Andebol; Badminton, Percursos na Natureza; Frisbee; Floorball; Futebol; Ténis, Dança; Softball. Desenvolvimento das Capacidades físicas e volitivas (testes Fitescola)	Jogo reduzido ou formal	Ginástica solo e aparelhos- Rolamentos; AFI; roda, avião, ponte, espargata, Condução, mudanças de velocidade e direcção, recepção orientada, passe, drible, finalização e lateralidade, desarme e cabeceamento.	Manutenção circulação (dispersão em relação à bola) e recuperação da posse de bola (agressividade), Criação de linhas de passe, variação do centro de jogo.

1. Na ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS o aluno deve desenvolver as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em PELO MENOS 5 matérias e de nível ELEMENTAR e PELO MENOS numa matéria, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.

O aluno deve ficar capaz de:

SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias)

Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)

Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)

Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS

(duas matérias)

Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.

Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas Realizar com oportunidade e correção as ações técnico- táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

OUTRAS

Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.

Realizar Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.

Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.

Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».

Nota - Para os níveis INTRODUÇÃO em 5 matérias e nível ELEMENTAR numa matéria, de diferentes subáreas, devem observar-se as seguintes condições:

- 1 - O Atletismo constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria.
- 2 – Nas subáreas Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Patinagem, Raquetas e Atividades Rítmicas Expressivas cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria.
- 3 - Nas Outras poderá ser considerada uma matéria da subárea dos Desportos de Combate ou uma matéria da subárea dos Jogos Tradicionais e Populares.

Consulte o Anexo para conhecer os objetivos programáticos para o 10.º ano de escolaridade

Na área da **APTIDÃO FÍSICA** o aluno deve ficar capaz de:

- Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.

Consulte o Anexo para conhecer as capacidades motoras a desenvolver no 10.º ano de escolaridade.

Consulte o site da Plataforma FITescola® (<http://fitescola.dge.mec.pt>) para conhecer os valores referentes à Zona Saudável da Aptidão Física.

Na **ÁREA DOS CONHECIMENTOS** o aluno deve ficar capaz de:

Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.

Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

Noção de como realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva:

- cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar);
- assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros;
- realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação;
- contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente.

2. OBJECTIVOS GERAIS

2.1 COMPETÊNCIAS COMUNS A TODAS AS ÁREAS

Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.

Estas áreas devem contribuir para o desenvolvimento humano de um modo multilateral e harmonioso nas crianças.

Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais, extra escolares no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:

- Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
- Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;
- Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
- Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
- Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
- Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.
- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
- Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física, compreendendo as atividades físicas e as condições da sua prática e

aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.

- Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da Aptidão Física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da Cultura Física.
- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de Resistência Geral de Longa e Média Durações; da Força Resistente; da Força Rápida; da Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Deslocamento e de Resistência; das Destrezas Geral e Específica.
- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.
- Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

2.2 COMPETÊNCIAS POR ÁREA

- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as acções técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.
- Compor, realizar e analisar, da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
- Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos, corridas e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.

-
- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.
 - Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em atividade de combate, utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.
 - Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.
 - Praticar e conhecer jogos tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos.
 - Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.

2.3. AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS

Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:

- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;
- aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;
- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.

Descritores do perfil dos alunos: Respeitador da diferença (**A, B, E, F, H**)

Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:

- saber questionar uma situação;
- realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.
- Descritores do perfil dos alunos: Questionador e Comunicador (**A, B, D, E, F, G, H, I, J**)

Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:

- apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;
- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens
- utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;
- interpretar e explicar as suas opções; descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.

Descritores do perfil do aluno: Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas

Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:

- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;
- cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades;
- aplicar as regras de participação, combinadas na turma;
- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;
- respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;
- cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; apresentar iniciativas e propostas;
- ser autónomo na realização das tarefas; cooperar na preparação e organização dos materiais.

Descritores do perfil do aluno: Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (**B, C, D, E, F, G, I, J**)

Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:

- conhecer e aplicar cuidados de higiene; conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;
- conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;
- reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;
- aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.

Descritores do perfil dos alunos: cuidador de si e do outro **(B, E, F, G)**

COMPOSIÇÃO CURRICULAR

MATÉRIAS	SECUNDÁRIO
FUTEBOL	<i>PARTE DO ELEMENTAR</i>
VOLEIBOL	<i>ELEMENTAR</i>
BASQUETEBOL	<i>PARTE DO ELEMENTAR</i>
ANDEBOL	<i>PARTE DO ELEMENTAR</i>
RÂGUEBI	<i>PARTE DO ELEMENTAR</i>
GIN SOLO	<i>PARTE DO ELEMENTAR</i>
GIN APAR.	<i>PARTE DO ELEMENTAR</i>
GIN. ACROBÁTICA	<i>PARTE DO ELEMENTAR</i>
ATLETISMO	<i>ELEMENTAR</i>
RAQUETAS	<i>PARTE DO ELEMENTAR</i>
DANÇA	<i>INTRODUÇÃO</i>
ORIENTAÇÃO	<i>INTRODUÇÃO</i>
JOGOS	<i>AVANÇADO</i>
JUDO	<i>ELEMENTAR</i>
Floorball	<i>INTRODUÇÃO</i>

Anexos

Aptidão Física

Aumento dos índices físicos nas capacidades motoras/condicionais (Resistência, Velocidade, Força, Flexibilidade e Agilidade) e coordenativas.

Aplicação da bateria de testes do Fitescola

DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS

Resistência

1. O aluno realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras:

1.1 Ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.

Teste da Milha e vaivém.

Força

2. O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor e realiza protocolo Fitescola:

2.1. *Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular.*

2.2. Ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia.

Velocidade

3. O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados:

3.1. Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas.

3.2. Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta.

3.3. Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos.

3.4. Realiza ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos

3.5. Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia (40m).

3.6. Realiza ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.

Flexibilidade

4. O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):

4.1. Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações).

Chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão (seat-and-reach), alternadamente com uma e outra perna fletida, deixando a outra estendida, mantendo o alongamento máximo durante pelo menos 1", alcançando ou ultrapassando a distância definida (Fitescola)

Toca as pontas dos dedos atrás das costas, com um braço por cima do ombro e outro por baixo do cotovelo, com um e outro braço (Fitescola).

Afasta lateralmente as pernas em extensão (posição de espargata), aproximando a região pubo-coxígea do solo a uma distância definida.

Destreza Geral

5. O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas. Teste fitescola 4X10.

CONHECIMENTOS - APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA.

1. O aluno relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.
2. Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão, e reversibilidade relacionando-os com o princípio biológico da autorenovação da matéria viva, considerando-os na sua atividade física, tendo em vista a sua Aptidão Física.
3. Compreende a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde.
4. Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.

-
5. Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptção à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.
6. Noção de como realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva:
- cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar);
 - assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros;
 - realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação;
 - contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente.

OBJECTIVOS ESPECIFICOS/TERMINAIS PARA CADA TEMÁTICA (10º ANO)

Tendo como base os Programas Nacionais de Educação Física assim como, o Protocolo de Avaliação Inicial, o Projeto Educativo de Educação Física do Colégio Atlântico, passa a constituir-se como um instrumento de referência fundamental para a orientação e organização do trabalho nesta área disciplinar.

Futebol

1 - Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, e aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que permitam a sua melhoria.

2 - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

3 - Adequa a sua atuação quer como jogador, quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e ao modo de execução das principais ações técnico-táticas e às regras do jogo.

4 - Em situação de *jogo 3X3 e 5 X 5*

4.1 - Logo que recupera a posse da bola, reage de imediato, colaborando na organização das ações ofensivas. **Enquadra-se ofensivamente**, controlando a bola, e realiza a acção mais adequada, com oportunidade, de acordo com a sua leitura do jogo:

4.1.1 - **Penetra**, protegendo a bola, fintando ou driblando **para finalizar ou fixar** a ação do adversário direto e/ou outros defensores.

4.1.2 - **Remata**, se conseguir posição vantajosa.

4.1.3 - **Passa** a um companheiro em desmarcação para a baliza ou em apoio, utilizando, conforme situação, **passes rasteiros ou passes por alto**.

4.1.4 - Após passe a um companheiro próximo, **desmarca-se** (“saí”) **no mesmo corredor ou em diagonal** para outro corredor (sentido contrário ao passe), de acordo com a posição do companheiro e adversários, criando nova linha de passe mais ofensiva.

4.1.5 - **Devolve a bola**, colocando-a à frente do recetor (de forma a permitir a continuidade da ação ofensiva), se a recebeu de um **companheiro** próximo que, entretanto, abriu linha de passe.

4.2 - **Desmarca-se**, para oferecer linha de passe **para penetração ou remate ou linha de passe de apoio** (de acordo com a movimentação geral), procurando criar situações de superioridade numérica favoráveis à continuação das ações ofensivas da sua equipa, garantindo a largura e a profundidade do ataque.

4.3 - Logo que a sua equipa perde a posse da bola, reage de imediato procurando **impedir a construção das ações ofensivas**, realizando com oportunidade e de acordo com a situação, as seguintes ações:

4.3.1 – **Pressiona** o jogador em posse da bola, reduzindo o seu espaço ofensivo.

4.3.2 - Colabora com um companheiro **criando situações de superioridade numérica defensiva** sobre o portador da bola.

4.3.3 - **Fecha as linhas de passe** mais ofensivas impedindo a receção da bola.

4.3.4 - **Realiza as dobras** quando os companheiros são ultrapassados por atacantes em penetração.

4.3.5 - Ajusta a sua posição defensiva, ocupando a posição do companheiro que realizou a ação anterior (**compensação**).

4.4 - *Como guarda-redes*, **enquadra-se** com a bola para impedir o golo. Ao **recuperar** a bola, **passa** a um jogador desmarcado.

5 - Realiza com correção e oportunidade, *no jogo e em exercícios critério*, os padrões técnicos das ações: **a) recepção e controlo da bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução da bola, e) drible, f) passe, g) finta, h) desmarcação, i) marcação, j) pressão, l) interceção e m) desarme.**

Voleibol

1 - Em situação de *jogo 4 x 4 num campo reduzido* (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura e 6X6 formal:

1.1 - **Serve por baixo ou por cima (tipo ténis)**, colocando a bola numa zona de difícil recepção ou em profundidade.

1.3 - Na sequência da recepção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para **passar** a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), **ou receber/ enviar** a bola, **em passe colocado ou remate (em apoio)**, para o campo contrário (se tem condições vantajosas).

2 – Em *situação de exercício* no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:

2.1 - **Remata** ao passe do companheiro, executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto.

2.2 - Desloca-se e posiciona-se corretamente para **defesa baixa** do remate (**em manchete**).

3 - Realiza com correção e oportunidade, *no jogo e em exercícios critério*, as técnicas de a) **passe alto de frente**, b) **manchete**, c) **serviço por baixo**, d) **serviço por cima** e e) **remate em apoio**, e, em *situação de exercício*, o f) **passe alto de costas** e g) **remate com salto**.

Basquetebol

1 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

2 - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

3 - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) **formas de jogar a bola**, b) **início e recomeço do jogo**, c) **bola fora**, d) **passos**, e) **dribles**, f) **bola presa**, g) **faltas pessoais** e h) **três segundos**, adequando as suas ações a esse conhecimento.

4 - Em situação de *jogo 3X3 e 5 x 5*, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível:

4.1 - Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de **transição defesa-ataque**:

4.1.1 - **Desmarca-se** oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, **corta para o cesto**.

4.1.2 - Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direção), **oferece linha de primeiro passe** ao portador da bola.

4.1.3 - Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva:

- **Passa** a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou,
- **Progride em drible**, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe.

4.2 - Ao entrar em posse da bola, **enquadra-se em atitude ofensiva básica**, optando pela ação mais ofensiva:

4.2.1 - Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o **lançamento na passada ou de curta distância** de acordo com a ação do defesa.

4.2.2 - **Liberta-se do defensor** (utilizando se necessário fintas e drible), **para finalizar ou**, na impossibilidade de o fazer, **passar** a bola com segurança a um companheiro.

4.2.3 - **Passa**, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, **desmarcando-se de seguida** na direção do cesto **e repondo o equilíbrio ofensivo**, se não recebe a bola.

4.3 - Se não tem bola, no ataque:

4.3.1 - **Desmarca-se** em movimentos para o cesto e para a bola (**trabalho de receção**), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola.

4.3.2 - **Aclara**, em corte para o cesto:

- se o companheiro dribla na sua direção, deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola,
- se na tentativa de receção não consegue abrir linha de passe.

4.3.3 - Participa no **ressalto ofensivo** procurando recuperar a bola sempre que há lançamento.

4.4 - Logo que perde a posse da bola, **assume de imediato atitude defensiva** acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível:

4.4.1 - **Dificulta o drible, o passe e o lançamento**, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola.

4.4.2 - **Dificulta a abertura de linhas de passe**, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola.

4.4.3 - **Participa no ressalto defensivo**, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto.

5 - Realiza com correção e oportunidade, *no jogo e em exercícios critério*, as ações referidas no programa Introdução e ainda: **a) fintas de arranque em drible, b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica, j) enquadramento defensivo** e em *exercícios critério e situação de jogo reduzido*, **l) mudanças de direção entre pernas e por trás das costas, m) lançamento com interposição de uma perna e n) arranque em drible (direto ou cruzado).**

Andebol

1 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.

2 - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

3 - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro.

4 - Em *situação de jogo 3X3, 5x5 e (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m) e 7x7*:

4.1 - Após recuperação de bola pela sua equipa, **inicia de imediato o contra-ataque**:

4.1.1 - **Desmarca-se rapidamente**, oferecendo linhas de passe ofensivas, utilizando, consoante a oposição, fintas e mudanças de direção, e **garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo**.

4.1.2 - Opta por um **passe** a um jogador em posição mais ofensiva **ou** por **drible em progressão** para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional.

4.1.3 - **Finaliza**, se recebe a bola em condições favoráveis, **em remate em salto**, utilizando fintas e mudanças de direção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário direto,

4.2 - Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e ou posicional (por contra ataque) que lhe permita a finalização rápida, **continua as ações ofensivas**, garantindo a posse de bola (**colaborando na circulação da bola**):

4.2.1 - **Desmarca-se**, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola, ocupando equilibradamente o espaço de jogo, em amplitude e profundidade, garantindo a **compensação ofensiva** (“**trapézio ofensivo**”)

4.2.2-**Ultrapassa o seu adversário direto** (1x1), utilizando fintas e mudanças de direção, pela esquerda e pela direita (**exploração horizontal**):

- em **drible ou aproveitando a regra dos apoios**, para finalizar;

- **após passe**, para se desmarcar;

- **“fixando” a ação do seu adversário direto**, de modo a potenciar o espaço para as ações ofensivas da sua equipa.

4.2.3-**Ultrapassa o seu adversário direto (1x1)**, “à sua frente”, por cima ou por baixo (**exploração vertical**), para **passar** a um companheiro em posição mais ofensiva, ou **rematar em suspensão ou apoiado**.

4.3 - Logo que a sua equipa perde a posse da bola **assume atitude defensiva**, procurando de imediato **recuperar a sua posse**:

4.3.1 – Tenta **interceptar** a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário.

4.3.2 - **Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate**, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.

4.4 – Como guarda-redes:

4.4.1 – **Enquadra-se** constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.

4.4.2 – Se recupera a bola, **inicia de imediato o contra-ataque**, com um passe rápido para o jogador com linha de passe mais ofensiva (**contra-ataque direto**), ou na impossibilidade de o fazer, coloca a bola rapidamente num companheiro desmarcado (**contra-ataque apoiado**).

4.4.3 – Colabora com os colegas na defesa, **avisando-os** dos movimentos da bola e dos adversários.

5. Realiza com oportunidade e correção global, *no jogo e em exercícios critério*, as ações referidas no programa introdução e ainda: **a) remates em suspensão, b) remates em apoio, d) fintas, e) mudanças de direção, f) deslocamentos ofensivos, g) acompanhamento do jogador com e sem bola e h) interceção.**

Ginástica no solo

1 - Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.

2 - **Elabora, realiza e aprecia uma sequência** de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:

2.1 - **Cambalhota à frente**, terminando em **equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas**, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida.

2.2 - **Cambalhota à frente saltada**, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.

2.3 - **Cambalhota à retaguarda**, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, **com as pernas unidas e estendidas**, na direção do ponto de partida.

2.4 - **Pino de braços**, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), **terminando em cambalhota à frente** com braços em elevação anterior e em equilíbrio.

2.5 - **Roda**, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida.

2.6 - **Avião**, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.

2.7 - **Posições de flexibilidade** à sua escolha, com acentuada amplitude (**ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.**).

2.8 - **Saltos, voltas e afundos** em várias direções, utilizados **como elementos de ligação**, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.

3 - Em situação de *exercício*, faz:

3.1 - **Rodada**, com chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão de braços e fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco (ao mesmo tempo que eleva o tronco, a cabeça e os braços), para receção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior.

3.2 - **Cambalhota à retaguarda com passagem por pino**, com repulsão enérgica dos membros superiores e abertura simultânea dos membros inferiores em relação ao tronco, aproximando-se do alinhamento dos segmentos e terminando a uma ou duas pernas.

Ginástica de aparelhos

1 - Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.

2 - No *plinto*, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (*reuther ou sueco*) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:

2.1 - **Salto de eixo** (*plinto transversal*), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos.

2.2 - **Salto de eixo** (*no plinto longitudinal*), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos).

2.3 - **Salto entre-mãos** (*plinto transversal*), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.

3 - No **mini trampolim**, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes **saltos**:

3.1 - **Salto em extensão (vela)**, após corrida de balanço (**saída ventral**) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (**saída dorsal**), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.

3.2 - **Salto engrupado**, após corrida de balanço (**saída ventral**) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (**saída dorsal**), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.

3.3 - **Piruetta vertical** após corrida de balanço (**saída ventral**) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (**saída dorsal**), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto.

3.4 - **Carpa de pernas afastadas**, após corrida de balanço (**saída ventral**) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (**saída dorsal**), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.

3.5 - **¾ de Mortal à frente engrupado**, após corrida de balanço, iniciando a rotação um pouco antes de chegar à altura máxima do salto e abrindo enérgica e oportunamente pela extensão completa dos membros inferiores em relação ao tronco, à passagem pela vertical, com queda dorsal no colchão colocado num plano elevado.

3.6 - **¼ de Mortal à retaguarda**, após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho, desequilíbrio com rotação à retaguarda aproximando as pernas do tronco, abertura enérgica para queda dorsal no colchão colocado num plano elevado.

4 - Na *trave baixa*, em equilíbrio elevado, **realiza um encadeamento** dos seguintes elementos:

4.1 - **Entrada a um pé**, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim *reuther ou sueco*).

4.2 - **Marcha na ponta dos pés**, à frente e atrás.

4.3 - **Meia volta**, com balanço de uma perna.

4.4 - **Salto a pés juntos, com flexão de pernas** durante o salto e receção equilibrada no aparelho.

4.5 - **Avião**, mantendo o equilíbrio.

4.6 - **Saída em salto em extensão com meia pirueta**, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.

Ginástica Acrobática

1 - Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.

2 - Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.

3 - Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.

4 - Em situação de exercício a par, realizam os seguintes elementos técnicos, com coordenação e fluidez de movimentos:

4.1. - O base em posição de deitado dorsal **com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.**

4.2. - **O base sentado**, com pernas afastadas e estendidas, **segura pelas ancas o volante que executa um pino**, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.

4.3 - **O base com um joelho no chão e outra perna fletida** (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), **suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés.** Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.

4.4 - **Cambalhota à frente a dois (tank)**, iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado.

5 - Em situação de *exercício em trios*, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:

5.1 - **Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição** e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gêmeos, suportando assim o **volante que se encontra em prancha dorsal**, com o corpo em extensão.

5.2 - **Dois bases, frente a frente, em posição de afundo** com um dos joelhos em contacto, segurando o **volante** nos gêmeos que **realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases** junto aos seus joelhos.

5.3 - **Dois bases, com pega de cotovelos**, suportam o **volante em prancha facial** que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. **Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição**, para receção equilibrada nos braços dos bases.

6. - **Combina numa coreografia** (com música e sem exceder dois minutos), **a par**, utilizando diversas direções e sentidos, **afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca- passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas**, com os seguintes elementos técnicos:

Atletismo

1 - Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões, de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.

2 - Aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos, quer como praticante, quer como juiz, e em todas as situações que o exijam.

3 - Efetua uma **corrida de velocidade, com partida de Blocos**. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé com extensão completa da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.

4 - Efetua **uma corrida de barreiras (40 m a 60 m), com partida de Blocos**, mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida, passando as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio, sem acentuada desaceleração.

5 - **Salta em comprimento com a técnica de “voo na passada”, com corrida de balanço ajustada**. “Puxa” as pernas para a frente e os braços (paralelos) para a frente e para baixo, na parte final do voo, inclinando o tronco à frente para receção na caixa de saltos.

6 - **Salta em altura com a técnica de Fosbury Flop**, aumentando a velocidade da corrida na entrada da curva e inclinando o corpo para o interior desta. Acompanha a impulsão enérgica e vertical com a elevação ativa dos ombros e braços. “Puxa” energicamente as coxas com extensão das pernas (corpo em “L”) na fase descendente do voo, para receção de costas no colchão com braços afastados lateralmente.

7 - **Lança o peso de 4 kg/5 kg**, de um círculo de lançamentos, com a pega correta, encadeando o deslizamento com o lançamento. Desliza (de costas) com o ritmo de apoios “curto e longo” rasante ao solo. Roda e avança a bacia do lado

do peso com extensão da perna, empurrando o engenho com extensão total dos segmentos e flexão da mão, trocando de pés, após a saída do peso, em equilíbrio.

8 - Salta em triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada. Realiza corretamente o encadeamento dos apoios – 1.º salto em pé-coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés na caixa de saltos.

Badminton

1 - Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

2 - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.

3 - Em *situação de jogo singulares*, num campo de Badminton, **desloca-se e posiciona-se corretamente**, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:

3.1. - **Serviço, curto e comprido** (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.

3.2 - Em **clear**, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.

3.3 - Em **lob**, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raquete (de esquerda ou de direita).

3.4. - Em **amorti** (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.

3.5. - Em **drive** (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.

4. – Em *situação de exercício*, num campo de Badminton, **remata** na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.

Orientação

1 - Cooperar com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.

2 - **Realiza um percurso de orientação simples, a par**, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (*croqui* ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.

2.1 - **Identifica no percurso a simbologia básica** inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, etc.

2.2 - **Orienta o mapa** corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar.

2.3 - **Identifica**, de acordo com pontos de referência, a **sua localização no espaço envolvente e no mapa**.

2.4- **Identifica**, após orientação do mapa, a **melhor opção de percurso** para atingir os postos de passagem e **utiliza-a** para cumprir o percurso o mais rapidamente possível.

3 - **Realiza um percurso na escola, em equipa**, com o cartão de controlo preenchido corretamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar corretamente direções e distâncias.

Judo

1 - Em todas as situações do Judo, cumpre as regras estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do parceiro, mesmo com prejuízo da sua própria vantagem.

2 - Conhece o objetivo do Judo, a ética do judoca, o grau de risco das suas ações e as pontuações específicas das situações apresentadas, bem como o significado das ações e sinais de arbitragem dessas mesmas situações, cumprindo prontamente essas indicações (como praticante).

3 - Em todas as situações, realiza adequadamente a **saudação em pé** (“ **Ritsu-rei**”) e **de joelhos** (“ **Za-rei**”), utiliza corretamente o **fato de judo** (“ **Judogi**”) e cinto, e cumpre as normas de utilização do **tapete** (“ **Tatami**”) e de higiene pessoal, específicas desta matéria.

4 - Distingue em todas as situações, em função do grau de risco inerente a cada uma, as projeções simples (laterais, para a frente e para trás) das projeções feitas em “ **Sutemi**” (sacrifício do próprio equilíbrio).

5 - Faz as **pegas**, esquerda e direita, mantendo as mãos agarradas no *Judogi* do adversário, de uma forma segura, a partir do dedo mínimo até à preensão completa, em todas as situações de exercício ou de luta no *Tatami*.

6 - Em *todas as situações* com o adversário:

6.1 - Mantém a **postura natural** (“**Shisei**”), direita e esquerda, mantendo as pernas em ligeira flexão.

6.2 - Mantém a **postura defensiva** (“**Jigo-hontai**”), direita e esquerda, flectindo e afastando ligeiramente as pernas, de modo a baixar o centro da gravidade.

6.3-Realiza os **deslocamentos específicos** “ **Aiumiashi**” e “ **Tsuguiashi**” para a frente, para trás e para os lados, mantendo os pés a deslizar e em contacto com o solo, para não perder o equilíbrio e poder atacar o adversário à esquerda e à direita.

6.4 -Realiza a **esquiva** (“**Tai-sabaki**”) direita e esquerda, rodando o corpo segundo um eixo vertical respetivamente do lado esquerdo e direito, fugindo assim aos ataques do adversário e ficando em situação de contra-atacar.

7 -Executa no *Tatami*, em situação de *exercício sem oposição*, as **seguintes técnicas de queda** (“ **Ukemi**”):

7.1 - **Quedas para trás** (“ **Ushiro-ukemi**”), enrolando o corpo e batendo com os braços, em ângulo de 30° a 45° com o corpo, no momento do contacto das costas no *Tatami*.

7.2 - **Quedas laterais** à esquerda e à direita (“ **Yoko-ukemi**”), enrolando o corpo e cruzando a perna e o braço do mesmo lado à frente do corpo, batendo com o braço a 30°/45° (em relação ao corpo), no momento do contacto deste com o *Tatami*.

7.3 - **Quedas para a frente** em cambalhota (“ **Zempo-ukemi**”) à esquerda e à direita, fazendo a impulsão com a perna da frente, enrolando sobre o braço do mesmo lado e batendo com o braço contrário no solo, no momento do contacto do corpo no “ *Tatami*”, saindo olhando o pé detrás “ por fora” do outro braço, em pé e em equilíbrio.

8 - **Procura e aproveita situações de vantagem**, em situação de *exercício e de jogo de luta no solo*, utilizando pontos fixos ou eixos, para aplicar a força das suas alavancas de acordo com o movimento de ambos, na realização das seguintes ações:

8.1 - “ **Entradas**” ao adversário que está deitado no solo em decúbito dorsal, controlando-o com as técnicas específicas para cada situação.

8.2 - **Viragem** de um adversário que está deitado em decúbito ventral no solo, agachado ou em quadrupedia, para a posição de decúbito dorsal, controlando-o com as técnicas específicas para cada situação.

8.3 - **Imobilização** de um adversário, controlando-o nas posições laterais, por cima e por trás, utilizando o peso do corpo, os apoios e as pegas específicas para o controlo das respetivas técnicas.

8.4 - **Saída das imobilizações laterais**, por cima e por trás, seguida de imobilização (ou não) e controlo do adversário, utilizando o peso do corpo e as técnicas específicas para o efeito, de acordo com as situações.

9 - **Desequilibra** o adversário, parado e ou em movimento, em situação *de jogo e exercício em pé* no *Tatami*, utilizando as pegas específicas e **aproveitando a força do adversário** para obter vantagem no sentido da sua ação (explorando o efeito de “ação-reação”).

10 - Em situações de *exercício ou jogo, em luta em pé* no *Tatami*:

10.1 - Executa **a esquiva (“ Tai-sabaki”)** ao adversário, desviando-se e mantendo o equilíbrio, ficando na posição de contra-ataque.

10.2 - **Controla a projeção** feita ao seu adversário, mantendo a pega no *Judogi* daquele, evitando uma queda desamparada.

10.3 - **Controla a sua queda** (quando é projetado), batendo com o braço no *Tatami* ao contacto com o solo e fletindo o pescoço de modo a não tocar o solo com a cabeça.

11 - **Procura aproveitar situações de vantagem**, em situação de *exercício e de luta em pé* no *Tatami*, utilizando pontos fixos ou eixos para aplicar a força das

suas alavancas de acordo com o movimento de ambos e as manobras de controlo/esquiva, na realização das seguintes **técnicas de projeção**:

11.1- “ **Ogoshi**” (**técnica de ancas**), provocando desequilíbrio em frente do adversário, passando-lhe o braço livre por trás das costas ao nível do cinto e contactando-lhe com a anca nas coxas.

11.2- “ **Osotogari**”, provocando o desequilíbrio (obliquamente para trás), fazendo contato com o ombro que empurra e “ ceifando” a perna do adversário pela parte ífero-posterior da coxa (que puxa).

12- Projeta e ou imobiliza o adversário, em *competições simplificadas* no *Tatami*, partindo da luta em pé e podendo continuá-la no solo, aplicando (de preferência de forma interligada) **as técnicas de projeção e as ações de controlo** aprendidas.

Dança

1 - Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução das habilidades e novas possibilidades de movimentação, e considerando, por seu lado, as iniciativas (sugestões, propostas, correções) que lhe são dirigidas.

2 - Analisa a sua ação e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento, utilizando eventualmente essa apreciação como fonte de inspiração para as suas iniciativas pessoais.

3 - Em situação de *exercitação individual, a par ou em pequenos grupos*, com ambiente musical adequado, aperfeiçoa as habilidades aprendidas anteriormente e as seguintes, associando-as entre si de maneira adequada:

3.1 - **Sequências de saltos no mesmo lugar**, variando os apoios (dois/dois, um/dois, dois/um, um/um), mantendo a figura definida na partida, durante a fase de voo e na recepção, impulsionando-se e amortecendo a queda corretamente.

3.2 - **Sequências de voltas**, no lugar à direita e à esquerda, sobre dois e um apoio (1/2 ponta), dominando o corpo nas fases de preparação (torção), na rotação propriamente dita e na fase final (desaceleração e travagem).

3.3 - **Sequências de passos** nas ações características (deslizar, balançar, puxar, empurrar, subir, descer, afastar, juntar, etc.), **combinados com voltas, saltos** (e outros deslocamentos) e **poses**.

4 - Em situação de *exploração do movimento em grupo*, com ambiente musical adequado ao tema escolhido:

4.1 - **Combina habilidades** referidas em 2, **seguindo a evolução do grupo** em linhas retas, quebradas, curvas e mistas (simples e múltiplas).

4.2 - **Ajusta a sua ação** para realizar alterações ou **mudanças** da formação, sugeridas pela dinâmica e agógica da música, evoluindo em toda a área.

5 - Em situação de *exploração do movimento a pares e em trios*, de acordo com temas e ambiente musical escolhidos por si:

5.1 - **Movimenta-se livremente**, utilizando movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o(s) parceiro(s), “conduzindo” a sua ação, “facilitando” e “esperando” por ele, se necessário.

5.2 - **Segue** a movimentação do(s) companheiro(s), **realizando as mesmas ações** com qualidades de movimento idênticas.

5.3 - **Segue** a movimentação do(s) companheiro(s), **realizando as ações inversas e contrárias** e/ou com qualidades de movimento antagónicas (contração/relaxamento, extensão/flexão, salto/queda, etc.).

6 - **Realiza e apresenta**, *a pares ou em pequenos grupos*, **composições livres de movimentos**, as habilidades exercitadas, com coordenação e fluidez de movimentos e em sintonia com a música escolhida, explorando as possibilidades do tema, em toda a área e níveis do espaço.

Floorball

1 - Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.

2 - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, cumpre as regras de segurança estabelecidas, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

3 - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: **a) obstrução, b) jogo perigoso, c) castigos, d) desarmes (“choque dos sticks”)**, adequando as suas ações a esse conhecimento quer como jogador, quer como árbitro.

4 - Em *situações de jogo 4 x 4 com dois alvos*:

4.1 - À posse da bola, **enquadra-se ofensivamente**, controlando a bola, de modo a permitir a continuidade das suas ações:

4.1.1 - Progride em direção ao alvo, ganhando vantagem sobre o defensor, utilizando com oportunidade mudanças de direção, de velocidade e fintas (**“túnel”, “ponte” e “fintas por um lado e entrada por outro”**).

4.1.2 - **Remata** com precisão, ao conseguir vantagem posicional, tempo de remate e ângulo favorável.

4.2 - Sem posse de bola, mantém o **enquadramento defensivo**, posiciona-se entre o alvo e o portador da bola, procurando impedir a progressão e o remate.

5 - Em situação de jogo 4 x 4 (com balizas pequenas sem guarda-redes), aplica as técnicas referidas nos objetivos anteriores e, de acordo com a sua leitura de jogo:

5.1 - Desmarca-se com oportunidade e intencionalidade, oferecendo **linhas de passe penetrante ou de apoio**.

5.2 - **Recebe a bola**, controlando-a, protegendo-a do desarme e libertando-se da pressão defensiva:

5.2.1 - **Remata**, logo que ganhe posição favorável.

5.2.2 - **Passa** a um companheiro desmarcado.

5.2.3 - **Progride**, para ganhar posição favorável ao remate e ao passe, utilizando se necessário fintas e mudanças de direção/velocidade para ultrapassar o adversário direto.

5.3 - **Marca individualmente** todo o campo, mantendo o enquadramento defensivo, procurando desarmar o seu opositor direto.

PERCURSOS DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA

1- O aluno **coopera** com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de **percursos de orientação**, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do ambiente;

2- **Realiza um percurso de Orientação** simples, em grupos de 4 a 6 alunos, no espaço exterior da escola, segundo um **mapa simples** (planta), preenchendo corretamente o **cartão de controlo** e doseando o esforço para resistir à fadiga:

- **Identifica no percurso a simbologia básica** inscrita na carta: terreno, vegetação;

- **Orienta o mapa**, segundo os pontos de referência existentes na escola;

- **Identifica**, de acordo com pontos de referência, **a sua localização no espaço envolvente e no mapa**;

Identifica, após orientação do mapa, **a melhor opção de percurso** para atingir os postos de passagem (com balizas) e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível.

Colégio Atlântico

Ano letivo 2022/2023

EDUCAÇÃO FÍSICA

Descritores de desempenho



Descritores JDC

Jogos Desportivos Coletivos de oposição indireta

Formato do jogo – 5º introdução - situação critério (1+1) | 6º introdução - (2+2) | 7º introdução - (2X2) ou (4X4) | 8º/9º - (4X4) (ajustável mediante o nível da turma ou grupo) | 10º/11º - (4X4) | 12º - (4X4 ou 6X6)

DESCRIPTOR DE DESEMPENHO OPOSIÇÃO INDIRETA	Classificação
Joga, realizando o serviço para dar início à jogada, e, durante o jogo, coloca a bola com trajetórias altas, sobre os colegas, permitindo a continuidade da jogada. No formato oposição, coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos de oposição indireta, realizando com oportunidade e correção GLOBAL as ações técnico-táticas* elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/ enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas).	18 a 20
Joga, MAS ocasionalmente falha o serviço ou é responsável pela interrupção das jogadas.	14 a 17
Joga com falhas frequentes no serviço, ou é ocasionalmente responsável pela interrupção das jogadas.	10 a 13
Joga com falhas frequentes no serviço e é frequentemente responsável pela interrupção das jogadas.	5 a 9
Não realiza a tarefa. Realiza outra tarefa.	0 a 4

Nota: Se o professor verificar que o insucesso de um aluno é determinado pelo desempenho do companheiro, deve reorganizar o grupo.

Jogos desportivos coletivos de oposição direta

Formato do jogo (ajustável mediante o nível da turma ou grupo)

Andebol – 5º - situação critério (1+1) e (2x1+GR) | 6º - (3X2+GR) | 7º/8º - (Gr+4X4+Gr) | 9º/10º/11º/12º (Gr+6X6+Gr)

Basquetebol – 5º - situação critério (1+1) e (2X1) | 6º (3X3) | 7º - (3X3) | 8º/9º - (4X4) | 10º/11º/12º - (5X5)

Futebol – 5º - situação critério (1+1) e (2X1) | 6º - (Gr+2+1X2+Gr) | 7º - (Gr+3X3+1+Gr) | 8º/9º/10º - (Gr+4X4+Gr) | 11º/12º - (Gr+6x6+Gr)

DESCRIPTOR DE DESEMPENHO JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS OPOSIÇÃO DIRETA	Classificação
Joga, assumindo a iniciativa nas ações ofensivas da sua equipa, adequando-as com eficácia ao objetivo e à situação do jogo: desmarca-se, passa, conduz a bola e finaliza. Marca o seu adversário direto ou um adversário livre. Respeita as regras do jogo e trata os seus colegas de equipa e os seus adversários com cordialidade. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção GLOBAL as ações técnico-táticas* elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras:	18 a 20
Joga, MAS, ocasionalmente , interrompe as ações ofensivas da sua equipa, por não adequar as suas ações ao objetivo e à situação do jogo. Pode apresentar falhas na marcação do seu adversário direto ou adversário livre. Respeita as regras do jogo e trata os seus colegas de equipa e os seus adversários com cordialidade.	14 a 17
Joga e é ocasionalmente responsável pela perda da posse de bola da sua equipa, por não adequar as suas ações ao objetivo e à situação do jogo ou não marcar qualquer adversário. Respeita as regras do jogo e trata os seus colegas de equipa e os seus adversários com cordialidade.	10 a 13
Frequentemente , não respeita as regras do jogo ou revela falta de cordialidade com os seus colegas de equipa ou com os seus adversários.	5 a 9
Realiza outra tarefa. Não realiza a tarefa.	0 a 4

Nota: Se o professor verificar que o insucesso de um aluno é determinado pelo desempenho do companheiro, deve reorganizar o grupo.

*Ações técnico-táticas:

Basquetebol – a) Em situação de jogo 5 x 5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível: b) Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque: c) Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto. d) Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direção), oferece linha de primeiro passe ao portador da bola. e) Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva: Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou, progride em drible, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe. f) Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva: g) Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a ação do defesa. h) Liberta-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible), para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro. i) Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, desmarcando-se de seguida na direção do cesto e repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola. j) Se não tem bola, no ataque: k) Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola. l) Aclara, em corte para o cesto: se o companheiro dribla na sua direção, deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola; se na tentativa de receção não consegue abrir linha de passe. n) Participa no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento.

Voleibol – a) Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura: b) Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade. c) Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa. d) Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas). e) Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa. f) Em situação de exercício no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura: g) Remata ao passe do companheiro, executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto. h) Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete). i) Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima; e) remate em apoio, e, em situação de exercício, o f) passe alto de costas e g) remate com salto.

Andebol – a) Em situação de jogo 5x5 (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m) ou 7x7: b) Após recuperação da bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque: c) Desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe ofensivas, utilizando, consoante a oposição, fintas e mudanças de direção, e garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. d) Opta por um passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional. e) Finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis, em remate em salto, utilizando fintas e mudanças de direção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário direto. f) Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e ou posicional (por contra-ataque) que lhe permita a finalização rápida, continua as ações ofensivas, garantindo a posse de bola (colaborando na circulação da bola): g) Desmarca-se, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola, ocupando de forma equilibrada o espaço de jogo, em amplitude e profundidade, garantindo a compensação ofensiva (“trapézio ofensivo”). h) Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), utilizando fintas e mudanças de direção, pela esquerda e pela direita (exploração horizontal): em drible ou aproveitando a regra dos apoios, para finalizar; após passe, para se desmarcar; “fixando” a ação do seu adversário direto, de modo a potenciar o espaço para as ações ofensivas da sua equipa. i) Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), “à sua frente”, por cima ou por baixo (exploração vertical), para passar a um companheiro em posição mais ofensiva, ou rematar em suspensão ou apoiado. j) Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva recuando rápido para o seu meio-campo (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola: k) Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância, utilizando, consoante a situação, deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo. l) Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade (“marcação de vigilância”). m) Quando em marcação individual na proximidade, faz “marcação de controlo” ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedir a finalização. n) Como guarda-redes: Enquadra-se constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. Se recupera a bola, inicia de imediato o contra-ataque, com um passe rápido para o jogador com linha de passe mais ofensiva (contra-ataque direto), ou na impossibilidade de o fazer, coloca a bola rapidamente num companheiro desmarcado (contra-ataque apoiado).

Futebol – a) Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação: b) Remata, se tem a baliza ao seu alcance. c) Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação. d) Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar. e) Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe na direção da baliza e ou de apoio (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque. f) Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza. g) Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva. h) Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. i) Realiza com oportunidade a correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, g) desmarcação e i) marcação.

ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS

Critérios de Avaliação - 3º Ciclo | Atividades Rítmicas e Expressivas

Conhecimentos, Capacidades e Atitudes.

- O aluno deve ficar capaz de:

Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

Critérios de Avaliação - 2º Ciclo | Atividades Rítmicas e Expressivas

Conhecimentos, Capacidades e Atitudes.

- O aluno deve ficar capaz de:

Movimentar-se de acordo com a coreografia em cooperação com o colega ou em registo individual, utilizando movimentos locomotores e não locomotores, respeitando a qualidade do movimento com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia com a música.

DESCRIPTOR DE DESEMPENHO

Dança, executando os passos característicos da dança em sintonia com a música	18 a 20
Dança, mas ocasionalmente falha os passos da dança ou a sincronia com a música	14 a 17
Dança, com falhas frequentes nos passos da dança ou na sincronia com a música	10 a 13
Realiza outra tarefa	5 a 9
Não realiza a tarefa	0 a 4

Proposta de Tarefas para avaliação:

Danças tradicionais portuguesas: Regadinho, Erva Cidreira. Malhão, Foxtrot, Merengue e Rumba quadrada.

Descritores Ginástica

Ginástica de Solo

5º Ano – Nível Introdução

Subida para AFI apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, terminando em rolamento à frente, roda, rolamento à frente engrupado, salto vertical com uma pirueta, rolamento à frente com pernas afastadas e estendidas, posição de flexibilidade.

6º Ano – Nível Introdução

Subida para AFI com ajuda de um colega, terminando em rolamento à frente, roda, rolamento à frente engrupado, salto vertical com uma pirueta, rolamento à frente com pernas afastadas e estendidas, posição de flexibilidade.

7º e 8º Ano – Nível Introdução

Rolamento à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos, folha, AFI, roda, pirueta, posição de flexibilidade.

9º Ano – Nível Elementar

Rolamento à frente saltada, AFI de braços com alinhamento e extensão dos segmentos corporais, meia pirueta, rolamento à retaguarda com pernas afastadas, avião, posição de flexibilidade.

10º Ano – Nível Elementar

Rolamento à frente saltada, AFI de braços com alinhamento e extensão dos segmentos corporais, meia pirueta, rolamento à retaguarda com pernas afastadas, avião, posição de flexibilidade.

11º Ano – Nível Elementar

Rolamento à frente de pernas afastadas, meia pirueta, rolamento à retaguarda com pernas unidas e estendidas, roda marcada com extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, pirueta, posição de flexibilidade.

12º Ano – Nível Avançado

Rolamento à frente de pernas afastadas, uma pirueta, roda com uma mão, posição de flexibilidade, corrida, salto de mãos.

DESCRIPTOR DE DESEMPENHO	Classificação
O aluno realiza todas as habilidades gímnicas da sequência de acordo com o padrão global de execução, combinando-as com fluidez.	18 a 20
O aluno realiza todas as habilidades gímnicas da sequência de acordo com o padrão global de execução, MAS combina-as com pouca fluidez (com ligeiras interrupções).	14 a 17
O aluno apresenta UMA falha em uma habilidade gímnica, no entanto realiza as restantes habilidades da sequência de acordo com o padrão global de execução, MAS combina-as com pouca fluidez (com ligeiras interrupções).	10 a 13
O aluno não mantém o padrão global de execução numa ou em mais do que duas das habilidades gímnicas da sequência OU não realiza as habilidades gímnicas em sequência (realiza-as com paragens).	5 a 9
Realiza outra tarefa.	1 a 4
Não realiza a tarefa.	0

Ginástica de Aparelhos

Saltos

5º e 6º Ano – Nível Introdução

Salto de eixo no **boque**, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos)

Rolamento à frente no **plinto longitudinal**, mantendo os membros inferiores estendidos durante o enrolamento.

7º e 8º Ano – Nível Introdução

Salto de eixo no **boque**, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos)

Salto entre-mãos no **boque ou plinto transversal**, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.

9º e 10º Ano – Nível Elementar

Salto de eixo no **plinto transversal**, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos)

Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos

ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.

11º e 12º Ano – Nível Elementar e Avançado

Salto de eixo no **plinto transversal**, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos)
Salto entre-mãos no **plinto longitudinal**, com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal, com a bacia e pernas acima da linha dos ombros, passando com os joelhos junto ao peito na transposição do aparelho.

DESCRIPTOR DE DESEMPENHO	Classificação
Realiza os dois saltos, mantendo o padrão global de execução das habilidades gímnicas na chamada, na transposição e na receção.	18 a 20
Considerando o padrão global de execução das habilidades gímnicas, realiza os dois saltos, mas, num deles ou em ambos, apresenta ligeiras incorreções na transposição do aparelho ou na receção (apenas um passo de compensação).	14 a 17
Considerando o padrão global de execução da habilidade gímica: – realiza um dos elementos com ligeiras incorreções na transposição do aparelho ou na receção; e não realiza o segundo elemento.	10 a 13
Considerando o padrão global de execução da habilidade gímica: – não realiza nenhum dos dois elementos.	5 a 9
Realiza outra tarefa.	1 a 4
Não realiza a tarefa	0

Ginástica de Aparelhos

Mini-Trampolim

5º e 6º Ano – Nível Introdução

Salto em extensão (vela), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.

Salto engrupado, com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.

Salto com meia pirueta vertical, mantendo o controlo do salto.

7º e 8º Ano – Nível Introdução e Elementar

Salto engrupado, com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.

Salto de carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.

Salto com meia pirueta vertical, mantendo o controlo do salto.

9º e 10º Ano – Nível Elementar

Salto engrupado, com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.

Salto de Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.

Salto com pirueta vertical mantendo o controlo do salto.

11º e 12º Ano – Nível Elementar

Salto de Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.

Salto com pirueta vertical mantendo o controlo do salto.

Salto de 3/4 de Mortal / rolamento à frente engrupado, após corrida de balanço, iniciando a rotação um pouco antes de chegar à altura máxima do salto e abrindo enérgica e oportunamente pela extensão completa dos membros inferiores em relação ao tronco, à passagem pela vertical, com queda dorsal no colchão colocado num plano elevado

DESCRIPTOR DE DESEMPENHO	Classificação
Realiza os três saltos, mantendo o padrão global de execução das habilidades gímnicas na chamada, na fase aérea e na recepção.	18 a 20
Considerando o padrão global de execução das habilidades gímnicas, realiza os três saltos, mas, num deles ou em todos, apresenta ligeiras incorreções na fase aérea ou na recepção (apenas um passo de compensação).	14 a 17
Considerando o padrão global de execução da habilidade gímnic: – realiza dois dos elementos com ligeiras incorreções na fase aérea do aparelho ou na recepção; e não realiza o terceiro elemento.	10 a 13
Considerando o padrão global de execução da habilidade gímnic: – realiza um dos elementos com ligeiras incorreções na fase aérea do aparelho ou na recepção; e não realiza os restantes dois elementos.	5 a 9
Considerando o padrão global de execução da habilidade gímnic: – não realiza nenhum dos três elementos.	1 a 4
Não realiza a tarefa. Realiza outra tarefa.	0

Ginástica Acrobática

7º Ano – Nível Introdução

Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo- troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, os seguintes elementos técnicos:

Exercício
O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.
O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior
O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior
Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado.
Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gêmeos.

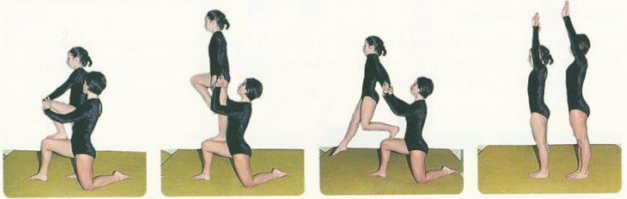
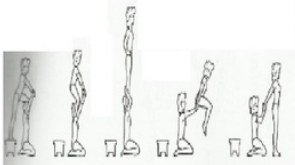
Nota: A coreografia poderá não apresentar relação com a música apresentada.

DESCRIPTOR DE DESEMPENHO	Classificação
Realiza a coreografia dentro do tempo estabelecido pela música, ocupando todo o espaço disponível e realizando destrezas gímnicas. Realiza os elementos técnicos solicitados, cumprindo o seu padrão de movimento.	18 a 20
Realiza a coreografia no tempo estabelecido pela música, mas apresenta uma falha nos seguintes critérios: - Ocupação do espaço disponível - Apresenta destrezas gímnicas. - Realização de elementos técnicos solicitados, cumprindo o seu padrão de movimento.	14 a 17
Realiza a coreografia no tempo estabelecido pela música, mas apresenta duas falhas nos seguintes critérios:	10 a 13

- Ocupação do espaço disponível - Apresenta destrezas gímnicas. - Realização de elementos técnicos solicitados, cumprindo o seu padrão de movimento.	
Realiza a coreografia no tempo estabelecido pela música, mas apresenta três ou mais falhas nos seguintes critérios: - Ocupação do espaço disponível - Apresenta destrezas gímnicas. - Realização de elementos técnicos solicitados, cumprindo o seu padrão de movimento.	5 a 9
Realiza outra tarefa.	1 a 4
Não realiza a tarefa.	0

8º Ano – Nível Introdução

Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo- troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, os seguintes elementos técnicos:

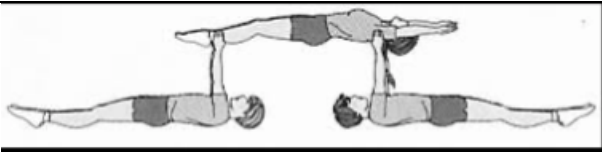
Exercício	
O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.	
O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior	
O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior	
Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado.	
Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gémeos.	

Nota: A coreografia têm de apresentar relação com a música apresentada.

DESCRIPTOR DE DESEMPENHO	Classificação
Realiza a coreografia dentro do tempo estabelecido pela música, ocupando todo o espaço disponível, realizando destrezas gímnicas e apresentando relação entre a música e a coreografia apresentada. Realiza os elementos técnicos solicitados, cumprindo o seu padrão de movimento.	18 a 20
Realiza a coreografia no tempo estabelecido pela música, mas apresenta uma falha nos seguintes critérios: - Ocupação do espaço disponível - Apresenta destrezas gímnicas. -Relação entre a música e a coreografia apresentada. - Realização de elementos técnicos solicitados, cumprindo o seu padrão de movimento.	14 a 17
Realiza a coreografia no tempo estabelecido pela música, mas apresenta duas falhas nos seguintes critérios: - Ocupação do espaço disponível - Apresenta destrezas gímnicas. -Relação entre a música e a coreografia apresentada. - Realização de elementos técnicos solicitados, cumprindo o seu padrão de movimento.	10 a 13
Realiza a coreografia no tempo estabelecido pela música, mas apresenta três ou mais falhas nos seguintes critérios: - Ocupação do espaço disponível - Apresenta destrezas gímnicas -Relação entre a música e a coreografia apresentada. - Realização de elementos técnicos solicitados, cumprindo o seu padrão de movimento.	5 a 9
Realiza outra tarefa.	1 a 4
Não realiza a tarefa.	0

9º Ano – Nível Introdução

Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a trio, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo- troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, os seguintes elementos técnicos:

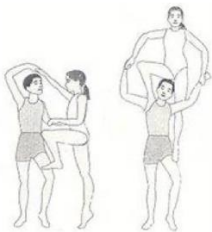
Exercício	
Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gêmeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão.	
Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gêmeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.	
Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais.	
Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para receção equilibrada nos braços dos bases.	
Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas, segurando-o pela bacia e auxiliando - o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.	

Nota: A coreografia tem de apresentar relação com a música apresentada.

DESCRIPTOR DE DESEMPENHO	Classificação
Realiza a coreografia dentro do tempo estabelecido pela música, ocupando todo o espaço disponível, realizando destrezas gímnicas e apresentando relação entre a música e a coreografia apresentada. Realiza os elementos técnicos solicitados, cumprindo o seu padrão de movimento.	18 a 20
Realiza a coreografia no tempo estabelecido pela música, mas apresenta uma falha nos seguintes critérios: - Ocupação do espaço disponível - Apresenta destrezas gímnicas. - Relação entre a música e a coreografia apresentada. - Realização de elementos técnicos solicitados, cumprindo o seu padrão de movimento.	14 a 17
Realiza a coreografia no tempo estabelecido pela música, mas apresenta duas falhas nos seguintes critérios: - Ocupação do espaço disponível - Apresenta destrezas gímnicas. - Relação entre a música e a coreografia apresentada. - Realização de elementos técnicos solicitados, cumprindo o seu padrão de movimento.	10 a 13
Realiza a coreografia no tempo estabelecido pela música, mas apresenta três ou mais falhas nos seguintes critérios: - Ocupação do espaço disponível - Apresenta destrezas gímnicas - Relação entre a música e a coreografia apresentada. - Realização de elementos técnicos solicitados, cumprindo o seu padrão de movimento.	5 a 9
Realiza outra tarefa.	1 a 4
Não realiza a tarefa.	0

10º Ano – Nível Elementar

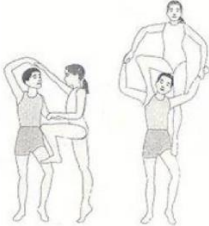
Em situação de exercício em pares, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:

Exercício	
Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo.	
O base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior.	
Com o base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros ("coluna"), mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gêmeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.	

DESCRIPTOR DE DESEMPENHO	Classificação
Realiza os três elementos, mantendo o padrão global de execução das habilidades gímnicas na montagem, equilíbrio e desmontagem do mesmo.	18 a 20
Considerando o padrão global de execução das habilidades gímnicas, realiza os três elementos, mas, num deles ou em todos, apresenta ligeiras incorreções na montagem, equilíbrio e desmontagem do mesmo.	14 a 17
Considerando o padrão global de execução da habilidade gímnic: – realiza dois dos elementos com ligeiras incorreções na montagem, equilíbrio e desmontagem do mesmo.; e não realiza o terceiro elemento.	10 a 13
Considerando o padrão global de execução da habilidade gímnic: – realiza um dos elementos com ligeiras incorreções na montagem, equilíbrio e desmontagem do mesmo.; e não realiza os restantes dois elementos.	5 a 9
Considerando o padrão global de execução da habilidade gímnic: – não realiza nenhum dos três elementos.	1 a 4
Realiza outra tarefa	0

11º Ano – Nível Elementar

A par, combinam numa coreografia musicada (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca- passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento:

Exercício	
Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo.	
O base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior.	
Com o base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros (“coluna”), mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gêmeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.	

Nota: A coreografia tem de apresentar relação com a música apresentada.

DESCRIPTOR DE DESEMPENHO	Classificação
Realiza a coreografia dentro do tempo estabelecido pela música, ocupando todo o espaço disponível, realizando destrezas gímnicas e apresentando relação entre a música e a coreografia apresentada. Realiza os elementos técnicos solicitados, cumprindo o seu padrão de movimento.	18 a 20
Realiza a coreografia no tempo estabelecido pela música, mas apresenta uma falha nos seguintes critérios: - Ocupação do espaço disponível - Apresenta destrezas gímnicas. - Relação entre a música e a coreografia apresentada. - Realização de elementos técnicos solicitados, cumprindo o seu padrão de movimento.	14 a 17
Realiza a coreografia no tempo estabelecido pela música, mas apresenta duas falhas nos seguintes critérios: - Ocupação do espaço disponível - Apresenta destrezas gímnicas. - Relação entre a música e a coreografia apresentada. - Realização de elementos técnicos solicitados, cumprindo o seu padrão de movimento.	10 a 13
Realiza a coreografia no tempo estabelecido pela música, mas apresenta três ou mais falhas nos seguintes critérios: - Ocupação do espaço disponível - Apresenta destrezas gímnicas - Relação entre a música e a coreografia apresentada. - Realização de elementos técnicos solicitados, cumprindo o seu padrão de movimento.	5 a 9
Realiza outra tarefa.	1 a 4
Não realiza a tarefa	0

12º Ano – Nível Elementar

Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez

Exercício	
Base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia.	
O base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição.	

DESCRIPTOR DE DESEMPENHO	Classificação
Realiza os dois elementos, mantendo o padrão global de execução das habilidades gímnicas na montagem, equilíbrio e desmontagem do mesmo.	18 a 20
Considerando o padrão global de execução das habilidades gímnicas, realiza os dois elementos, mas, num deles ou em ambos, apresenta ligeiras incorreções na montagem, equilíbrio e desmontagem do mesmo.	14 a 17
Considerando o padrão global de execução da habilidade gímica: – realiza um dos elementos com ligeiras incorreções na montagem, equilíbrio e desmontagem do mesmo; e não realiza o segundo elemento.	10 a 13
Considerando o padrão global de execução da habilidade gímica: – não realiza nenhum dos dois elementos.	5 a 9
Realiza outra tarefa.	1 a 4
Não realiza a tarefa.	0

Raquetas Badminton

7º, 8º e 9º Ano – Nível Introdução

A avaliação do badminton será realizada em situação de jogo 1x1 em cooperação, em que será procurado aferir se o jogador consegue em situação contextual aplicar as técnicas criteriosas para o nível referido.

Técnicas
Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.
Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correcto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.
Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.
Clear - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco
Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).
Em situação de <i>exercício</i> , num campo de <i>Badminton</i> , executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.

DESCRITOR DE DESEMPENHO	Classificação
O aluno realiza a posição de base, desloca-se para conseguir o posicionamento correto dos apoios, realiza ambos os tipos de serviço, diferencia ambas as técnicas e utiliza-as em contexto e aplica as técnicas de clear e lob.	18 a 20
O aluno realiza a posição de base, desloca-se para conseguir o posicionamento correto dos apoios, no entanto: - não consegue aplicar a técnica clear, OU; - não consegue aplicar a técnica de lob, OU; - não consegue aplicar ambas as técnicas.	14 a 17
O aluno apresenta dificuldades em: - Apresentar uma posição de base, OU; - deslocar-se com oportunidade, OU; - diferenciar os diferentes tipos de pega.	10 a 13
O aluno não conhece o objetivo do jogo, nem as suas regras e regulamentação, e não conhece nem diferencia as diferentes ações técnicas.	5 a 9
Realiza outra tarefa.	1 a 4
Não realiza a tarefa.	0

10º, 11º e 12º Ano – Nível Elementar

A avaliação do badminton será realizada em situação de jogo 1x1 em oposição, em que será procurado aferir se o jogador consegue em situação contextual aplicar as técnicas criteriosas para o nível referido.

Técnicas
Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.
Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.
Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (de esquerda ou de direita).
Em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante

junto à rede.
Em drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.
Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.

DESCRIPTOR DE DESEMPENHO	Classificação
O aluno conhece o jogo, e o modo da execução das principais ações técnico-táticas, referidas e executa-as em contexto de jogo.	18 a 20
O aluno realiza todas as ações técnico-táticas, no entanto, apresenta dificuldades no remate, na sequência do serviço alto do companheiro.	14 a 17
O aluno realiza as ações técnicas clear e lob, mas apresenta dificuldades como: - não consegue aplicar a técnica amorti, OU; - não consegue aplicar a técnica de lob, OU; - não consegue aplicar ambas as técnicas.	10 a 13
O aluno apresenta dificuldades em: - realizar a técnica clear, num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, OU; - realizar o lob, num movimento contínuo, OU, utilizando os diferentes tipos de pega em conformidade.	5 a 9
O aluno não conhece o objetivo do jogo, nem as suas regras e regulamentação, e não conhece nem diferencia as diferentes ações técnicas.	1 a 4
Não realiza a tarefa.	0

Descritores Atletismo

5º e 6º ano

Objetivos
Corrida de velocidade (40m) - Efetua uma corrida de velocidade (40m) , com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimento; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina em desaceleração nítida. Prova tabelada.
Salta em altura - Salta em altura com a técnica de tesoura , com quatro a seis passadas de balanço.
Lançamento - Lança a bola dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e cotovelo mais alto que o ombro.
Estafetas - Efetua uma corrida de estafetas 4mx50m , recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento entregando-o em segurança e acentuada desaceleração.
Barreiras - Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos , combinando uma fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.

7º e 8º ano

Objetivos
Corrida de velocidade (40m) - Efetua uma corrida de velocidade (40m) , com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimento; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina em desaceleração nítida. Prova tabelada.
Salto em altura - Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.
Lançamento - Lança a bola (tipo hóquei), com quatro a sete passadas de balanço em aceleração progressiva. Executa as três passadas finais com os apoios e ritmo corretos, com a mão à retaguarda e o braço em extensão, realizando o último apoio pelo calcanhar da perna contrária.
Estafetas – Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 60 m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.
Barreiras - efetua uma corrida de barreiras com partida de tacos. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.

9ºano e Secundário

Objetivos
Corrida de velocidade (40m) - Efetua uma corrida de velocidade (40m) , com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimento; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina em desaceleração nítida. Prova tabelada.
Salto em altura - Salta em altura com a técnica de Fosbury Flop, aumentando a velocidade da corrida na entrada da curva e inclinando o corpo para o interior desta. Acompanha a impulsão enérgica e vertical com a elevação ativa dos ombros e braços. “Puxa” energicamente as coxas com extensão das pernas (corpo em “L”) na fase descendente do voo, para receção de costas no colchão com braços afastados lateralmente.
Lançamento - Lança o peso de 3 kg/4 kg, de um círculo de lançamentos, com a pega correta, encadeando o deslizamento com o lançamento. Desliza (de costas) com o ritmo de apoios “curto e longo” rasante ao solo. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão da perna, empurrando o engenho com extensão total dos segmentos e flexão da mão, trocando de pés, após a saída do peso, em equilíbrio.
Estafetas - Em corrida de estafetas (4 x 60 m, 4 x 80 m, 4 x 100 m), entrega o testemunho, sem desaceleração nítida na zona de transmissão, utilizando a técnica descendente e ou ascendente, e recebe-o em aceleração sem controlo visual.
Barreiras - Efetua uma corrida de barreiras (50 m a 100 m), com partida de tacos, mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida, passando as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio, sem acentuada desaceleração.

Critérios de desempenho	
Corrida de velocidade (40m)	Avaliação
O aluno realiza a corrida de acordo com o padrão global de execução da corrida de velocidade.	<u>Em Tabela</u>
Salto em altura	Avaliação
O aluno realiza a o salto de acordo com o padrão global de execução do salto.	18 a 20
O aluno realiza o salto de acordo com o padrão global de execução, apresentando algumas falhas na corrida de balanço OU no momento de salto (tesoura ou fosbury flop)	14 a 17
O aluno realiza o salto de acordo com o padrão global de execução, apresentando algumas falhas na corrida de balanço E no momento de salto (tesoura ou fosbury flop)	10 a 13
O aluno realiza outra tarefa	5 a 9
Não realiza a tarefa.	0 a 4
Lançamento da bola	Avaliação
O aluno realiza o lançamento de acordo com o padrão global de execução do lançamento.	18 a 20
O aluno realiza o lançamento de acordo com o padrão global de execução, no entanto, OU não realiza uma aceleração progressiva, OU não realiza os últimos passos com ritmo corretos, OU não realiza o último apoio com o calcanhar da perna contrária.	14 a 17
O aluno realiza o lançamento de acordo com o padrão global de execução, no entanto, não realiza uma aceleração progressiva E não realiza os últimos passos com ritmo corretos.	10 a 13
O aluno realiza outra tarefa	5 a 9
Não realiza a tarefa.	1 a 4
Corrida de estafetas	Avaliação
O aluno realiza todo o movimento de acordo com o padrão global de execução da corrida de velocidade.	18 a 20
O aluno realiza o movimento de acordo com o padrão global de execução, no entanto, OU não realiza a pega correta OU não realiza a extensão total dos segmentos e flexão de mão, no lançamento.	14 a 17
O aluno realiza todo o movimento de acordo com o padrão global de execução, no entanto, apresentando algumas falhas na pega do testemunho e na entrega.	10 a 13
O aluno realiza outra tarefa	5 a 9
Não realiza a tarefa.	0 a 4
Corrida de barreiras	Avaliação
O aluno realiza todo o movimento de acordo com o padrão global de execução da corrida de velocidade.	18 a 20
O aluno realiza o movimento de acordo com o padrão global de execução, no entanto, OU não passa de forma rasante à barreira, OU não consegue manter passadas entre barreiras.	14 a 17
O aluno realiza o movimento de acordo com o padrão global de execução, no entanto, toca na barreira e não consegue manter as passadas entre barreiras.	10 a 13
O aluno realiza outra tarefa	5 a 9
Não realiza a tarefa.	0 a 4