



Campus Universitário de Almada  
Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Francisca Rosa

## **Relatório Final de Estágio**

### **“Qualidade Do Ambiente E Competência Motora Infantil: Uma Análise Das Oportunidades De Estimulação”**

Orientador: Professor Doutor Fábio Flôres  
Orientador cooperante: Professora Clarisse Sim Sim  
Professor Bruno Pepe  
Professor Sérgio Rocha

**2º ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário**

Almada, 2025



Campus Universitário de Almada  
Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Francisca Rosa

## **Relatório Final de Estágio**

### **“Qualidade Do Ambiente E Competência Motora Infantil: Uma Análise Das Oportunidades De Estimulação”**

Relatório Final de Estágio apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (Despacho n.º 7255/2015)

**2º ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário**

Almada, 2025

## Índice

1. Introdução.....	10
2. Expectativas iniciais sobre o estágio .....	11
3. Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética .....	12
3.1 Caracterização da Instituição acolhedora .....	12
3.2 Localização das escolas do Agrupamento.....	13
3.3 Instalações Desportivas .....	14
3.3.1 Escola Básica 2,3 Padre Abílio Mendes .....	14
3.3.2 Escola Secundária Augusto Cabrita .....	15
3.4 Recursos Materiais.....	16
3.5 Recursos Humanos - Departamento de Educação Física .....	17
3.6 Professores Cooperantes .....	17
3.7 Caracterização das turmas.....	18
3.7.1 2º Ciclo .....	19
3.7.2 3º Ciclo .....	20
3.7.3 Ensino Secundário .....	21
4. Área II – Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem .....	23
4.1 Planeamento .....	23
4.2 Planos de aula .....	29
4.3 Ensino .....	33
4.4 Avaliação .....	35
5. Área III – Dimensão Participação na Escola e Relação com a Comunidade .....	42
5.1 Projeto Educativo.....	42
5.2 Acompanhamento da direção de turma .....	42
5.3 Desporto Escolar .....	43
5.3.1 Atividades desenvolvidas no âmbito do Desporto Escolar .....	45
5.4 Aulas observadas .....	48
6. Área IV – Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida .....	51
INTRODUÇÃO .....	53
MATERIAIS E MÉTODOS .....	54
AMOSTRA.....	54
INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS ÉTICOS.....	54
ANÁLISE DE DADOS.....	56
RESULTADOS.....	57
DISCUSSÃO .....	59
CONCLUSÃO .....	60
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	61

<b>7. Considerações finais .....</b>	<b>63</b>
<b>8. Referências Bibliográficas .....</b>	<b>66</b>
<b>Apêndices .....</b>	<b>69</b>
<b>Apêndice 1 – Planeamento contínuo anual .....</b>	<b>69</b>
<b>Apêndice 2 – Grelha da avaliação sumativa do 3º Ciclo – 8º Ano e Ensino Secundário – 10º Ano .....</b>	<b>77</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>79</b>
<b>Anexo 1 – Inventário .....</b>	<b>79</b>
<b>Anexo 2 – Planeamento elaborado pelo agrupamento .....</b>	<b>84</b>
<b>Anexo 3 – FitEscola .....</b>	<b>88</b>
<b>Anexo 4 – Grelhas de avaliação diagnóstica e sumativa 2º Ciclo – 6º Ano .....</b>	<b>90</b>

## Índice de Figuras

Figura 1 - Logotipo do Agrupamento de Escolas Augusto Cabrita .....	12
Figura 2 - Localização exata das escolas do Agrupamento .....	13
Figura 3 - Ginásio .....	14
Figura 4 - Campo polidesportivo exterior .....	14
Figura 5 - Rotação dos espaços de aula da Escola Básica 2,3 Padre Abílio Mendes .....	15
Figura 6 - Pavilhão desportivo coberto - Espaço 1 e 2 .....	16
Figura 7 - Campo polidesportivo exterior - Espaço 3 e 4 .....	16
Figura 8 - Mapa de Rotação dos Espaços de aula da Escola Secundária Augusto Cabrita .....	16
Figura 9 - Plano de aula – 6ºano .....	30
Figura 10 - Plano de aula - 6ºAno .....	31
Figura 11 - Plano de aula - 6ºAno .....	32
Figura 12 - Plano de aula – 6ºano .....	32
Figura 13 - Modalidades do Desporto Escolar .....	44
Figura 14 - Alunos participantes do corta-mato distrital .....	46
Figura 15 - Equipa participante no torneio de voleibol .....	47
Figura 16 - Ficha de Observação das aulas .....	49

## **Índice de Tabelas**

Tabela 1 - Matérias abordados no 6ºB .....	27
Tabela 2 - Matérias abordadas no 8ºE.....	28
Tabela 3 - Matérias abordadas no 10ºF.....	28
Tabela 4 - Planos de aula realizados .....	33

## **Índice de Quadros**

Quadro 1 - Estrutura Curricular do Agrupamento.....	13
Quadro 2 - Horário das aulas de EF .....	19
Quadro 3 - Utilização dos espaços desportivos da Escola Básica 2,3 Padre Abílio Mendes.....	24
Quadro 4 - Utilização dos espaços desportivos da Escola Secundária Augusto Cabrita .....	24
Quadro 7 - Critérios específicos de avaliação.....	36
Quadro 8 - – Domínios da avaliação: 2º Ciclo - 6º Ano .....	38
Quadro 9 - Domínios da avaliação: 3º Ciclo - 8º Ano .....	39
Quadro 10 - Domínios da avaliação: Ensino Secundário - 10º Ano.....	40
Quadro 11 - Aptidão Física - 2º Ciclo, 3º Ciclo e Ensino Secundário .....	41

**Abreviaturas**

AMBS - Affordances for Motor Behavior of Schoolchildren

CM – Competência Motora

ESAC – Escola Secundária Augusto Cabrita

MCA - Motor Competence Assessment

PAM - Escola Básica 2,3 Padre Abílio Mendes

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PNEF – Programa Nacional de Educação Física



## **Agradecimentos**

Este trabalho marca o fim de uma etapa muito importante, mas acima de tudo é o reflexo de um caminho cheio de aprendizagens, dúvidas, desafios e conquistas. Sei que não teria chegado aqui sozinha. Por isso, este espaço é dedicado a todos aqueles que, de uma forma ou de outra, estiveram ao meu lado e me ajudaram a transformar um sonho em realidade. A todos, deixo o meu mais profundo e sentido obrigado.

- À minha família, o meu porto seguro, deixo um agradecimento do coração. Aos meus avós, à minha mãe, ao Luís, à minha irmã, aos meus tios e ao meu primo, obrigada por acreditarem em mim, por me apoiarem nos momentos de maior incerteza e por celebrarem comigo cada pequena vitória.

- Ao meu namorado, Miguel Bernardo, ao meu maior apoio. Foste o meu braço direito, a minha força nos dias mais difíceis e a certeza de que nunca estava sozinha. Obrigada por acreditares sempre em mim, mesmo quando eu duvidava de mim própria. À tua família, aos teus pais, avós e tia, obrigada por todo o carinho, apoio e por me fazerem sentir sempre em casa.

- Um agradecimento muito especial ao Professor Doutor Fábio Flôres, meu orientador de estágio, pela sua disponibilidade, paciência e confiança, as quais foram fundamentais para me sentir segura, em cada etapa deste processo.

- Aos docentes que me acompanharam ao longo destes cinco anos, e que deixaram marcas importantes na minha formação, agradeço pela partilha de conhecimento e dedicação. Em particular, à Professora Doutora Joana Serpa e ao Professor Fernando Vieira, e também ao Professor Nuno, que desde a licenciatura teve um papel fundamental no meu percurso.

- Ao Agrupamento de Escolas Augusto Cabrita, obrigada por me ter aberto as portas e permitido viver esta experiência tão significativa. Um agradecimento especial à Professora Clarisse, ao Professor Sérgio e ao Professor Bruno Pepe, pela dedicação, apoio e contributos que tanto enriqueceram a minha prática e a minha identidade enquanto futura professora de Educação Física.

- Por fim, aos meus amigos, em particular à Catarina e às amigas do basquete, agradeço por estarem sempre presentes, nos bons e nos maus momentos, ouvindo as minhas frustrações e enchendo-me de força e ânimo quando mais precisei.

A todos, o meu profundo OBRIGADA.

## **Resumo**

O Relatório Final de Estágio insere-se no âmbito da Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada, do 2º Ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Instituto Piaget, em Almada. O estágio decorreu no Agrupamento de Escolas Augusto Cabrita, no Barreiro, nas escolas Básica 2,3 Padre Abílio Mendes e Secundária Augusto Cabrita, durante o ano letivo de 2024/2025, abrangendo turmas do 6.º, 8.º e 10.º anos. O principal objetivo deste relatório consiste em descrever e refletir sobre as experiências e práticas pedagógicas realizadas durante o ano de estágio, enquanto professora estagiária de Educação Física. O documento encontra-se estruturado em quatro áreas: I - Dimensão Profissional, Social e Ética; II - Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem; III - Dimensão Participação na Escola e Relação com a Comunidade; IV - Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida. Para além da caracterização da instituição e do trabalho desenvolvido em contexto de ensino, o relatório contempla também um estudo de investigação sobre a qualidade do ambiente e a competência motora infantil, procurando compreender a influência das oportunidades de estimulação motora em crianças entre os 5 e os 11 anos de idade.

Palavras-chave: Relatório Final, Educação Física, Prática de Ensino Supervisionada, Professora Estagiária; Competência Motora

## **Abstract**

The Final Internship Report is part of the Curricular Unit of Supervised Teaching Practice, of the 2nd Cycle of Studies 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 took place at the Augusto Cabrita School Group, in Barreiro, at the Basic 2,3 Padre Abílio Mendes and Secondary Augusto Cabrita schools, during the 2024/2025 school year, covering classes in the 6th, 8th and 10th grades. The main objective of this report is to describe and reflect on the experiences and pedagogical practices carried out during the internship year, as a trainee teacher of Physical Education. The document is structured in four areas: I - Professional, Social and Ethical Dimension; II - Dimension Development of Teaching and Learning; III - Dimension Participation in School and Relationship with the Community; IV - Lifelong Professional Development Dimension. In addition to the characterization of the institution and the work developed in the context of teaching, the report also includes a research study on the quality of the environment and children's motor competence, seeking to understand the influence of motor stimulation opportunities in children between 5 and 11 years of age.

**Keywords:** Final Report, Physical Education, Supervised Teaching Practice, Trainee Teacher; Motor Competence

## **1. Introdução**

O presente Relatório Final de Estágio insere-se na Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES), integrada no segundo ano do 2º Ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Instituto Piaget, em Almada. O Estágio Pedagógico foi realizado no Agrupamento de Escola Augusto Cabrita, no Barreiro, em duas escolas distintas: Escola Básica 2,3 Padre Abílio Mendes (PAM) e Escola Secundária Augusto Cabrita (ESAC), durante o ano letivo de 2024/2025. As atividades letivas foram direcionadas à disciplina de Educação Física, sendo lecionadas turmas do 6.º e 8.º anos na Escola Básica 2,3 Padre Abílio Mendes e do 10.º ano na Escola Secundária Augusto Cabrita. O presente relatório tem como principal objetivo descrever e refletir sobre todas as experiências e práticas pedagógicas realizadas ao longo do ano de estágio, enquanto professora estagiária de Educação Física.

A sua estrutura está organizada em quatro áreas distintas: Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética; Área II – Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem; Área III – Dimensão Participação na Escola e Relação com a Comunidade; Área IV – Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida. A área I contempla a caracterização da instituição, bem como a descrição dos recursos materiais, temporais e espaciais disponíveis, incluindo ainda os objetivos delineados no início do estágio. A área II refere-se ao planeamento, ao tipo de ensino e aos processos de avaliação implementados. A área III envolve o envolvimento enquanto professores estagiários com toda a comunidade educativa, com especial atenção ao departamento de Educação Física, projeto educativo, acompanhamento da direção de turma, Desporto Escolar e Aulas observadas. Por último, a área IV é dedicada à investigação desenvolvida ao longo do ano letivo. Neste âmbito, realizámos um estudo sobre a qualidade do ambiente e competência motora infantil, com o objetivo de compreender a influência das oportunidades de estimulação motora durante a infância, em crianças entre os 5 e os 11 anos de idade.

## **2. Expectativas iniciais sobre o estágio**

Após o término do 1º ano de Mestrado, chegou o maior desafio deste curso, a Prática de Ensino Supervisionada (PES). Este momento assumiu-se como uma das etapas mais marcantes e significativas da formação académica em Educação Física, tendo sido particularmente relevante por permitir o contacto direto com a realidade do ensino e uma maior aproximação à profissão docente. Trata-se de uma fase em que se deixa de assumir apenas o papel de estudante, passando a integrar, ainda que em formação, o papel de professor, com responsabilidades acrescidas, voz, presença e, acima de tudo, influência no desenvolvimento pessoal e social dos alunos.

O início da PES foi vivido com uma mistura de sentimentos, entusiasmo por estar finalmente próxima da profissão que sempre quis seguir, mas também receio perante o desconhecido. Foi estabelecido, desde o início, o compromisso de usufruir e aproveitar ao máximo toda esta experiência. O primeiro dia, especialmente a primeira reunião de departamento nunca se esquece. O nervosismo era evidente, surgindo questões sobre estar à altura do desafio, sobre o gosto pela experiência e, sobretudo, sobre a aceitação por parte dos professores relativamente à sua forma de ser e estar. Felizmente, desde o primeiro momento, verificou-se um acolhimento muito positivo pelo Departamento de Educação Física, em especial pelos meus orientadores. Foram sempre acessíveis, disponíveis e dispostos a partilhar experiências e conselhos valiosos, transmitindo confiança e tranquilidade.

O começo da prática letiva envolveu um misto de expectativa e apreensão, uma vez que a experiência na condução de turmas com este nível de responsabilidade era inexistente. Esta ausência gerava insegurança e levantava várias dúvidas: como seria a relação com os alunos, se seria possível gerir conflitos ou se existiria capacidade para motivar os menos interessados. Estas questões acompanharam as primeiras semanas, mas aos poucos foi sendo construída uma maior confiança, sobretudo quando os alunos reconheciam o meu esforço, a dedicação e a paixão pela disciplina. Esse reconhecimento foi essencial para criar uma relação de respeito e cooperação mútua.

Desde o início, este estágio foi encarado com vontade de aprender, ouvir e observar aqueles que detêm maior experiência. Foi-se compreendendo que ser docente vai muito além de transmitir conteúdos: é ser um exemplo para os alunos, ensinando-os a saber estar, saber ouvir, a lidar com frustrações e a agir perante diferentes situações. Apesar do entusiasmo inicial, os receios surgiram naturalmente, sobretudo após o primeiro dia de aulas. Existiam dúvidas quanto à capacidade de lidar com todas as situações ou de corresponder às diferentes formas de estar dos alunos. No entanto, graças ao acompanhamento atento dos meus orientadores, esses receios foram sendo ultrapassados. O feedback constante e construtivo revelou-se fundamental para o crescimento e melhoria contínua ao longo das semanas.

A PES foi, sem dúvida, uma experiência marcante, transformadora e extremamente enriquecedora. Este ciclo é encerrado com a convicção de que foi feita a escolha profissional adequada, bem como com o compromisso de continuar a crescer, a aprender e a ensinar com paixão.

### 3. Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética

#### 3.1 Caracterização da Instituição acolhedora

O Agrupamento de Escolas Augusto Cabrita, localizado na cidade do Barreiro, na margem Sul do Tejo, tem vindo a afirmar-se como uma referência na educação local. A sua escola-sede, a atual Escola Secundária Augusto Cabrita, abriu portas a 23 de novembro de 1987, inicialmente com o nome de Escola Secundária Alto do Seixalinho. Em 2013, com a reorganização da rede escolar, passou a integrar o Agrupamento de Escolas Padre Abílio Mendes, adotando então a designação que mantém até hoje.

No 1º Conselho Diretivo, em 1987, a escola contou com o empenho de vários docentes, entre os quais o professor Clídio, que assumiu a presidência do primeiro Conselho Diretivo, acompanhado pelas professoras Fátima Fontinha, Clara Paúl, Gina Fortuna e Adriana Santos, nomes que marcam o início de um percurso educativo que tem vindo a crescer e a consolidar-se. A Associação de pais e encarregados de educação da Escola Secundária do Alto de Seixalinho, foi quem criou a atual Associação de Pais e Encarregados de Educação do Agrupamento de Escolas Augusto Cabrita, que ainda nos dias de hoje é uma instituição sem fins lucrativos. Atualmente a diretora do Agrupamento é a professora ML.

O Agrupamento está dividido em diferentes níveis de ensino, desde o Pré-escolar ao Ensino Secundário, apostando numa educação centrada no desenvolvimento dos alunos enquanto seres humanos, dando ênfase à inclusão e ao crescimento pessoal. O calendário escolar está organizado por períodos, mais especificamente três, oferecendo uma estrutura equilibrada ao longo do ano letivo:

- 1º Período: 13 de setembro a 17 de dezembro;
- 2º Período: 6 de janeiro a 4 de abril;
- 3º Período: 22 de abril a 6 de junho (final do 9º, 11º e 12º); 13 de junho (final do 5º, 6º, 7º, 8º e 10º); 27 de junho (final Educação Pré-Escolar e 1º Ciclo).

O ensino secundário tem como objetivo oferecer uma formação diversificada aos alunos, contemplando diferentes percursos educativos, como: cursos científico-humanísticos, que preparam os estudantes para a continuação dos estudos em nível superior e cursos profissionais, que focam na qualificação profissional dos alunos, facilitando a sua entrada no mercado de trabalho e, ao mesmo tempo, possibilitando a continuidade dos estudos.

Atualmente, o Agrupamento de Escolas Augusto Cabrita acolhe cerca de 2138 alunos, distribuídos pelos cinco ciclos de ensino, desde o Pré-escolar até ao Ensino Secundário. Esta diversidade de níveis permite acompanhar o percurso educativo dos alunos ao longo de várias etapas do seu desenvolvimento.



Figura 1 - Logotipo do Agrupamento de Escolas Augusto Cabrita

No Quadro 1, é apresentada a estrutura curricular do Agrupamento, destacando as escolas que o integram e o respetivo número de alunos em cada ciclo de ensino.

Estrutura Curricular	Ciclos de Ensino	Estabelecimentos de Ensino	Nº total de alunos
Pré-Escolar		Jardim de Infância Nº1 do Alto do Seixalinho; Jardim de Infância Nº3 do Alto do Seixalinho; Jardim de infância - Bairro das Palmeiras	183
Ensino Básico	1º Ciclo	Escola Básica Nº5; Escola Básica Nº6; Escola Básica Nº8.	387
	2º (5º e 6º anos) e 3º (7º, 8º e 9º anos) Ciclos	Escola Básica 2,3 Padre Abílio Mendes; Escola Secundária Augusto Cabrita (sede)	654
Ensino Secundário	Cursos Científico-Humanísticos	Escola Secundária Augusto Cabrita (sede)	914
	Cursos Vocacionais		
Ensino Profissional	Cursos Profissionais (nível 4)		

Quadro 1 - Estrutura Curricular do Agrupamento

### 3.2 Localização das escolas do Agrupamento

Na Figura 2, estão assinaladas as sete escolas que compõem o Agrupamento. Como se pode observar, todas se encontram relativamente próximas entre si.



Figura 2 - Localização exata das escolas do Agrupamento

### 3.3 Instalações Desportivas

#### 3.3.1 Escola Básica 2,3 Padre Abílio Mendes

A Escola Básica 2,3 Padre Abílio Mendes, integrada no Agrupamento de Escolas Augusto Cabrita, localiza-se no Alto do Seixalinho, no concelho do Barreiro. Frequentada por alunos do 2.º e 3.º ciclos, a escola destaca-se pelo seu forte envolvimento com a comunidade e pela aposta em projetos educativos que promovem a cidadania e a sustentabilidade. Conhecida localmente como a “escola azul”, mantém uma identidade própria e uma forte ligação aos seus alunos, incentivando a prática desportiva, a participação em atividades extracurriculares e o desenvolvimento de competências académicas e sociais. Em termos de instalações desportivas, a Escola Básica 2,3 Padre Abílio Mendes conta com um ginásio bem equipado (Figura 3) e um espaço polidesportivo exterior (Figura 4), adequados para a prática de diversas modalidades. O espaço exterior (figura 4) é dividido em dois espaços distintos: o Espaço 1 (contornado a preto), que inclui o campo de futsal e os campos de basquetebol; e o Espaço 2 (contornado a azul), que abrange o campo de voleibol e a pista de atletismo. O ginásio (Figura 3) é um espaço reduzido, mas com muito potencial, isto é, bem aproveitado conseguimos oferecer aos alunos uma boa prática variada, trabalhando modalidades como o Badminton, todo o tipo de ginástica, Dança, Voleibol, entre outros. Já no espaço exterior, o mesmo é mais utilizado para desportos que exigem mais espaço de trabalho, como os desportos coletivos e o atletismo. Devido à variedade de espaços e materiais, os alunos aprendem e praticaram todo o tipo de desportos, proporcionando assim uma variedade de competências físico-motoras.



Figura 3 - Ginásio



Figura 4 - Campo polidesportivo exterior

Na Figura 5, está apresentado o mapa de rotação dos espaços de aula da Escola Básica 2,3 Padre Abílio Mendes, rodando semanalmente, estando uma semana apenas em cada espaço. Este tipo de rotação traz várias vantagens para os nossos alunos. Permite que os alunos semanalmente pratiquem diferentes modalidades e tipos de atividades físicas variadas, tornando assim as aulas mais dinâmicas e menos repetitivas. Esta alternância ajuda a manter os alunos motivados e interessados, contribuindo de forma positiva para o desenvolvimento físico, o gosto pela atividade física e para a criação de hábitos saudáveis que podem adquirir para o resto da vida.





Figura 5 - Rotação dos espaços de aula da Escola Básica 2,3 Padre Abílio Mendes

### 3.3.2 Escola Secundária Augusto Cabrita

A Escola Secundária Augusto Cabrita, sede do Agrupamento, conta com boas condições no que diz respeito às instalações desportivas. Dispõe de um moderno pavilhão desportivo coberto (Figura 6) e de um campo polidesportivo exterior (Figura 7), ambos bem equipados para a prática de diversas modalidades. O pavilhão desportivo da escola está organizado de forma a permitir a realização de várias atividades em simultâneo, estando dividido em dois espaços distintos. O Espaço 1 corresponde a um campo de basquetebol, enquanto o Espaço 2 é composto por dois campos de basquetebol, possibilitando uma maior flexibilidade na gestão das aulas de Educação Física e outras atividades desportivas. O mesmo acontece com o campo exterior, contornado a preto (campo de futebol) o espaço 3 e a azul (campos de basquetebol e pista de atletismo) o espaço 4. Assim, a escola dispõe de quatro espaços funcionais para a prática das aulas de Educação Física.



Figura 6 - Pavilhão desportivo coberto - Espaço 1 e 2



Figura 7 - Campo polidesportivo exterior - Espaço 3 e 4

Na Figura 8, está apresentado um exemplo do mapa de rotação dos espaços de aula de Educação Física na Escola Secundária Augusto Cabrita. Este funciona de forma diferente da Escola Básica Padre Abílio Mendes, rodando os espaços de duas em duas semanas.

4	Mapa de Rotação dos Espaços de Aula de Educação Física - 2024 / 2025																			
	2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira			
	Esp 4	Esp 3	Esp 1	Esp 2	Esp 4	Esp 3	Esp 1	Esp 2	Esp 4	Esp 3	Esp 1	Esp 2	Esp 4	Esp 3	Esp 1	Esp 2	Esp 4	Esp 3	Esp 1	Esp 2
08:00-08:50	10J-EF 4	12C-EF 2	12F-EF 6		10J-EF 4	10H-EF 8	10J-EF 4		11D-EF 6	12D-EF 2	10H-EF 8	11F-EF 6	10J-EF 4	12D-EF 2		10J-EF 4	12C-EF 2	12J-EF 10	12C-EF 1	10F-EF 14
09:00-09:50	10J-EF 4	12A-EF 2	11D-EF 6	10J-EF 8	10J-EF 4	12D-EF 2	10J-EF 4			12D-EF 2	10J-EF 4	10J-EF 4	10J-EF 4	12D-EF 2		10J-EF 4		10H-EF 8	12J-EF 1	10F-EF 14
10:10-11:00	10K-EF 4	12U-EF 2	10J-EF 6	10D-EF 2	10J-EF 4	11H-EF 5	10J-EF 4		10H-EF 8	11E-EF 2	10J-EF 4	10J-EF 4	10J-EF 4	12A-EF 2		10J-EF 4	10H-EF 8	10H-EF 8	12J-EF 1	12D-EF 6
11:10-12:00	10J-EF 4	12C-EF 1		10J-EF 8	10J-EF 4	10H-EF 8		10C-EF 4	12E-EF 1	12C-EF 2	12F-EF 6			12A-EF 2	11D-EF 6	10D-EF 6	10J-EF 4			
12:10-13:00	10J-EF 4	12D-EF 5		10J-EF 8	11C-EF 4	11J-EF 3		10C-EF 4	12E-EF 1	12C-EF 2	12F-EF 6		10K-EF 4	11J-EF 3	11D-EF 6		10G-EF 4	11H-EF 8	12J-EF 1	12F-EF 6
13:10-14:00																				
14:10-15:00									10F-EF 14	11L-EF 3				10E-EF 1	10G-EF 4		11C-EF 4		11C-EF 1	
15:10-16:00	11D-EF 6		10G-EF 4	11F-EF 6	11A-EF 5		10E-EF 2	10G-EF 4				12C-EF 2	11C-EF 4		11A-EF 5		11D-EF 6	11K-EF 5	11C-EF 1	
16:10-17:00	11D-EF 6	10H-EF 8	10G-EF 4	12C-EF 8	11D-EF 6	10J-EF 4	10E-EF 2	10G-EF 4					11C-EF 4	11H-EF 8	11A-EF 5		10H-EF 8		11L-EF 3	
17:10-18:00																				

Figura 8 - Mapa de Rotação dos Espaços de aula da Escola Secundária Augusto Cabrita

### 3.4 Recursos Materiais

Tanto numa escola como na outra, existe uma grande variedade de recursos materiais e, todos de boa qualidade, permitindo a qualidade de ensino de Educação Física. Cada escola possui uma arrecadação

onde todo o material desportivo é arrumado. Existe material desportivo tanto para as atividades no espaço interior como para o exterior, devido às diferentes condições de uso que cada espaço impõe ao material, como a sujidade e o desgaste. No Anexo 1, encontra-se o inventário detalhado de todo o material desportivo existente em ambas as escolas, organizado por modalidade.

O material em ambas as escolas, encontra-se sempre bem organizado e acessível, o que facilita bastante a sua utilização. Existe também um cuidado por parte dos professores que, no final de cada aula é da sua responsabilidade garantir que todo o material fica devidamente arrumado. Esta organização para além de manter a arrecadação funcional, assegura as boas condições do material por mais tempo.

### **3.5 Recursos Humanos - Departamento de Educação Física**

No presente ano letivo 2024/2025, o grupo de Educação Física do Agrupamento de Escolas Augusto Cabrita é composto por 23 professores, 19 professores vinculados, 4 contratados e apenas eu como estudante estagiário na parte de Educação Física. Pertencer a um grupo tão grande de professores é, sem dúvida, uma mais-valia, sobretudo para alguém como eu, que está agora a dar os primeiros passos neste mundo do ensino. O contacto diário com tantos professores com experiências, percursos e especializações diferentes proporcionou-me uma aprendizagem constante ao longo de todo o ano letivo.

Num grupo tão grande de professores a diversidade de modalidades desportivas praticadas por todos torna-se muito vantajoso, como a ginástica, o basquetebol, o remo e a vela, a patinagem artística, o hóquei, o xadrez, entre outras modalidades. Esta diversidade leva a que haja uma contínua partilha de ideias e conhecimentos entre todos os docentes, como contribui para um ensino mais completo, dinâmico e motivador para os alunos.

O espírito de entreatajuda entre todos os docentes foi fundamental para o meu crescimento profissional e também pessoal, devido à partilha diária de saberes e experiências. Neste estágio aprendi não só estratégias pedagógicas, mas também valores muito importantes como o trabalho em equipa e o gosto por inovar para criar um ambiente enriquecedor e motivador para os alunos.

### **3.6 Professores Cooperantes**

Durante o decorrer do estágio, tive a sorte de ser acompanhada por três professores cooperantes diferentes, um em cada ciclo de ensino. Cada um deles teve um papel muito importante no meu crescimento ao longo deste ano enquanto professora estagiária de Educação Física.

No 2.º Ciclo, fui acompanhada pela professora CS, licenciada em Educação Física e Desporto pelo Instituto Politécnico de Setúbal e com mestrado em Ensino de Educação Física na Faculdade de Motricidade Humana. A professora possui uma grande paixão pela ginástica de trampolins, modalidade que praticou durante muitos anos e da qual continua próxima enquanto treinadora num clube no Barreiro. Desde o início, mostrou-se sempre disponível, acolhedora e pronta a partilhar o seu conhecimento e experiência, o que foi essencial para me adaptar ao contexto e às necessidades dos alunos mais novos. Ao longo deste estágio, foi-me dando feedbacks construtivos e conselhos para melhorar a minha postura profissional. Deu-me liberdade e espaço para trabalhar e descobrir, por mim, o que era mais adequado para cada turma, nomeadamente no que diz respeito ao tipo de exercícios e ao nível de complexidade de cada modalidade. No fundo, ofereceu-me a oportunidade de experimentar, errar e aprender com os meus próprios erros. Acredito que o erro é, de facto, uma das melhores formas de aprendizagem.

No 3.º Ciclo, contei com o apoio do professor BP, licenciado em Educação Física e Desporto e com mestrado em Ensino de Educação Física, concluído na Universidade Lusófona de Lisboa. Para além do seu percurso académico, tem uma forte ligação ao ténis, sendo atualmente treinador num clube. O professor foi sempre direto, prático e muito organizado, ajudando-me bastante na gestão das aulas, na aplicação das estratégias de ensino e no desenvolvimento da minha autonomia enquanto professora.

Já no Ensino Secundário, o meu orientador foi o professor SR, licenciado e mestre em Ensino de Educação Física pelo Instituto Piaget, em Almada. O professor SR é um verdadeiro apaixonado pelo xadrez, modalidade que pratica há muitos anos e na qual conquistou vários títulos, representando o seu clube e até mesmo a seleção portuguesa. A sua calma, dedicação e experiência marcaram muito a minha forma de estar na escola e ensinar.

No geral, cada um destes professores contribuiu de forma diferente e muito positiva para a minha formação profissional. Aprendi com as suas formas de ensinar, com os seus estilos, e com os exemplos que me deram dentro e fora das aulas. Sou muito grata por ter tido a oportunidade de trabalhar com eles e por tudo o que partilharam comigo. Todos me foram dando observações e conselhos ao longo do ano letivo, mas sempre com espaço e liberdade para que fosse eu a decidir e a perceber o que era melhor para cada turma. Sem dúvida, essa autonomia foi uma das maiores mais-valias deste percurso.

### **3.7 Caracterização das turmas**

Durante este ano de estágio, estarei a acompanhar três turmas de diferentes ciclos de ensino, uma do 2.º Ciclo – 6ºB, uma do 3.º Ciclo – 8ºE e uma do Ensino Secundário – 10ºF, distribuídas por duas escolas. As turmas do 2.º e 3.º Ciclo pertencem à Escola Básica 2,3 Padre Abílio Mendes, enquanto a turma do Ensino Secundário pertence à Escola Secundária Augusto Cabrita, que serve como escola sede do Agrupamento.

A professora titular do 6ºB, no início do ano letivo, sugeriu que eu coadjuvasse com ela, durante o 1º Período, a outra turma que também lecionava, o 6ºD. Decidi aceitar o desafio, pois eram duas turmas bastante diferentes a nível comportamental, o que me permitiu desenvolver estratégias distintas adaptadas às características próprias de cada turma. Esta experiência veio, sem dúvida, alargar a minha prática pedagógica em diferentes contextos, contribuindo para o meu crescimento ao longo do estágio.

No Quadro 2, estão descritos os horários das turmas que acompanhei ao longo deste ano letivo. Cada turma tem, no total, 150 minutos semanais de aulas de Educação Física. No entanto, no caso específico da turma do 6.º D, a minha intervenção foi apenas durante o 1º Período na aula com duração de 100 minutos, em regime de coadjuvação.

Ciclo de Ensino	Escolas	Turmas	Horário
2º Ciclo	Escola Básica 2,3 Padre Abílio Mendes	6ºB	3ªFeira – 11h10 às 13h 6ªFeira – 12h10 às 13h
3º Ciclo		6ºD	2ªFeira – 8h às 8h50 4ªFeira – 11h10 às 13h
Secundário	Escola Secundária Augusto Cabrita	8ºE	3ªFeira – 10h10 às 11h 5ªFeira – 9h às 9h50 6ªFeira – 10h10 às 11h
		10ºF	4ªFeira – 14h10 às 15h 6ªFeira – 8h às 9h50

Quadro 2 - Horário das aulas de EF

### 3.7.1 2º Ciclo

No 2º Ciclo, acompanhei a turma 6ºB, composta por 28 alunos (14 do género masculino e 14 do género feminino), com idades compreendidas entre os 11 e os 15 anos. A turma beneficiava de uma carga horária semanal de 150 minutos de Educação Física, distribuídos em dois blocos de aulas: um de 100 minutos à terça-feira, das 11h10 às 13h, e outro de 50 minutos à sexta-feira, das 12h10 às 13h.

De um modo geral, a turma apresentava um comportamento classificado como “Satisfatório”, conforme deliberado em Conselho de Turma. Não se tratava de uma turma problemática, mas sim composta por alunos com bastante energia e entusiasmo pela disciplina de Educação Física, o que, por vezes, originava momentos de maior agitação e distração. Com o objetivo de promover o bom funcionamento das aulas e manter o foco dos alunos, implementámos algumas regras simples e eficazes, como, por exemplo, a instrução de “colocar a bola entre os pés ao som do apito”. Estas estratégias tinham como principal objetivo captar a atenção dos alunos nos momentos-chave e facilitar a gestão da turma.

Em termos de desempenho global, a turma obteve um aproveitamento considerado “Satisfatório”, com uma média de 63,7%. Destacaram-se ainda quatro alunos que integraram o Quadro de Mérito.

O relacionamento com estes alunos foi muito positivo, baseado no respeito mútuo. Existiu espaço tanto para o rigor como para a brincadeira saudável entre o professor e o aluno, o que cria um ambiente de aprendizagem equilibrado. Ao adotar uma postura simultaneamente exigente e descontraída, percebi que os alunos se sentiam mais motivados, empenhados nas tarefas e, sobretudo mais felizes, o que, naturalmente, me deixa muito feliz. É muito gratificante receber feedback positivo dos nossos alunos, pois é sinal de que estamos no caminho certo.

Durante o ano letivo houve algumas alternâncias de alunos na turma, foram entrando e saindo alunos, relacionados a fatores como troca de turma devido ao comportamento e mudança de escola ou país. Mesmo com estas alternâncias, senti que a turma recebeu e lidou muito bem com as mesmas. Sempre receberam muito bem os alunos novos da turma, havendo uma boa ligação com todos, existindo poucos grupos entre a turma.

Durante o ano, especialmente no início, procurámos sempre divulgar as modalidades existentes no Desporto Escolar do Agrupamento, de forma que os alunos que não tivessem oportunidade ou possibilidade de praticar desporto fora da escola pudessem fazê-lo. Conseguimos inscrever seis raparigas na

modalidade de Voleibol, na qual estive presente enquanto professora estagiária, e três rapazes em Futsal.

Em relação à turma 6ºD, que apenas coadjuvei durante o 1º Período é constituída por 23 alunos (11 do género masculino e 12 do género feminino), incluindo uma aluna com necessidades educativas especiais. A turma beneficiava de uma carga horária semanal de 150 minutos de Educação Física, distribuídos em dois blocos de aulas: um de 50 minutos à segunda-feira, das 8h às 8h50, e outro de 100 minutos às quartas-feiras, das 11h10 às 13h.

Esta turma é o oposto da outra, pois apresenta um comportamento “insatisfatório”, devido à sua postura incorreta em sala de aula. Apresenta faltas de respeito com os professores, o que não permite que os mesmos numa fase inicial do ano letivo, apresentem uma postura mais tranquila e de brincadeira, pois os alunos não conseguiam perceber os limites de bom senso e respeito. Desta forma, durante as aulas com esta turma a nossa postura, enquanto professores, tinha de ser mais exigente durante maior parte do tempo, baixando a postura de exigência consoante o comportamento diário dos alunos, pois não ia havendo uma melhoria significativa.

Nesta turma, estava integrada uma aluna com necessidades educativas especiais, que está presente em alguns momentos com a turma e em todas as aulas de Educação Física. Durante o período em que coadjuvei, tive especial atenção a esta aluna, procurando compreender melhor os desafios e as adaptações que um professor tem de fazer para incluir todos os alunos. Trata-se de uma aluna que realizava todas as tarefas solicitadas, mas à sua maneira e ao seu ritmo. Gostava de estar envolvida e a turma acolhia-a sempre muito bem em todas as dinâmicas e exercícios propostos.

A sua postura variava consoante a sua vontade e, nesses dias mais desafiantes, nós, professoras, procurávamos cativá-la de diferentes formas. Por exemplo, realizando os exercícios juntamente com ela sempre que possível, permanecendo mais próximas e incentivando-a com palavras de motivação. Estas estratégias contribuíam significativamente para melhorar a sua atitude em aula e aumentar o seu entusiasmo.

Mesmo com o mau comportamento e postura incorreta na sala de aula, os alunos tiveram uma melhoria neste 3º e último período, registando um aproveitamento global da turma “Satisfatório” (66%).

Durante o estágio, cruzei-me várias vezes com os alunos desta turma e, sempre que isso acontecia, pediam-me para voltar. Este tipo de comentários é muito gratificante de ouvir, sobretudo para quem está a iniciar a sua carreira. Embora tenha estado apenas quatro meses com eles, criei uma ligação muito forte com alguns alunos, pois sentia que precisavam de uma atenção especial da nossa parte para se manterem presentes e interessados nas aulas.

### **3.7.2 3º Ciclo**

No 3º Ciclo, acompanhei a turma 8ºE, formada por 26 alunos, dos quais 15 são do género masculino e 11 do género feminino. A turma beneficiava de uma carga horária semanal de 150 minutos de Educação Física, distribuídos em três blocos de 50 minutos de aulas: um à terça-feira, das 10h10 às 11h, um à quinta-feira, das 9h às 9h50, e outro à sexta-feira, das 10h10 às 11h.

Uma turma com um bom comportamento, respeitadores e amigos uns dos outros. No final do ano, decidido em conselho de turma, a mesma apresentou um comportamento “Bom” e um aproveitamento global “Satisfatório”, com uma média de 67,6%. Destacaram-se ainda dois alunos que integraram o Quadro de Mérito.

O relacionamento com os alunos foi muito positivo, havendo sempre muito respeito e compromisso por ambas as partes. Foi uma turma muito empenhada, esforçada, dedicada e motivada em crer realizar as atividades de forma correta e, acima de tudo, percebê-las. Era uma turma muito competente a nível da disciplina de Educação Física, pois devido ao seu bom comportamento e postura em aula, os alunos percebiam e cumpriam os critérios de cada atividade. Desta forma, podia avançar na matéria aproximando do jogo formal de cada modalidade.

No fundo, esta turma foi a turma mais unida e evoluída das três turmas que acompanhei ao longo do ano letivo. Todos os alunos socializavam e trabalhavam juntos, não havendo distinção, incluindo sempre qualquer pessoa. Esse fator é muito importante e crucial para as suas vidas futuras, estando assim preparados para trabalharem e conviverem com todo o tipo de pessoas.

Nesta turma, tínhamos sete raparigas inscritas no Desporto Escolar de Voleibol, modalidade em que eu e o professor titular estávamos presentes. Foram sempre alunas que demonstraram um interesse particular pelo Voleibol e, ao praticarem também fora do tempo letivo, sentiam-se ainda mais motivadas.

### **3.7.3 Ensino Secundário**

Na Escola Secundária Augusto Cabrita acompanho a turma 10ºF do curso de Línguas e Humanidades, composta por 30 alunos, com 21 do género feminino e 9 do género masculino. A turma beneficiava de uma carga horária semanal de 150 minutos de Educação Física, distribuídos em dois blocos de aulas: um de 50 minutos à quarta-feira, das 14h10 às 15h e sexta-feira de 100 minutos, das 8h às 9h50.

Esta turma foi avaliada, em Conselho de Turma, com um comportamento global considerado “Satisfatório”, embora se caracterize por ser bastante conversadora e, por vezes, dispersa. No final do 3.º período, a turma apresentou um aproveitamento médio global igualmente classificado como “Satisfatório”, com uma taxa de sucesso de apenas 11,4%, o que revela um desempenho académico bastante baixo. Verificou-se, ao longo do ano, um certo desânimo por parte dos alunos, associado, em grande parte, a dúvidas e arrependimentos relativamente à escolha do curso. Muitos demonstraram intenção de mudar de área no final do ano letivo, o que contribuiu para a falta de motivação generalizada.

A minha relação com a turma foi muito positiva, tendo em conta que acompanhei a Direção de Turma, permitiu-me conhecer as realidades individuais dos alunos. No âmbito da Educação Física tive algumas dificuldades iniciais em captar o interesse de todos, uma vez que nem sempre as propostas iam ao encontro das preferências dos alunos. Isso acabou por gerar algum desânimo da minha parte enquanto professora estagiária. No entanto, através do diálogo e da adaptação das minhas estratégias de abordagem, consegui gradualmente envolver mais alunos, o que resultou num ambiente mais participativo e entusiasta durante as aulas. Este progresso teve um impacto muito positivo, tanto a nível pedagógico como pessoal.

Inicialmente, também existiam dificuldades de cooperação entre os alunos. Sempre que organizava os grupos de forma a quebrar afinidades pré-estabelecidas, surgia algum descontentamento. No entanto, ao longo do ano, essa resistência foi sendo superada, à medida que os alunos reconheceram a importância de desenvolverem competências de trabalho em equipa e de saberem interagir com diferentes colegas. A convivência e a dinâmica de grupo melhoraram visivelmente, como é natural.

Falámos diversas vezes sobre o Desporto Escolar do nosso agrupamento em aula, apresentando as diferentes modalidades existentes com o objetivo de cativar os alunos para praticarem alguma atividade física ao longo da semana, visto que a turma apresentava um nível de condição física muito baixo, sobretudo no sexo feminino. A maior parte das alunas evidenciava uma composição física reduzida e

pouca motivação para mudar. Conseguimos inscrever dois alunos na modalidade de Basquetebol, o que considerámos muito positivo.

De um modo geral, esta foi a turma mais desafiante de todo o estágio, mas trouxe-me muitas coisas boas também. Compreendi que nem sempre é possível agradar ou motivar todos os alunos em simultâneo, mas que ouvir o feedback dado pelos alunos, a flexibilidade e a persistência são fundamentais para promover uma evolução positiva das nossas aulas e da nossa relação professor-aluno.



## **4. Área II – Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem**

### **4.1 Planeamento**

O planeamento é um elemento essencial para o professor no processo de ensino e aprendizagem em todas as disciplinas. Este instrumento permite organizar de forma estruturada e intencional os conteúdos, metodologias e objetivos a serem trabalhados ao longo do ano letivo, garantindo coerência e progressão nas aprendizagens dos alunos. Iniciar o ano letivo com um planeamento bem delineado é fundamental para assegurar que todas as competências previstas no currículo sejam desenvolvidas de forma equilibrada e adaptada às especificidades de cada turma. O ato de planejar é crucial para que o professor organize as suas ideias (Bossle, 2002). É através deste processo que o professor articula a teoria e a prática, ajustando a sua intervenção às características da turma, ao contexto escolar e aos objetivos definidos nos documentos curriculares.

Este processo de planeamento deve estar alinhado com as orientações do Programa Nacional da Educação Física (PNEF), documento que define as competências essenciais a desenvolver em cada ciclo de ensino. O PNEF orienta o professor na seleção dos domínios de ação motora a abordar, garantindo uma abordagem equilibrada e progressiva, respeitando os princípios da transversalidade, inclusão e desenvolvimento integral do aluno. Para além das orientações curriculares, este planeamento deve ter em conta vários fatores, nomeadamente o número de semanas letivas disponíveis, a carga horária da disciplina (número de aulas por semana), os espaços disponíveis e as suas rotações (pavilhão, campo exterior e ginásio), os materiais existentes, as atividades extracurriculares a serem desenvolvidas ao longo do ano letivo e o calendário escolar. O planeamento deve ser flexível e permitir ajustes, caso surjam imprevistos ou necessidades específicas no decorrer do ano.

No entanto, antes de iniciar o planeamento em si e perceber, através da avaliação diagnóstica, que modalidades e que tipo de atividades devem ser mais praticadas em cada turma, temos de saber que tipo de planeamento está estipulado no agrupamento. Isto por que na disciplina de Educação Física encontramos dois tipos de modelo de ensino: por etapas ou blocos / tradicional. O planeamento por etapas é mais recente, mas o mais sugerido pelos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) para os diferentes ciclos de ensino. O planeamento por etapas defende acima de tudo aulas politemáticas, isto é, várias modalidades por aula, maior distribuição dos conteúdos no tempo, definição de prioridades, maior inclusão, maior respeito pelos ritmos diferenciados de aprendizagem de cada aluno e aumento da motivação, visto que praticam diversas modalidades (Rosado, 2010). Já o planeamento por blocos é mais utilizado em aulas monotemáticas, centradas num só desporto por aula, o que tende a ser mais desmotivador e monótono para os alunos (Rosado, 2010).

Cada turma apresenta dinâmicas, comportamentos e preferências diferentes. Como professor, é nosso papel identificar as modalidades que mais despertam o interesse dos alunos e procurar integrá-las com outras menos apreciadas, de forma equilibrada. Com o apoio dos meus orientadores, e tendo sempre os alunos como foco principal, procurámos planejar aulas dinâmicas, atrativas e diversificadas. Tentámos sempre aliar uma modalidade preferida a outra menos popular, criando um ambiente propício à participação ativa e ao empenho de todos os alunos. Esta abordagem é possível graças ao modelo de ensino por etapas adotado no agrupamento. Embora mais desafiador, uma vez que exige a combinação eficaz de modalidades e a organização de estações ou grupos de trabalho, contribui para uma maior motivação e envolvimento por parte dos alunos nas aulas, sendo que mais positivo para o sucesso dos alunos.

Durante a fase de coadjuvação, em articulação com os professores orientadores, procedeu-se à organização da planificação dos espaços desportivos, identificando as modalidades que poderíamos lecionar em cada espaço nas diferentes escolas (Quadro 3 e 4).

Escola Básica 2,3 Padre Abílio Mendes			
	Ginásio	Espaço 1	Espaço 2
Badminton	X		
Voleibol	X		X
Andebol		X	
Basquetebol		X	
Futebol		X	
Ginástica de solo	X		
Ginástica de aparelhos	X		
Atletismo			X
Dança	X		
Ténis de mesa	X		
Lutas	X		
Orientação	X	X	X

Quadro 3 - Utilização dos espaços desportivos da Escola Básica 2,3 Padre Abílio Mendes

Escola Secundária Augusto Cabrita				
	Espaço 1	Espaço 2	Espaço 3	Espaço 4
Badminton	X	X		
Voleibol	X	X		
Andebol	X	X	X	
Basquetebol	X	X		X
Futebol	X	X	X	
Ginástica de solo	X			
Ginástica de aparelhos	X			
Atletismo				X
Dança	X	X		
Ténis de mesa	X	X		
Lutas	X			
Orientação	X	X	X	X

Quadro 4 - Utilização dos espaços desportivos da Escola Secundária Augusto Cabrita

Foram ainda analisados os documentos das Aprendizagens Essenciais, bem como o Planeamento Anual elaborado pelo agrupamento para cada ano de escolaridade (Anexo 2), neste caso, mais especificamente nos seguintes anos de escolaridade: 6.º ano, 8.º ano e 10.º ano, assim como o Planeamento das Atividades Extracurriculares (Quadro 5).

Período	Atividade	Data	Responsável pela organização	Responsável pela avaliação
1º	Corta-Mato - AEAC	20/11/2024	Ana Silva + 10J + 12J	Ana Silva
	Gincana JI+1.ºCiclo - AEAC	20/11/2024	11J	Clarisse Sim-Sim
	Torneio de Basquetebol 3x3 ESAC (6º aos 12º anos)	10 e 11 /12/2024	Sérgio Seixo + Sérgio Antunes +12J	Sérgio Seixo
	Torneio “Bola ao Capitão” - 5º anos	13/12/2024	Clarisse Sim-Sim e Francisca Fritas	Clarisse Sim-Sim e Francisca Fritas
	Dia Europeu Desporto na Escola	27/09/2024	Paula Silva	Paula Silva
	Torneio de Boccia Torneio de Ténis de Mesa ESAC	12/12/2024	Bruno Pepe + Sérgio Seixo + 12J + João Navalho	João Navalho (Boccia) Bruno Pepe (T.M.)
2º	Dia do Desporto Adaptado	29/01/2025	João Nuno Navalho	João Nuno Navalho
	Projeto Mega Sprinter	27/02/2025	Paula Silva + 11J	Paula Silva
	Torneio de Voleibol 4x4 (3 ciclo + sec) ESAC	31 março e 1 de abril de 2025	Ana Silva; Fernanda Tibério e Bruno Pepe +10J	Fernanda Tibério
	Torneio de Voleibol 2x2 (2º ciclo) PAM		Sara Allen e José Mateus	Sara Allen e José Mateus
	Torneio de Badminton	2 e 3 de abril de 2025	Hélder Silva e Sérgio Antunes	Sérgio Antunes
	Gincana do Carnaval	21/02/2025	Clarisse Sim-Sim, Sara Allen e Pedro Allen	Clarisse Sim-Sim
	Gincana da Páscoa	27/03/2025	Clarisse Sim-Sim, Sara Allen e Pedro Allen	Clarisse Sim-Sim
	Torneio de Futsal 3x3 ESAC	4/04/2025	José Toureiro e João Duarte 11J	João Duarte
	Torneio de Futsal PAM		Pedro Allen e Marak Ribeiro	Pedro Allen
	Torneio de Xadrez	14/03/2025 Dia do Patrono ESAC	Sérgio Rocha	Sérgio Rocha
	Transarrábida	30/04/2024	José Toureiro/Paulo Peixoto/Nuno Correia	Nuno Correia
	Corta-Mato CLDE	A definir pelo DE	Paula Silva	Paula Silva
3º	Mega Sprinter CLDE	A definir pelo DE	Hélder Silva/Paula Silva	Paula Silva
	Sarau Gímico	23/05/2025	Clarisse Sim-Sim	Clarisse Sim-Sim

Quadro 5 - Plano anual das atividades extracurriculares

As aprendizagens essenciais consistem num documento base com o objetivo de orientar os docentes na planificação e avaliação do processo de ensino-aprendizagem (F. Flôres, 2024). Corresponde ao conjunto de conhecimentos, capacidades e atitudes consideradas indispensáveis que todos os alunos devem adquirir em cada ciclo de ensino, mais especificamente em cada ano escolar e por disciplina (Mi-

nistério da Educação, 2018). No caso da disciplina de Educação Física, as aprendizagens essenciais definem as modalidades e os conteúdos mínimos a desenvolver em cada ano de escolaridade, assegurando uma progressão pedagógica, a consolidação das competências motoras e a promoção de hábitos de vida ativa e saudável (Quadro 6).

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1º CICLO	2º CICLO	3º CICLO	SECUNDÁRIO
ANDEBOL	Jogos lúdicos; Perícias e Manipulações.	Jogo 4x4; Passes/Recepção; Remate em apoio; Drible.	Jogo 5x5; Remate em suspensão; Defesa HxH.	Jogo 5x5/7x7; Defesa à zona.
BASQUETEBOL	Jogos lúdicos; Perícias e Manipulações.	Jogo 3x3 com e sem drible; Passes/recepção; Lançamento parado; Dribles.	Jogo 3x3 com e sem drible; Introdução ao lançamento na passada; Dribles; Defesa HxH.	Jogo 3x3/5x5; Aperfeiçoamento dos lançamentos.
FUTEBOL	Jogos lúdicos; Perícias e manipulações.	Jogo 3x3 com balizas pequenas; Passe/recepção; Remate.	Jogo 3x3 com balizas pequenas; Jogo 5x5; Fintas; Defesa HxH.	Jogo 3x3 com balizas pequenas; Jogo 5x5.
VOLEIBOL	Perícias e manipulações; Colocação debaixo da bola.	Jogo 2+2/2x2 (2 toques); Passe de frente; Manchete; Serviço em passe; Introdução ao serviço por baixo.	Jogo 2x2/3x3 (2 ou 3 toques); Jogo 4x4 (9º anos); Remate em apoio; Introdução ao serviço por cima.	Jogo 4x4; Jogo 6x6; Remate em suspensão; Aperfeiçoamento do serviço por cima.
GINÁSTICA	Deslocamentos e equilíbrios; Rolamento à frente/trás; Subida pela parede/espaldar para AFI; Posições de equilíbrio e flexibilidade.	<u>Solo</u> : Rolamentos à frente/trás com pernas juntas e fletidas/afastadas e esticadas; AFI à parede/com subida pela parede; Roda. <u>Aparelhos</u> : Trave baixa (andar); Bock (eixo); Plinto longitudinal (rolamento à frente, coelho+eixo); MT (extensão, engrupado, carpa e ½ pirueta). <u>Ritmica</u> : cordas, arco e bolas.	<u>Solo</u> : AFI com lançamento da perna de chamada; AFI de cabeça. <u>Aparelhos</u> : Bock (entre-mãos); Plinto (Introdução ao salto de eixo); MT (1 pirueta). <u>Acrobática</u> : Figuras com 2 ou 3 elementos.	<u>Solo</u> : Sequência no solo; <u>Aparelhos</u> : Plinto (Eixo e entre mãos); MT (carpa com pernas juntas e introdução ao salto mortal). <u>Acrobática</u> : apresentação de uma coreografia.
ATLETISMO	Multsaltos; Velocidade de reação; Lançamento do vórtex; Jogos lúdicos.	Aprendizagem: <u>Corridas</u> : - Técnica de corrida; - Transposição de obstáculos; - Estafetas sem zona de transmissão. <u>Saltos</u> : salto em comprimento com zona de chamada; salto em altura (tesoura). <u>Lançamentos</u> : Bola, vórtex.	Desenvolvimento: <u>Corridas</u> : - Velocidade 40m; - Resistência 8/10 min; - Barreiras baixas; - Estafetas com zona de transmissão. <u>Saltos</u> : salto em comprimento com tábua de chamada; salto em altura (tesoura e iniciação ao Fosbury Flop). <u>Lançamentos</u> : Peso, vórtex.	Aperfeiçoamento/Consolidação; <u>Corridas</u> <u>Saltos</u> : (Triplo-salto); <u>Lançamentos</u> : (Dardo).
BADMINTON	Perícias e manipulações; Toques individuais; Jogo 1+1.	Jogo 1+1/1x1; APZ : Lob, Clear e Serviço.	Jogo 1x1; Desenvolvimento do serviço.	Jogo de singulares/pares.
DANÇA	Explorar o espaço; Ritmos com música e sons; Participar em sequências de habilidades e coreografias.	Explorar o movimento; APZ das danças sociais e tradicionais (regadinho e erva cidreira).	Aperfeiçoamento das danças sociais e tradicionais (regadinho e erva cidreira); Introdução ao Merengue e Rumba Quadrada.	Consolidação das danças sociais (Merengue e Rumba Quadrada); APZ das danças sociais (Chá-chá-chá; Valsa; Salsa;etc); Apresentação de uma coreografia.
APTIDÃO FÍSICA	Iniciação aos testes: Flexibilidade; Força média; Flexibilidade dos ombros; Salto horizontal e vertical.	Bateria de testes Fitescola definidos no Projeto Curricular de EF	Bateria de testes Fitescola definidos no Projeto Curricular de EF	Bateria de testes Fitescola definidos no Projeto Curricular de EF

Quadro 6 - Aprendizagens Essenciais

Tendo em consideração mais especificamente os anos lecionados, no 2ºCiclo (6ºano), os conteúdos incidem sobretudo no desenvolvimento das habilidades técnicas fundamentais das modalidades coletivas, como o passe, a receção, o drible, o remate ou o serviço, sempre em contextos de jogo reduzido. Complementarmente, os alunos trabalham noções básicas de ginástica, atletismo e badminton, valorizando a aprendizagem global das principais competências motoras. No 3ºCiclo (8º ano), observa-se uma progressão para situações de maior complexidade, com a consolidação das técnicas e a introdução de elementos táticos nos jogos coletivos, como a defesa, a finta ou o lançamento em movimento. Paralelamente, a ginástica inclui acrobacias e sequências mais exigentes, enquanto o atletismo e as atividades individuais evoluem para provas e gestos técnicos mais específicos. Por fim, no Ensino Secundário (10ºano), privilegia-se o aperfeiçoamento e a consolidação das modalidades, promovendo o jogo formal e a autonomia dos alunos na gestão da prática. As modalidades coletivas são aprofundadas em termos técnicos e táticos, as provas de atletismo ganham maior exigência, e as atividades gímnicas e expressivas valorizam a criatividade e a apresentação coreográfica, sempre associadas à promoção de hábitos de vida ativa e saudável.

Com base nestes quatro documentos, e a partir do momento em que assumi integralmente a responsabilidade pelas três turmas, início de novembro, não elaborámos um planeamento anual próprio, mas sim objetivos específicos por período para cada turma, relacionados com as conclusões retiradas na avaliação diagnóstica. Contudo, ao longo do ano letivo foi elaborado um planeamento contínuo (Apêndice 1), ajustado de forma dinâmica à realidade de cada turma. Esse planeamento era revisto e estruturado semanalmente ou quinzenalmente, sempre em articulação com os meus orientadores, de forma a responder melhor às necessidades específicas de cada grupo, aos seus interesses e ao contexto de trabalho de cada aula. Com base neste planeamento contínuo, podemos observar as diferentes matérias abordadas e o número de vezes que foram praticadas e trabalhadas em cada período nas diferentes turmas (Tabela 1,2 e 3).

<b>2º Ciclo – 6ºB</b>			
<b>Matérias</b>	<b>1º Período</b>	<b>2º Período</b>	<b>3º Período</b>
FitEscola	3	6	3
Basquetebol	7	8	4
Voleibol	6	7	4
Ginástica	5	3	3
Andebol	0	5	1
Atletismo	6	2	3
Badminton	1	7	0
Futsal/Futebol	3	5	2
Dança	0	0	4
Ténis de mesa	1	0	0
Orientação	0	1	0
Luta	1	0	0
<b>Nº total de aulas</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>14</b>

Tabela 1 - Matérias abordados no 6ºB

3º Ciclo – 8ºE			
Matérias	1º Período	2º Período	3º Período
FitEscola	6	6	5
Basquetebol	6	7	2
Voleibol	15	18	4
Ginástica	8	7	2
Andebol	2	6	1
Atletismo	6	5	4
Badminton	4	3	1
Futsal/Futebol	7	2	1
Dança	1	4	3
Ténis de mesa	4	0	1
Orientação	0	0	0
<b>Nº total de aulas</b>	<b>40</b>	<b>37</b>	<b>20</b>

Tabela 2 - Matérias abordadas no 8ºE

Ensino Secundário – 10ºF			
Matérias	1º Período	2º Período	3º Período
FitEscola	3	2	0
Basquetebol	5	3	3
Voleibol	2	4	2
Ginástica	0	9	1
Andebol	1	2	1
Atletismo	1	2	2
Badminton	0	4	1
Futsal/Futebol	3	3	5
Dança	1	3	0
Ténis de mesa	0	0	0
Orientação	0	1	0
<b>Nº total de aulas</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>15</b>

Tabela 3 - Matérias abordadas no 10ºF

Procurou-se sempre conciliar as modalidades de maior preferência dos alunos com aquelas de menor agrado, combinando duas modalidades por aula sempre que possível. Esta abordagem permitiu aumentar a motivação dos alunos e promover uma participação mais ativa e equilibrada.

## 4.2 Planos de aula

Os planos de aula são uma parte fundamental para o sucesso da organização curricular e para a eficácia do processo de ensino-aprendizagem (Takahashi & Fernandes, 2004). Elaborar os planos semanalmente, permitiu ter uma maior organização do planeamento, possibilitando uma abordagem mais aprofundada dos conteúdos lecionados em cada aula.

Com base no planeamento anual, elaborámos os planos de aula semanalmente, tendo sempre em consideração o espaço em que estávamos inseridos e as modalidades que podíamos realizar nesse mesmo espaço. Após cada aula, realizava uma reflexão conjunta com o professor cooperante, analisando os aspetos mais positivos e aqueles que poderiam ser melhorados. Este momento de reflexão revelou-se fundamental para identificar de forma rápida eventuais fragilidades e promover a sua superação, contribuindo para um aperfeiçoamento contínuo da prática enquanto docente.

Segundo Takahashi & Fernandes, (2004), um plano de aula deve integrar elementos fundamentais como “a estrutura didática, uma temática, os objetivos, os conteúdos programáticos, as estratégias e recursos didáticos, duração e referências”. Estes elementos foram considerados na elaboração da estrutura do template do plano de aula, pois permitiram orientar de forma clara cada aula, garantir a adequação das tarefas aos objetivos definidos e organizar os conteúdos em função do espaço e das modalidades que podem ser praticadas.

A estrutura dos planos seguia três momentos-chave da aula: parte inicial, parte principal e parte final, assegurando uma progressão lógica das atividades abordadas em aula. O modelo utilizado, representado nas figuras em baixo, foi aplicado ao longo do estágio. Este incluía elementos fundamentais para a sua interpretação, tais como: sumário, tempo parcial e tempo total dos exercícios, descrição dos exercícios, organização visual para facilitar a compreensão do exercício e os objetivos de cada atividade.


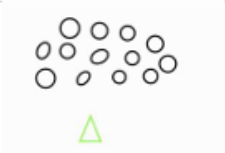
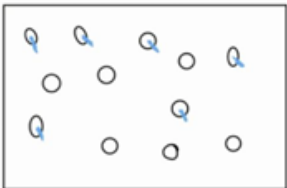

 <div>Agrupamento de Escolas <b>Augusto Cabrita</b></div>		<b>Professor Titular:</b> Clarisse Sim-Sim		<b>Professora Estagiária:</b> Francisca Rosa	
		<b>Turma:</b> 6ºB	<b>Hora:</b> 11h10 – 13h	<b>Data:</b> 04/02/2025	
		<b>Tempo de aula:</b> 100 min			
		<b>Aula nº:</b> 36	<b>Nº de alunos:</b> 24		<b>Local:</b> Ginásio
<b>Sumário</b>				<b>Material</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Condição física;</li><li>• Voleibol – aperfeiçoar as componentes técnicas, passe por cima e manchete;</li><li>• Badminton – Trabalhar as duas técnicas: Lob e Clear;</li><li>• Jogo pré-desportivo.</li></ul>				Cones	10
				Bola de Voleibol	14
				Raquetes e penas	14
				Bola de esponja	1
				Coletes	16
<b>Parte Inicial</b>					
<b>TP'</b>	<b>TT'</b>	<b>Descrição do Exercício</b>	<b>Organização Visual - Desenho</b>		<b>Objetivos</b>
8'	8'	Preparação dos alunos para a aula e conversa com os mesmos sobre os objetivos da aula.			<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Organização da aula;</li><li>▪ Esclarecimento de qualquer dúvida inicial;</li><li>▪ Motivação dos alunos.</li></ul>
10'	18'	<b>Aquecimento articular + jogo da raposa</b> Os alunos espalham-se livremente pelo espaço definido por cones. É escolhido um grupo de “caçadores” e um grupo de “raposas”. As “raposas” têm um colete preso às calças. O objetivo dos “caçadores” é roubar os coletes e passarem a ser “raposas” e o objetivo das “raposas” é conseguirem fugir dos “caçadores”.			<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Velocidade de reação;</li><li>▪ Desenvolvimento das capacidades motoras;</li><li>▪ Melhorar a agilidade - desenvolver a capacidade de mudar de direção rapidamente;</li><li>▪ Resistência física – movimento contínuo durante o jogo.</li></ul>
7'	25'	<b>Jogo das reações</b> Os alunos posicionam-se frente a frente, com um cone colocado no meio entre ambos. O professor menciona diferentes partes do corpo, e os alunos devem tocar rapidamente nas áreas mencionadas. Quando o professor disser “cone,” os alunos devem tentar agarrar o cone o mais rápido possível. Também pode ser mencionado para rodar um cone para a esquerda ou direita. Vence o aluno que conseguir agarrar o cone primeiro.			<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ativação dos grupos musculares para as atividades;</li><li>▪ Aumentar a concentração;</li><li>▪ Ativação do corpo;</li><li>▪ Velocidade de reação;</li><li>▪ Trabalho de pés;</li><li>▪ Trabalhar a condição física.</li></ul>

Figura 9 - Plano de aula – 6ºano




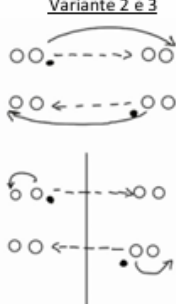
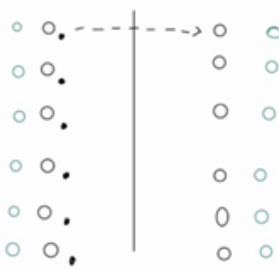


Parte Principal				
TP'	TT'	Descrição do Exercício	Organização Visual - Desenho	Objetivos
30'	55'	<p><b>Voleibol</b> - trabalhar as componentes técnicas do passe por cima da cabeça e manchete</p> <p><u>Variante 1:</u> Os alunos dividem-se em grupos de 2 e colocam-se frente a frente e realizam os seguintes exercícios:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Passe por cima da cabeça;</li> <li>2. Autopasse + passe por cima da cabeça;</li> <li>3. Passe balão e o colega recebe em manchete;</li> </ol> <p><u>Variante 2:</u> Os grupos de 2 juntam-se a mais um grupo, ficando 4 elementos frente a frente. O objetivo é realizarem o máximo de toques (por cima da cabeça e manchete) possíveis entre os 4, com a variante de que sempre que passam tem de correr para trás do colega a quem passaram.</p> <p><u>Variante 3:</u> Mesmo exercício, mas com a oposição da rede e vão trocando aleatoriamente.</p>	<p><u>Variante 1</u></p>  <p><u>Variante 2 e 3</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Melhorar o controlo de bola e precisão do passe;</li> <li>▪ Desenvolver a cooperação e comunicação;</li> <li>▪ Aperfeiçoar a movimentação consoante a trajetória da bola.</li> </ul>
15'	70'	<p><b>Badminton – Trabalhar as duas técnicas: Lob e Clear</b></p> <p>Os alunos colocam-se frente a frente e praticam as duas técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lob: movimento de baixo para cima;</li> <li>▪ Clear: movimento de cima para baixo.</li> </ul> <p>Os alunos que estão de fora durante 2 minutos tem de realizar a seguinte sequência de condição física 2 vezes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 10 agachamentos;</li> <li>▪ 10 flexões;</li> <li>▪ 10 estrelas</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aperfeiçoar as duas técnicas: Lob e Clear;</li> <li>▪ Trabalhar velocidade de decisão, consoante a trajetória do volante.</li> </ul>

Figura 10 - Plano de aula - 6ºAno

Parte Final				
TP'	TT'	Descrição do Exercício	Organização Visual - Desenho	Objetivos
20'	90'	<p><b>Jogo do Mata adaptado</b></p> <p>Os alunos dividem-se em duas equipas, posicionando-se cada uma num dos lados do campo delimitado. O jogo segue as seguintes regras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Um jogador é considerado "morto" se for atingido pela bola (do pescoço para baixo);</li> <li>▪ Quando isso acontece, o jogador eliminado (equipa 1) vai para o lado adversário, numa área designada como "zona 1", que se encontra fora dos limites do campo principal;</li> <li>▪ Mesmo na "zona 1", o jogador eliminado continua a participar no jogo. Pode apanhar a bola que sair do campo e utilizá-la para tentar "matar" elementos da equipa adversária.</li> <li>▪ A partir do momento em que um jogador de uma equipa é eliminado, a equipa precisa de realizar dois passes consecutivos (sem deixar a bola cair) antes de poder eliminar um jogador adversário.</li> </ul> <p>O jogo termina quando uma equipa conseguir eliminar a equipa contrária do espaço principal do jogo.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desenvolver a agilidade e a velocidade;</li> <li>▪ Estimular o pensamento estratégico e a tomada de decisão rápida;</li> <li>▪ Espírito de equipa.</li> </ul>
10'	100'	<p><b>Alongamentos</b></p> <p>Um aluno escolhido realiza os alongamentos e, ao mesmo tempo ouvem os feedbacks sobre a aula.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Momento de descontração;</li> <li>▪ Mencionar alguns feedbacks motivadores aos alunos.</li> </ul>

**Observações:** Pode ser necessário colocar mais alunos por grupo, vai variar consoante o número de alunos presentes em aula porque o espaço de aula é reduzido.

Figura 11 - Plano de aula - 6ºAno

### Reflexão da aula:

A aula começou com um atraso de 20 minutos devido à organização do espaço para que os alunos pudessem entrar no ginásio. Por esse motivo, tive de adaptar a parte inicial da aula, não realizando o Jogo das Reações. Desta forma, os alunos tiveram mais tempo para a parte principal da aula, que era o objetivo principal.

No voleibol, os alunos começaram muito bem, foram-se adaptando e melhorando as suas qualidades no passe por cima da cabeça e na manchete. Quando colocámos a rede, continuaram a evoluir, percebendo que tinham de enviar a bola mais para cima e não para a frente. Na parte do badminton, iniciámos com as duas técnicas previstas, e a atividade correu muito bem. Os alunos mantiveram-se sempre ativos e realizaram jogos cooperativos entre si, o que era o objetivo final.

No final da aula, realizei o Jogo do Mata, e uma possível variante poderia ter sido acrescentar mais uma bola, ou seja, jogar com duas bolas ao mesmo tempo. Isso tornaria o jogo mais dinâmico e lúdico.

Figura 12 - Plano de aula – 6ºano

Contudo, mesmo com o plano de aula previamente elaborado, podem surgir situações em que seja necessário fazer alterações de última hora. Cabe a nós professores ter essa percepção durante a aula e agir em conformidade. Nem sempre os exercícios planejados vão ao encontro das necessidades dos alunos, o que exige flexibilidade e capacidade de adaptação por parte do docente. Nesse sentido, o plano de aula deve ser visto como uma base orientadora, passível de ser ajustada durante a prática.

Durante todo o ano letivo, foram elaborados diversos planos de aula para cada uma das turmas acompanhadas, sempre com a validação dos professores cooperantes. Na tabela 4, estão descritos o número de planos de aula realizados por período e por turma.

Planos de aula realizados				
Turma	1º Período	2º Período	3º Período	Total
6ºB	8	17	10	35
8ºE	9	28	15	52
10ºF	0	16	8	24
Total	17	61	33	111

Tabela 4 - Planos de aula realizados

### 4.3 Ensino

O processo de ensino na escola deve estar centrado nos alunos, valorizando sempre o seu desenvolvimento pessoal e cognitivo, e não apenas a transmissão de conteúdos. É fundamental encontrar um equilíbrio entre os objetivos curriculares e as necessidades individuais dos alunos (Mosston & Ashworth, 2008).

#### Estilos de Ensino

Um estilo de ensino é um plano estruturado que organiza instrução, prática e feedback, permitindo aprendizagens mais eficazes. Segundo Mosston & Ashworth (2008), estes estilos distribuem-se num espectro que vai do maior controlo do professor à maior autonomia do aluno. Cabe a cada professor escolher o estilo de ensino que procura utilizar nas suas aulas, indo sempre ao encontro dos seus objetivos (Catunda et al., 2017). É de salientar que não existe um estilo superior aos outros, a sua escolha irá depender dos objetivos definidos para o ano letivo, do contexto da aula, e do nível de desenvolvimento/competência dos alunos e, também, da orientação educacional do professor.

No caso do Agrupamento, o mesmo orienta o seu processo educativo para a promoção da aquisição de competências e conhecimentos que favoreçam a adoção de estilos de vida responsáveis e saudáveis. No âmbito da atividade física, tanto no ensino básico como no secundário, a consolidação dessas competências é operacionalizada através da definição de objetivos específicos para cada área de estudo. De acordo com os Programas Nacionais de Educação Física, estes objetivos estão estruturados em três níveis de complexidade: Introdutório, Elementar e Avançado, permitindo diferenciar o ensino em função das características e do desenvolvimento dos alunos:

- Nível Introdutório - Corresponde à fase inicial da aprendizagem. Os alunos ainda estão a adquirir as noções e habilidades básicas.

- **Nível Elementar** – O foco está no aperfeiçoamento técnico-tático. Os alunos já possuem algumas competências adquiridas e começam a consolidar e aperfeiçoar a técnica e a tática. Aqui procura-se desenvolver maior coordenação, precisão e entendimento das dinâmicas de jogo ou da atividade física;
- **Nível Avançado** – O foco está na consolidação de competências mais complexas e autónomas.

Segundo Mosston & Ashworth (2008), o processo de ensino pode ser descrito como uma sequência de decisões partilhadas entre professor e aluno. Enquanto os alunos assumem tarefas que impulsionam a aprendizagem, o professor toma decisões que estruturam o ensino. É precisamente nesta interação entre professor, aluno e tarefa que se define o estilo de ensino utilizado. Cada estilo atribui responsabilidades e graus de decisão distintos a ambos os intervenientes, influenciando não só a forma como os alunos se envolvem com a tarefa, mas também as suas interações entre pares e com o professor. Ao mesmo tempo, moldam o modelo de comunicação em sala de aula e determinam a qualidade e a quantidade das oportunidades de prática oferecidas.

De forma geral, os estilos de ensino distribuem-se em dois grandes grupos:

1. **Estilos Convergentes** - Têm como objetivo a reprodução de conhecimentos e habilidades já existentes. O foco é a memorização, repetição e execução correta de modelos. Conferem menos autonomia ao aluno. Incluem:
  - **Comando** - O professor dá instruções diretas e o aluno limita-se a executar.
  - **Tarefa** - O professor apresenta várias tarefas pré-definidas e o aluno escolhe qual delas executar, mas sem alterar o conteúdo. Existe alguma autonomia, mas dentro de limites estabelecidos.
  - **Recíproco** - Os alunos trabalham em pares, um executa a tarefa e o outro observa e dá feedback com base em critérios fornecidos pelo professor.
  - **Autoavaliação** – o aluno avalia o próprio desempenho com base em critérios e objetivos dados pelo professor.
  - **Inclusivo** - O professor adapta a tarefa para diferentes níveis de dificuldade, permitindo que todos participem.
2. **Estilos Divergentes** - Centrados no aluno, promovem a descoberta, a autonomia e a criatividade dos alunos. Incluem:
  - **Descoberta guiada** - O professor coloca questões ou dá pistas, levando o aluno a encontrar por si próprio a resposta.
  - **Descoberta convergente** - O aluno tem de encontrar uma única solução correta, mas chega lá através da exploração.
  - **Descoberta divergente** - O aluno explora diferentes caminhos e encontra várias soluções possíveis. Estimula criatividade e pensamento crítico.
  - **Programa individual** - O professor ajuda o aluno a construir um plano de aprendizagem personalizado, mas ainda com supervisão e orientação.
  - **Programa iniciado pelo aluno** - O aluno assume a iniciativa de propor atividades ou objetivos, enquanto o professor atua como facilitador.
  - **Autoensino** - O aluno é totalmente autónomo, decide o que, como e quando aprender. O professor não interfere diretamente, apenas apoia quando solicitado.

Deste modo, o professor deve assumir uma postura flexível, ajustando os estilos de ensino em função do nível de complexidade em que os alunos se encontram, garantindo uma progressão pedagógica coerente e a participação ativa de todos (Mosston & Ashworth, 2008). Assim, ao longo das aulas e do planeamento, a articulação entre os estilos de ensino e os níveis de complexidade permite desenvolver aprendizagens mais significativas, respeitando os ritmos individuais e incentivando a autonomia progressiva dos alunos. No final de cada aula e, sobretudo, no final do ano letivo, o mais importante é perceber que os alunos participaram, evoluíram e envolveram-se nas diferentes modalidades com entusiasmo. Essa é, sem dúvida, a maior recompensa para quem ensina.

#### **4.4 Avaliação**

A avaliação é um tema complexo, muitas vezes associado a provas e notas, mas vai muito além da escola, fazendo parte da própria condição humana (Freitas & Costa, 2014). Em Educação Física, assume especial importância, pois permite acompanhar o crescimento dos alunos não só no plano físico, mas também no desenvolvimento cognitivo, social e emocional. Ao longo do estágio, percebemos cada vez mais que avaliar não se resume a atribuir notas. Avaliar é observar, saber ajustar, refletir, ouvir e, principalmente, valorizar o percurso individual de cada aluno. No fundo, avaliar consiste num processo contínuo em perceber se os objetivos alcançados foram aqueles que estavam planeados, a forma como foram atingidos e o porquê de não terem sido atingidos (Oliveira et al., 2022).

Desde o início do ano letivo, procurámos aplicar uma avaliação completa, assente em três momentos fundamentais: a avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa. A avaliação diagnóstica é o primeiro contacto real com os alunos das nossas turmas. Através dela, percebemos as suas experiências anteriores, os seus níveis de aptidão física, o seu conhecimento sobre as modalidades e até as suas inseguranças para que o aluno não consiga avançar (Freitas & Costa, 2014). Esta fase torna-se essencial para adaptar as aulas à realidade de cada turma e de cada aluno, pois os resultados positivos aparecem se trabalharmos as dificuldades avaliadas na avaliação diagnóstica (Oliveira et al., 2022).

Após as primeiras semanas de aulas, a avaliação formativa tornou-se parte integrante da prática. Esta parte da avaliação está centrada nas conclusões que foram retiradas da avaliação diagnóstica, sendo a avaliação mais contínua pois é onde são percebidos se os procedimentos e métodos utilizados foram os corretos (Oliveira et al., 2022). Através da observação contínua e do feedback ajudamos os alunos a superar as suas dificuldades, a ganhar confiança e a perceber o seu próprio progresso (Freitas & Costa, 2014).

A avaliação sumativa, feita no final de cada período/semestre, reflete-se em todo o percurso dos alunos, tendo sempre em conta o seu empenho, evolução, participação e o envolvimento com os restantes colegas (Oliveira et al., 2022). No fundo, vai ao encontro dos resultados das avaliações formativas feitas ao longo de todo o ano letivo (Kraemer, 2005).

No agrupamento onde a PES foi realizada, no 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e no Ensino Secundário, a Educação Física organiza-se em torno de três grandes áreas de desenvolvimento: Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos (Quadro 7).

2º Ciclo			
Domínios	Atividades Físicas e Desportivas	Aptidão Física	Conhecimentos
Avaliação Sumativa	65%	25%	10%
	Prática	Teste FitEscola	Trabalhos de casa
3º Ciclo			
Domínios	Atividades Físicas e Desportivas	Aptidão Física	Conhecimentos
Avaliação Sumativa	60%	25%	15%
	Prática	Teste FitEscola	Testes – um em cada período
Ensino Secundário Regular			
Domínios	Atividades Físicas e Desportivas	Aptidão Física	Conhecimentos
Avaliação Sumativa	60%	25%	15%
	Prática	Teste FitEscola	Teste – avaliação sumativa

Quadro 5 - Critérios específicos de avaliação

A área das Atividades Físicas inclui uma variedade de modalidades e práticas, como os jogos coletivos (ex: voleibol), a ginástica, o atletismo, as danças sociais, as atividades rítmicas e expressivas, os jogos tradicionais e as atividades de exploração da natureza. Durante o estágio, esta componente teve um papel central, sendo avaliados não só os gestos técnicos e a compreensão do jogo, mas também o comportamento dos alunos, o respeito pelos colegas e a sua capacidade de cooperação e trabalho em equipa. No que toca à Aptidão Física, a avaliação baseou-se nos testes do programa FitEscola® (Anexo 3 – Folha de registo). Cada teste foi realizado uma vez por período, permitindo aos alunos acompanhar a sua evolução ao longo do tempo, promovendo a motivação e a consciência da sua própria progressão física.

Por fim, na área dos Conhecimentos, a avaliação é feita de forma diversificada, através de trabalhos de casa, testes escritos, trabalhos escritos e apresentações orais, incentivando o desenvolvimento do pensamento crítico e a capacidade de comunicação dos alunos. No 2º Ciclo, optámos por aplicar trabalhos para casa simples e diretos. Pedimos, por exemplo, que os alunos escrevessem sobre as regras de uma das modalidades que tínhamos explorado nas aulas. O objetivo era reforçar o que tinham aprendido de forma mais lúdica, e dar-lhes a oportunidade de pensar sobre o jogo, as regras e a sua função no coletivo. No 3º Ciclo e no Ensino Secundário, decidimos aplicar um teste escrito por período. Sempre com o cuidado de abordar apenas temas que realmente tínhamos vivido nas aulas, como os fundamentos técnicos das modalidades, as regras dos jogos, princípios do treino, noções básicas sobre hábitos saudáveis e os testes do FitEscola.

No Anexo 4, estão apresentados os métodos de avaliação diagnóstica e sumativa da área de “Atividades Físicas” do 2.º Ciclo – 6.º ano, definidos pelo agrupamento. Já no Apêndice 2, partilho os métodos utilizados nas turmas do 3.º Ciclo – 8.º ano e do Ensino Secundário – 10.º ano, elaborados pelos professores orientadores e pela professora estagiário. Estes métodos foram construídos com base na forma como os professores cooperantes das turmas conduziram o processo de avaliação durante o período de coadjuvação. A observação e participação neste processo permite compreender, na prática, como a avaliação deve ser ajustada à realidade de cada turma, respeitando sempre os critérios estabelecidos, mas valorizando também a experiência e sensibilidade pedagógica de cada docente.

Em resumo, a avaliação desenvolvida durante este estágio foi muito mais do que um processo técnico. Foi uma oportunidade aproximação dos alunos, de os conhecer verdadeiramente, de perceber os seus medos e receios e de contribuir para o seu crescimento pessoal e físico. A avaliação, neste contexto, ajudou a sermos professores mais consciente, mais humanos e mais atentos às necessidades reais de quem está do outro lado.

Os quadros seguintes descrevem os domínios de avaliação de cada ciclo de ensino. Os quadros estão organizados por ano letivo, descrevendo mais detalhadamente as matérias trabalhadas durante o ano letivo 2024-2025.

2º Ciclo – 6ºAno	
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	
SUBÁREA	MATÉRIAS
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Basquetebol Futebol Andebol Voleibol
GINÁSTICA	Solo Aparelhos Rítmica
ATLETISMO	Atletismo
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	Dança Danças Sociais Danças Tradicionais
OUTRAS: RAQUETES* COMBATE PERCURSOS *Em substituição de Meio Aquático	Badminton Judo Orientação
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS ATIVIDADES FÍSICAS <b>Nível 3</b>	Nível Introdução em 4 Matérias São consideradas matérias de diferentes subáreas
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	
<p>Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regras, regulamentos, sinais da arbitragem e equipamentos específicos das matérias abordadas;</li> <li>- Função e modo de execução das ações técnico-táticas definidas;</li> <li>- Padrões das ações técnico-táticas das matérias abordadas.</li> </ul>	
Testes Utilizados	
<p>Teste escrito</p> <p>Trabalho de grupo / trabalho individual / trabalho de projeto</p> <p>Questionário oral em contexto de aula</p>	

Quadro 6 - -- Domínios da avaliação: 2º Ciclo - 6º Ano



3º Ciclo – 8ºAno	
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	
SUBÁREA	MATÉRIAS
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Basquetebol Futebol Andebol Voleibol
GINÁSTICA	Solo Aparelhos Rítmica
ATLETISMO	Atletismo
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	Dança Danças Sociais Danças Tradicionais
RAQUETES	Badminton / Ténis
OUTRAS: RAQUETES COMBATE PERCURSOS JOGOS TRADICIONAIS	Badminton / Ténis Judo Orientação
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS ATIVIDADES FÍSICAS  <b>Nível 3</b>	Nível Introdução em 6 Matérias: 1 - JDC 1 - GINÁSTICA 4 - ATLET /ARE / OUTRAS
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	
<p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p> <p>Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</p> <p>- Regras, regulamentos, sinais da arbitragem e equipamentos específicos das matérias abordadas;</p> <p>- Função e modo de execução das ações técnico-táticas definidas;</p> <p>- Padrões das ações técnico-táticas das matérias abordadas.</p>	
Testes Utilizados	
<p>Teste escrito</p> <p>Trabalho de grupo / trabalho individual / trabalho de projeto</p> <p>Questionário oral em contexto de aula</p>	

Quadro 7 - Domínios da avaliação: 3º Ciclo - 8º Ano

Ensino Secundário – 10ºAno	
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	
SUBÁREA	MATÉRIAS
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Basquetebol Futebol Andebol Voleibol
GINÁSTICA	Solo Aparelhos Acrobática
ATLETISMO	Atletismo
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	Dança Danças Sociais Danças Tradicionais
RAQUETES	Badminton / Ténis
OUTRAS: COMBATE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA JOGOS TRADICIONAIS	Judo Orientação Jogos Tradicionais e Populares
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS ATIVIDADES FÍSICAS  10 Valores	Nível Introdução em 5 Matérias / Nível Elementar em 1 Matéria: 2 - JDC 1 - GINÁSTICA 1 - ARE 2 - ATLET / RAQUETES /OUTRAS
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	
<p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- 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:</p> <p>. Cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar);</p> <p>. Assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros;</p> <p>. Realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação;</p> <p>. Contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente;</p> <p>. Realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC);</p> <p>. Reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich).</p>	
Testes Utilizados	
Teste escrito / Trabalho individual / Trabalho de grupo / Trabalho de projeto / Aplicação em contexto	

Quadro 8 - Domínios da avaliação: Ensino Secundário - 10º Ano

2º Ciclo, 3º Ciclo e Ensino Secundário	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	
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.	
TESTES A APLICAR	
Aptidão Aeróbia	Teste de Vaivém Milha
Aptidão Neuromuscular - Flexibilidade	Senta e alcança Flexibilidade de Ombros
Aptidão Neuromuscular - Força	Flexões de Braços Abdominais Impulsão Horizontal Impulsão Vertical
Aptidão Neuromuscular - Potência	Agilidade 4x10m Velocidade 20m
AVALIAÇÃO	
Cada teste na ZSAF vale 1 nível Escolher um teste de cada categoria (apenas uma impulsão)	
<p>CASO PARTICULAR - ALUNOS COM EXCESSO DE PESO – IMC acima da ZSAF</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O aluno poderá não se encontrar na ZSAF, na Aptidão Aeróbia, no 1º e 2º Períodos</li> <li>- Estabelece-se um contrato com o aluno “Vou melhorar a minha aptidão aeróbia em x percursos”</li> <li>- Se o aluno cumprir considera-se positivo, no 3º Período</li> </ul>	

Quadro 9 - Aptidão Física - 2º Ciclo, 3º Ciclo e Ensino Secundário

## **5. Área III – Dimensão Participação na Escola e Relação com a Comunidade**

### **5.1 Projeto Educativo**

O Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas Augusto Cabrita, no Barreiro, é o documento que orienta toda a ação educativa da escola, refletindo aquilo que se pretende alcançar com os alunos e com a comunidade escolar no seu todo. É construído com base numa visão partilhada, procurando envolver professores, alunos, assistentes operacionais, pais e encarregados de educação. Este projeto define a missão, os valores e os grandes objetivos do Agrupamento, bem como as metas a atingir nos próximos anos.

Um dos principais objetivos é garantir o sucesso escolar de todos os alunos, promovendo uma escola inclusiva, onde cada um tem o seu lugar e pode aprender ao seu ritmo, com as adaptações e os apoios de que necessita. A escola assume o compromisso de formar cidadãos responsáveis, críticos, autônomos e solidários, preparados para enfrentar os desafios do mundo atual, num contexto em constante mudança.

As metas estabelecidas no Projeto Educativo estão organizadas em vários eixos estratégicos. Entre eles, destaca-se a melhoria das aprendizagens, através da diversificação de metodologias, do trabalho colaborativo entre professores e do acompanhamento mais próximo dos alunos. Também é dada grande importância à inclusão, ao bem-estar de toda a comunidade escolar, ao uso das tecnologias em contexto educativo e à criação de um ambiente seguro, acolhedor e participativo.

Para garantir que estas metas se concretizem, o Agrupamento conta com várias estruturas de apoio, como o Centro de Apoio à Aprendizagem (CAA), a Unidade de Apoio Especializado à Multideficiência (UAEM) e a Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva (EMAEI). Estas equipas trabalham diariamente com professores, técnicos e famílias, com o objetivo de encontrar as melhores estratégias para que todos os alunos possam aprender e participar plenamente na vida escolar.

O Projeto Educativo está ainda articulado com outros documentos orientadores da escola, como a Carta de Missão, o Projeto de Intervenção do Diretor, o Plano Anual de Atividades e os relatórios de autoavaliação. Esta articulação garante coerência na ação educativa e permite ajustar estratégias sempre que necessário.

Além das aprendizagens curriculares, o Agrupamento aposta em projetos e atividades que enriquecem a formação dos alunos, como o Erasmus+, Eco-Escolas, Desporto Escolar e vários clubes e projetos ligados à cidadania, ciência, cultura e sustentabilidade. Estas iniciativas ajudam a desenvolver competências fundamentais para o crescimento pessoal dos alunos. No fundo, trabalhamos todos para um objetivo comum: o sucesso e o bem-estar dos alunos.

### **5.2 Acompanhamento da direção de turma**

O acompanhamento de uma direção de turma foi mais uma das oportunidades do estágio curricular. Acompanhamos de perto todo o processo de ter uma direção de turma, através do trabalho desenvolvido com uma das turmas acompanhadas durante o ano, o 10ºF, uma turma do Curso de Línguas e Humanidades.

Ser diretor de turma é, sem dúvida, uma das funções mais exigentes pois, para além, da parte administrativa, exige muito tempo, empatia, organização e muita dedicação por parte dos docentes responsáveis (Lopes, 2016). No fundo, todo este processo, em muitos casos, é o elo entre os vários intervenientes no percurso escolar dos alunos, sejam eles professores, alunos, encarregados de educação ou

até mesmo serviços especializados da escola (Lopes, 2016). Após a finalização da PES, podemos concluir que um diretor de turma acarreta várias funções, tais como:

- Acompanhamento individual dos alunos – comportamento, aproveitamento escolar, estrutura emocional dos alunos;
- Reuniões individuais com Encarregados de Educação – alunos atingem o limite de faltas, esclarecer dúvidas ou intervir em situações problemáticas. É importante que haja uma boa ligação entre o diretor de turma e o Encarregado de Educação com o objetivo de melhorar o sucesso do aluno;
- Documentação da turma – escrever atas, avaliações, relatórios e processos individuais;
- Apoio emocional aos alunos – estar disponível para eles, saber ouvi-los, perceber os alunos que necessitam de serviços de psicologia e orientação escolar;
- Preparação e condução das reuniões com os Encarregados de Educação;
- Coordenar a equipa pedagógica – professores titulares das diferentes disciplinas.

### **5.3 Desporto Escolar**

O Agrupamento de Escolas Augusto Cabrita é um exemplo de como o desporto escolar pode ser implementado de forma inclusiva, diversificada e eficaz. Este agrupamento oferece atividades desportivas para todos os níveis de ensino, desde o pré-escolar até ao ensino secundário, criando uma base sólida para o desenvolvimento físico e social dos alunos. Atualmente, o desporto escolar do agrupamento conta com a participação de 16 professores e da oferta de 15 modalidades distintas. Este leque grande de modalidades é um dos fatores mais marcantes do programa, assegurando que alunos de diferentes interesses e capacidades possam encontrar uma atividade que se adapte às suas preferências. Este fator é particularmente importante num contexto em que as desigualdades económicas podem limitar o acesso de muitos alunos a desportos fora do ambiente escolar.

Os treinos e atividades desportivas são realizados em quatro espaços principais: o pavilhão Polidesportivo Coberto e as áreas exteriores da Escola Secundária Augusto Cabrita, bem como o ginásio e o campo exterior da Escola Básica 2,3 Padre Abílio Mendes. Estes espaços estão equipados com materiais e infraestruturas adequadas para apoiar o desenvolvimento das diversas modalidades e proporcionar uma experiência segura e agradável para os alunos. Em relação aos horários do desporto escolar, os escalões mais jovens, como os iniciados, têm geralmente os seus treinos durante a hora de almoço, ou seja, entre as 12h e as 14 ou 15 horas. Por outro lado, os escalões juvenis têm os seus treinos principalmente no período da tarde, a partir das 16h.

A participação no Desporto Escolar deste agrupamento em específico é uma das mais-valias deste estágio, pois permite compreender em primeira mão a dimensão, qualidade e toda a logística que requer ter tantas modalidades inseridas. É de louvar a variedade de desportos oferecidos, que não só inclui os mais populares, como o futsal, mas também desportos que muitos alunos não teriam oportunidade de experimentar fora do ambiente escolar, como a natação, o remo, a canoagem e a vela.

Na figura 14, podemos observar todas as modalidades, horários, escalões e professores responsáveis pelas variadas modalidades existentes no Desporto Escolar do Agrupamento.

## Início dos treinos a partir de Outubro

Escalões					
Infantil A	Infantil B	Iniciado	Juvenil	Júnior	
2014 a 2016 Sub11	2012 e 2013 Sub 13	2010 e 2011 Sub 15	2007 a 2009 Sub 18	2003 a 2006 Sub 21	

Modalidade	Escalão	Treinos	Modalidade	Escalão	Treinos
DE Escola Ativa Prof. Nuno Antunes	Vários	4ª F 11h30m/12h15m Esc. 5 4ª F 14h00m/14h45m Esc. 8 4ª F 14h45m/15h30m Esc. 6	Boccia Prof. João Navalho	Vários	4ª F 16h15m/17h15m PAM 5ª F 16h15m/17h15m PAM
Atletismo 1ºCiclo Prof. João Pereira	Vários	3ª F 15h10m/16h00m PAM 4ª F 14h10m/15h30m PAM	Natação Prof. Nuno Correia Prof. Paula Silva	Vários	4ª F 14h20/16h00m Piscina Barreiro
Badminton Prof. Hélder Silva	Vários	2ª F 17h00m/18h30m ESAC 5ª F 17h00m/18h30m ESAC	Multiatividades Prof. Paulo Peixoto	Vários	2ª F 14h00m/16h00m ESAC
Basquetebol Prof. Sérgio Antunes	Vários	2ª F 17h15m/18h30m ESAC 3ª F 17h15m/18h30m ESAC	DE Comunidade Prof. Paula Silva	Vários	2ª F 14h20m/15h20m 5ª F 14h20m/15h20m
Xadrez Prof. Sérgio Rocha	Vários	4ª F 13h10m/14h00m PAM	Vela Prof. Rodrigo Galrito	Vários	3ª F 14h30m/16h00m Clube Vela Barreiro 4ª F 16h30m/18h00m Clube Vela Barreiro
Futsal Prof. Pedro Allen	Inic/Masc	3ª F 13h10m/14h00m ESAC 4ª F 13h10m/14h00m ESAC	Voleibol Prof. Ana Silva	Juv/Fem	3ª F 16h00m/17h30m ESAC 4ª F 16h00m/17h30m ESAC
Canoagem Prof. Rodrigo Galrito	Vários	3ª F 16h30m/18h00m GDFB 4ª F 14h30m/16h00m GDFB	Voleibol Prof. Ana Silva	Juv/Masc	3ª F 16h00m/17h30m ESAC 4ª F 16h00m/17h30m ESAC
Remo Prof. Sérgio Seixo	Vários	4ª F 14h30m/17h30m Grupo Desportivo Ferrovários do Barreiro	Voleibol Prof. Bruno Pepe	Inic/Fem	3ª F/6ª F 13h10m/14h00m ESAC 4ª F 16h00m/17h00m ESAC
Futsal Prof. José Toureiro	Juv/Masc	2ª F 17h30m/18h30m ESAC 4ª F 16h00m/18h00m ESAC	Voleibol Prof. Sérgio Antunes	Inic/Masc	5ª F 13h10m/14h30m ESAC 6ª F 13h10m/14h30m ESAC
DE Comunidade Prof. José Toureiro	Vários	3ª F 17h45m/19h00m PAM 5ª F 17h45m/19h00m PAM	Desportos Adaptados Prof. João Navalho	Vários	4ª F 15h10m/16h00m PAM 5ª F 15h10m/16h00m Bejudo

Figura 13 - Modalidades do Desporto Escolar

A modalidade acompanhada durante o ano letivo foi o Voleibol, no escalão de iniciadas femininas, uma vez que o horário de treino se adequava à disponibilidade da professora estagiária e o professor responsável era um dos seus orientadores de estágio, titular da turma 8ºE. A carga horária semanal era de 190 minutos, distribuídos em três blocos: terça-feira e sexta-feira, das 13h às 14h (50 minutos cada), e quarta-feira, das 16h às 17h30 (90 minutos). Sendo que apenas frequentava os treinos de terça de sexta-feira.

Logo no início do ano letivo, contámos com 35 inscrições. Para além destas, muitas alunas dos escalões mais novos (Infantis A e B), embora ainda não elegíveis para competir, demonstraram grande interesse e compareciam regularmente aos treinos. Desta forma, conseguimos aumentar o gosto pela modalidade de todas e prepará-las para o próximo ano, onde já vão poder competir.

A experiência no Desporto Escolar foi extremamente positiva e enriquecedora. Acompanhamos a equipa em todos os jogos, o que me permitiu reforçar junto das alunas a importância do desporto coletivo. Raramente realizámos treinos com menos de 20 alunas, o que se torna um desafio a implementar estratégias diferenciadas para conseguir envolver todas as alunas nas atividades de forma eficaz.

O Desporto Escolar é, sem dúvida, uma excelente oportunidade para muitos alunos que, por diversos motivos, não conseguem frequentar os clubes desportivos fora da escola. Assim, é-lhes proporcionado o acesso à prática regular de uma modalidade à sua escolha, sem custos adicionais, promovendo estilos de vida saudáveis, a socialização e o espírito de equipa.

### **5.3.1 Atividades desenvolvidas no âmbito do Desporto Escolar**

O agrupamento promoveu diversas atividades durante o ano letivo no âmbito do desporto escolar. De seguida, apresentam-se as atividades relacionadas com o desporto escolar em que a professora estagiária participou durante o seu estágio.

#### **Dia do Desporto Escolar**

Este dia, 27 de outubro, tem um marco muito importante no agrupamento e, por isso desenvolvemos algumas atividades durante esse mesmo dia. O principal objetivo era que todos os alunos que tivessem Educação Física nesse dia, em vez de realizarem a aula, participavam nas atividades que foram planeadas. Essas atividades iam em conta os Desportos Escolares existentes na escola, mencionando aqueles que não foram possíveis realizar devido ao espaço delineado para tal, como por exemplo, o remo, canoagem e natação.

A atividade foi feita em 3 espaços distintos, no ginásio e no campo exterior da Escola Básica 2,3 Padre Abílio Mendes e no pavilhão da Escola Secundária Augusto Cabrita. Apresentámos diversas modalidades, tais como: Basquetebol, Futebol, Atletismo, Circuito de Bicicletas, Ténis de Mesa, Boccia, Badminton e Voleibol. Estas foram as atividades propostas a dar a conhecer aos alunos das duas escolas. Cada turma que chegava ficava cerca de 5 minutos em cada estação para que conseguissem passar pelo máximo de estações possíveis e vivenciar o máximo de desportos distintos.

#### **Desporto Escolar - Torneio de Apresentação de Voleibol**

A Escola Secundária da Moita convidou-nos para participar no torneio de abertura da sua equipa de voleibol do Desporto Escolar, que se realizou no dia 14 de dezembro. Aceitámos de imediato o convite. Fomos informados antecipadamente de que o formato dos jogos não seria o tradicional 6 contra 6, mas sim um modelo reduzido de 4 contra 4, e que iam existir algumas regras distintas do habitual também. Cada jogo teria quatro partes de 10 minutos cada, a vitória seria determinada pelo somatório dos pontos obtidos ao longo dessas quatro partes. Além disso, todas as jogadoras tinham obrigatoriamente de jogar um set e o campo seria reduzido para se adequar ao formato do jogo. Outra regra específica era que o primeiro serviço de cada jogadora teria de ser realizado por baixo, enquanto no segundo já seria permitido escolher entre um serviço por baixo ou por cima. Com estas condições, convocámos 12 atletas para o torneio com o objetivo de jogar 4 atletas em cada set e depois repetir 4 no último set.

No evento, participaram apenas três equipas: a nossa, da Escola Secundária Augusto Cabrita, e as equipas das escolas de Alcochete e da Moita. Assim, realizámos dois jogos: um contra a equipa de Alcochete, que perdemos por 4 pontos, e outro contra a equipa da Moita, no qual vencemos com uma vantagem de 16 pontos. De um modo geral, os jogos decorreram muito bem. A organização do evento foi exemplar, contando com árbitros dentro e fora do campo. As nossas atletas demonstraram um ótimo comportamento, estiveram empenhadas e, acima de tudo, felizes. Este torneio revelou-se uma experiência extremamente valiosa, não apenas pelo lado competitivo, mas também pelos momentos de equipa, de motivação e até de gestão do stress.

#### **Corta-mato Escolar Distrital**

O Corta-Mato Escolar Distrital teve lugar no dia 3 de fevereiro, no Parque Augusto Pólvora, em Setúbal, decorrendo entre as 8h30 e as 13h. Para este evento de grande importância, levámos um total de 28

alunos, acompanhados por seis professores de Educação Física. A participação incluiu atletas de ambos os géneros em todos os escalões etários, nomeadamente: Infantis A (Sub-11), Infantis B (Sub-13), Iniciados (Sub-15) e Juvenis (Sub-18), garantindo uma representação equilibrada e competitiva ao longo da prova.

Durante toda a manhã, tive a responsabilidade de recolher os alunos do nosso Agrupamento na meta de todas as provas. Foi uma experiência enriquecedora, mas identifiquei um ponto que, na minha opinião, merece ser melhorado. Refiro-me à forma como são apresentados e comentados os atletas federados que participam na prova. O principal objetivo destes momentos deve ser a promoção do gosto pela prática desportiva, e não a valorização dos clubes aos quais os atletas pertencem. Considero que seria mais apropriado mencionar os agrupamentos ou escolas dos participantes, uma vez que, ao longo de toda a prova, raramente ouvi referências a essas instituições.



*Figura 14 - Alunos participantes do corta-mato distrital*

### **Jogo de Voleibol – Iniciadas femininas**

No dia 12 de fevereiro, decorreu no Pavilhão Desportivo da Escola Secundária Augusto Cabrita os primeiros jogos de voleibol feminino na categoria de iniciadas femininas. O evento teve início às 14h30 e prolongou-se até às 18h00, contando com a participação das seguintes equipas: Escola Secundária Augusto Cabrita, Escola Secundária de Santo André, Escola dos Casquilhos e Escola Álvaro Velho. O torneio foi disputado no formato de jogo de 6 contra 6, proporcionando às jovens atletas uma excelente oportunidade para demonstrar o seu talento e evolução na modalidade.

Jogos Realizados:

1. 15h30 - Escola Secundária Augusto Cabrita vs Escola Álvaro Velho
2. 16h30 - Escola Secundária Augusto Cabrita vs Escola Secundária de Santo André (ESSA)
3. 16h30 - Escola dos Casquilhos vs Escola Álvaro Velho  
(Vitória da Escola Álvaro Velho)

O torneio contou com a participação de 15 atletas, que demonstraram um desempenho notável em cada jogo, revelando grande dedicação, espírito de equipa e uma enorme vontade de superação. Essas mesmas tiveram uma prestação exemplar ao longo do torneio, evidenciando-se pelo esforço contínuo, pela entrega e pela clara evolução nas suas capacidades técnicas e táticas enquanto jogadoras de voleibol.

No primeiro jogo, frente à Escola Álvaro Velho, a equipa demonstrou um domínio inequívoco, conseguindo impor o seu ritmo de jogo com grande segurança. A rapidez na resposta à trajetória da bola,



aliada à capacidade de tomar decisões assertivas, foram fatores determinantes para alcançar um resultado amplamente favorável. Já no segundo jogo, contra a Escola Secundária de Santo André, a equipa também teve um bom desempenho. No entanto, sentiu algumas dificuldades, principalmente devido à falta de experiência das atletas em jogos equilibrados. Como muitas delas não praticam qualquer modalidade desportiva fora do contexto escolar, notou-se um nervosismo acrescido que influenciou o desempenho dentro de campo. Apesar disso, esta é uma questão que se trabalha ao longo do ano letivo e que certamente irá melhorar com a experiência adquirida em futuras competições.

No geral, foi um torneio muito positivo, onde todas as atletas tiveram a oportunidade de evoluir e ganhar mais confiança dentro de campo. A equipa esteve de parabéns pelo empenho e dedicação demonstrados.



*Figura 15 - Equipa participante no torneio de voleibol*

### **Projeto Mega 2025 – Fase Escola**

Este projeto decorreu no dia 26 de fevereiro no espaço desportivo exterior da PAM e foi composto por três provas distintas: velocidade (40 metros), lançamento do vortex e salto em comprimento. Para garantir a organização e o bom funcionamento das provas, os professores de Educação Física disponíveis foram distribuídos por cada estação. Além disso, tivemos o apoio dos alunos do 11º ano do Curso de Técnico de Desporto, que também foram divididos entre as diferentes provas, assumindo funções de apoio logístico e técnico.

No meu caso, fiquei responsável pela prova de lançamento do vortex, trabalhando em conjunto com dois professores e quatro alunos do curso profissional. A nossa principal função foi organizar os alunos, garantindo que realizavam a prova corretamente, além de proceder ao registo das novas inscrições dos estudantes que inicialmente não estavam inscritos. Trabalhámos em equipa para assegurar que todos os participantes compreendiam as regras, respeitavam a ordem de participação e tinham oportunidade de dar o seu melhor desempenho.

O evento decorreu de forma fluida, permitindo aos alunos experimentar diferentes modalidades do atletismo e desenvolver as suas habilidades físicas em contexto prático. A colaboração entre professores e alunos do curso profissional revelou-se essencial para o sucesso da iniciativa, demonstrando a importância do trabalho em equipa e da organização eficiente em eventos desportivos.

### **Desporto Escolar – Voleibol (INC Fem)**

No dia 26 de fevereiro, deslocámo-nos à Escola Secundária de Santo André com a nossa equipa de Iniciadas Femininas de Voleibol para disputar um jogo contra a Escola dos Casquilhos, que teve início às 16h.

Convocámos 12 atletas, mas apenas 11 compareceram, devido a uma lesão inesperada de uma das jogadoras. O jogo terminou com uma vitória nos 3 sets, garantindo assim um excelente resultado para a nossa equipa. No entanto, não foi um jogo muito dinâmico, pois a equipa adversária apresentou algumas dificuldades. Isso fez com que a maior parte dos pontos fossem conquistados através do serviço, seja por erros do adversário ou pelo sucesso das nossas atletas, sem grandes trocas de bola ou jogadas prolongadas. Apesar disso, a nossa equipa demonstrou uma performance excelente, com todas as jogadoras empenhadas e motivadas para dar o seu melhor. Mais do que os resultados, o mais importante nestes jogos do Desporto Escolar é garantir que as atletas se sintam motivadas, gostem da modalidade e valorizem o espírito de equipa. A união e o prazer de competir juntas são, sem dúvida, os maiores ganhos deste tipo de experiência.

Neste jogo, já fui eu a controlar tudo, ou seja, fui a treinadora principal, o que foi um momento muito feliz para mim, pois foi mais uma experiência enriquecedora que vivi no meu estágio. Senti-me muito bem e à vontade devido à minha experiência enquanto treinadora e a confiança trazida pelo professor titular que acompanho.

#### **Jogos de encerramento – Voleibol (INC Masc e Fem)**

A ideia de realizar este torneio surgiu pelo facto de ambos os géneros termos encerrado as competições cedo, e os nossos atletas/alunos terem continuado a treinar com o mesmo empenho, dedicação e motivação. Por isso, achámos que os mesmos mereciam um gesto positivo da nossa parte e então assim foi. Convidámos a Escola Básica Mendonça Furtado para virem participar no nosso torneio, no dia 3 de junho das 13h às 16h. A escola convidada trouxe duas equipas de iniciados femininos e a nossa duas equipas tanto feminino como masculinas, também de iniciados. Durante o tempo disponível para a atividade, realizámos jogos entre todas as equipas para que conseguíssemos realizar o máximo de jogos possíveis.

Toda esta envolvimento foi muito positiva para o desenvolvimento dos alunos que participaram. A felicidade, motivação, excitação e empenho de todos era notório, isso acaba por ser o que retiramos destes eventos desportivos que decidimos fazer. O objetivo é que os alunos cooperem, sejam felizes a praticar atividade física e desporto na escola.

#### **5.4 Aulas observadas**

Ao longo do estágio é nos sugerido observar aulas dos diferentes professores de Educação Física do agrupamento. Neste caso, foram num total de 14 observações. O principal objetivo destas observações foi compreender as distintas formas de lecionar, os métodos de ensino utilizados, a organização das modalidades e dos exercícios, bem como as adaptações, estratégias aplicadas em função das características das turmas, os feedbacks (figura 16).

## Ficha de Observação das Aulas

Nome: \_\_\_\_\_

Observação número: \_\_\_\_\_

Professor: \_\_\_\_\_

Designação		Avaliação (Sim/Não)	Observações
Introdução da aula	O professor apresenta os conteúdos		
	Promove o diálogo com os estudantes		
	Explica os objetivos da aula		
Organização da aula	As atividades são preparadas rapidamente		
	A organização utilizada é a que foi planeada		
	Os métodos de organização são adequados		
Deslocamento do professor	Permite o controlo da turma		
	Permite a individualização dos conteúdos		
	Permite uma observação adequada das atividades		
Feedback	O professor fornece feedbacks quantitativos		
	O professor fornece feedbacks qualitativos		
	O professor fornece demasiados feedbacks		
	O professor completa o ciclo de feedback		
Clima de aula	Há entusiasmo dos estudantes		
	Há empenho dos estudantes		
	Os estudantes parecem gostar das aulas		
Linguagem utilizada pelo professor	Adequada à idade dos estudantes		
	É de fácil compreensão		
	É clara e eficaz		
Gestão do tempo de aula	Encerrou a aula antecipadamente		
	Encerrou a aula após o horário previsto		
	Houve tempo para cada atividade		
	As transições ocorreram adequadamente		
Planificação da aula	A aula está bem planeada		
	Os alunos não ficam sem atividades durante a aula		
	O plano de aula foi bem elaborado		
	O plano de aula foi cumprido		
Finalização da aula	O professor faz uma retrospectiva da aula		
	O professor pergunta se há dúvidas		
	O professor indica o que irá acontecer na próxima aula (continuidade do processo)		

Figura 16 - Ficha de Observação das aulas

Uma das primeiras conclusões foi que o Departamento de Educação Física deste agrupamento revela-se bastante coeso. Embora cada professor tenha a sua própria identidade pedagógica, existe uma linha de orientação comum, o que resulta numa forma de lecionar relativamente semelhante. Um aspeto que chamou particularmente a atenção foi a preparação das turmas para os torneios escolares. Sempre que se aproximava uma competição, os professores ajustavam os conteúdos das suas aulas para que

os alunos se sentissem mais confiantes e motivados a participar, criando assim um ambiente de valorização do desporto escolar.

Outro ponto relevante foi a gestão dos alunos que, por diferentes razões, não levavam material. Sempre que possível, era-lhes facultado equipamento da escola ou, em alternativa, eram integrados como árbitros ou ajudantes na organização do material. Desta forma, os alunos mantinham-se sempre ativos e envolvidos, evitando-se a passividade e reforçando a ideia de que, mesmo não praticando fisicamente, a participação na aula era obrigatória e significativa.

No que diz respeito à gestão pedagógica, foram observadas diferentes formas de organização dos grupos. Alguns professores optavam por agrupar os alunos por níveis de competência, de modo a adequar melhor os exercícios às necessidades de cada um. Outros preferiam formar grupos heterogéneos, permitindo que os mais avançados apoiassem os colegas com maiores dificuldades. Havia ainda quem separasse claramente os mais avançados dos menos experientes, dando a cada grupo um tipo de acompanhamento diferenciado. Estas diferentes abordagens revelaram-se muito enriquecedoras para quem está na sua formação, pois permitirem refletir sobre as múltiplas formas de planejar e dinamizar uma aula de Educação Física.

No início do ano letivo, o tempo de observação e de coadjuvação é mais intenso e de maior importância, especialmente nos meses de setembro e outubro. Essa fase foi fundamental para adquirir uma maior bagagem e confiança, que mais tarde permite-nos assumir as nossas próprias turmas com maior segurança. A participação em vários torneios e atividades escolares contribuem igualmente para que nos sintamos mais integrados no funcionamento do departamento. Paralelamente, aprendemos a valorizar o feedback recebido, encarando-o não como uma crítica negativa, mas como uma oportunidade de crescimento e de aperfeiçoamento profissional.

## 6. Área IV – Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida

### QUALIDADE DO AMBIENTE E COMPETÊNCIA MOTORA INFANTIL: INFLUÊNCIA DAS OPORTUNIDADES DE ESTIMULAÇÃO MOTORA NA INFÂNCIA

Francisca Maria Rodrigues de Freitas Palma Rosa [1], Fábio Saraiva Flôres [2]

[1] Instituto Piaget de Almada, Portugal

[2] Universidade de Évora, Escola de Ciências Sociais, Portugal

#### RESUMO

**Enquadramento:** O desenvolvimento motor é um processo contínuo, influenciado por fatores biológicos e ambientais, com especial relevância na infância. Ambientes ricos em estímulos, como a família e a escola, têm um papel fundamental na promoção da competência motora (CM), que envolve habilidades de locomoção, estabilidade e manipulação. No entanto, as oportunidades de movimento não são iguais para todas, sendo determinadas por fatores como o contexto familiar, os recursos disponíveis e o ambiente escolar. **Objetivos:** avaliar a influência dos ambientes regulares (escola, casa e seus materiais disponíveis para as crianças) e como a sua independência de mobilidade influencia os níveis de CM de crianças entre 5 e 11 anos de idade. **Métodos:** participaram no estudo 80 crianças (idade média de  $8,6 \pm 1,6$  anos) e os seus pais, os quais foram recrutados aleatoriamente num Agrupamento de Escolas de uma cidade da região centro de Portugal. Os encarregados de educação responderam ao instrumento *Affordances for Motor Behavior of Schoolchildren* (AMBS), por meio de formulário online, um questionário que avalia as oportunidades motoras disponíveis para as crianças nos seus microssistemas e foi utilizado o teste Motor Competence Assessment (MCA) para a avaliação da competência motora. **Resultados:** Os resultados revelam que o desempenho médio da competência motora (CM) foi de 53%, com melhores resultados em tarefas de locomoção e força, e piores em tarefas de equilíbrio e precisão. Observou-se ainda uma prática reduzida de atividades extracurriculares regulares, e oportunidades de estimulação motora mais elevadas em casa do que na escola ou no ambiente envolvente. Curiosamente, identificou-se uma associação negativa entre a competência motora e as oportunidades de estimulação disponíveis, sugerindo que as crianças com menor desempenho motor podem estar a receber mais estímulos compensatórios. Por fim, os dados apontam para um nível limitado de independência na mobilidade diária das crianças, com pouca autonomia para atravessar estradas e um uso predominante do carro como meio de transporte. **Conclusão:** As crianças avaliadas apresentaram níveis moderados de competência motora, com variações entre os diferentes domínios. Embora tenham sido identificadas oportunidades de estimulação motora, os dados revelaram uma associação inversa entre ambientes mais estimulantes e menores níveis de desempenho motor, o que pode refletir limitações na perceção parental ou ações compensatórias face a dificuldades motoras. Estes achados evidenciam que a relação entre contexto e competência motora não é linear.

**Palavras-chave:** Competência Motora, *Affordances for Motor Behavior of Schoolchildren* (AMBS), Motor Competence Assessment (MCA), Oportunidades de estimulação

## ABSTRACT

**Background:** Motor development is a continuous process, influenced by biological and environmental factors, with special relevance in childhood. Stimulus-rich environments, such as the family and school, play a key role in promoting motor competence (MC), which involves locomotion, stability, and manipulation skills. However, opportunities for movement are not the same for all, being determined by factors such as the family context, the available resources and the school environment. **Objectives:** to evaluate the influence of regular environments (school, home and their materials available to children) and how their independence of mobility influences the MC levels of children between 5 and 11 years of age. **Methods:** 80 children (mean age of  $8.6 \pm 1.6$  years) and their parents participated in the study, who were randomly recruited in a School Group in a city in the central region of Portugal. Parents answered the Affordances for Motor Behavior of Schoolchildren (AMBS) instrument through an online form, a questionnaire that evaluates the motor opportunities available to children in their microsystems and the Motor Competence Assessment (MCA) test was used to assess motor competence. **Results:** The results reveal that the average performance of motor competence (MC) was 53%, with better results in locomotion and strength tasks, and worse in balance and precision tasks. There was also a reduced practice of regular extracurricular activities, and higher opportunities for motor stimulation at home than at school or in the surrounding environment. Interestingly, a negative association was identified between motor competence and available stimulation opportunities, suggesting that children with lower motor performance may be receiving more compensatory stimuli. Finally, the data point to a limited level of independence in children's daily mobility, with little autonomy to cross roads and a predominant use of the car as a means of transport. **Conclusion:** The children evaluated had moderate levels of motor competence, with variations between the different domains. Although opportunities for motor stimulation were identified, the data revealed an inverse association between more stimulating environments and lower levels of motor performance, which may reflect limitations in parental perception or compensatory actions in the face of motor difficulties. These findings show that the relationship between context and motor competence is not linear.

**Keywords:** Motor Competence, Affordances for Motor Behavior of Schoolchildren (AMBS), Motor Competence Assessment (MCA), Stimulation opportunities

## INTRODUÇÃO

O desenvolvimento motor refere-se às mudanças contínuas e sequenciais no movimento humano ao longo da vida, resultantes da interação entre o indivíduo, a tarefa e o ambiente (Gallahue, Ozmun & Goodway, 2013). Estas mudanças são influenciadas tanto por aspetos biológicos e maturacionais como por fatores experienciais e ambientais, abrangendo todas as fases da vida, desde o nascimento até à idade adulta e velhice tempo (Gallahue, Ozmun & Goodway, 2013). A sua evolução é especialmente latente nos primeiros anos de vida e durante toda a idade escolar, resulta das mudanças sociais, intelectuais e emocionais, derivados da hereditariedade bem como do ambiente, como, cultura (Bronfenbrenner, 1995; Newell, 1986).

Durante toda a sua infância, as crianças vão aprimorando a sua competência para executar tarefas motoras dentro dos ambientes em que estão inseridos diariamente (Alves, 2021). Ambientes mais ricos e enriquecedores proporcionam espaço para o brincar e participar em atividades lúdicas, tanto na escola como no ambiente familiar (Koller, 2004; Alves, 2021). O ambiente familiar é o primeiro ambiente de socialização de uma criança. A família transmite diversos fatores importantes como crenças, valores, ideias e significados distintos da sociedade, tendo esta uma elevada importância nos comportamentos iniciais de uma criança (Helena et al., 2010). Cada família tem o seu próprio ambiente familiar e os seus laços, podendo esses ser positivos ou negativos para o desenvolvimento da criança, visto que este processo varia da relação entre o indivíduo, o ambiente e a tarefa (Soares et al., 2015). Quando os laços são positivos, as crianças têm mais facilidade em ajustarem-se a novos ambientes e na interação social. Por sua vez, ambientes mais negativos, ou seja, ambientes pouco estimulantes podem criar dificuldades no ajustamento a novos estímulos e na interação social, repercutindo assim negativamente para o desenvolvimento da criança (Koller, 2004; Dessen & Polonia, 2007). Desta forma, um ambiente de qualidade para o desenvolvimento de uma criança, proporciona mais oportunidades de estimulação para a criança que está lá inserida (Koller, 2004). Essa estimulação pode ser feita através de livros, jogos, objetos e brinquedos existentes no espaço. Quanto melhor for a qualidade e maior a quantidade das oportunidades de estimulação motoras existentes no ambiente familiar, maior poderá ser o desenvolvimento da criança (Soares et al., 2015).

Neste sentido, nos dias de hoje, as aulas de Educação Física são entendidas como importantes na escola, pois, por meio delas, é possível trabalhar diversas áreas, como a prática de todos os desportos, diversas manipulações e deslocamentos (Leite, 2019). Os conteúdos apresentados nas aulas variam de acordo com a fase de desenvolvimento em que os alunos se encontram, as quais possuem objetivos diversos consoante o ano de escolaridade (Campão & Cecconello, 2008). Assim, o professor desempenha um papel interventivo fundamental no desenvolvimento dos seus alunos, ao apresentar propostas desafiadoras que os leva a encontrar as suas próprias soluções, com base nas vivências adquiridas ao longo da vida (Campão & Cecconello, 2008).

As crianças durante a sua fase de desenvolvimento, exploram muito o seu ambiente, facilitando assim a interação da mesma com o meio que lhe rodeia (Soares et al., 2015). Dentro de cada ambiente existem affordances, as quais são as oportunidades de estimulação e de interação entre a criança e as características que o cercam (Heft, 1997). Por outras palavras, quando maior contacto com novas oportunidades de estimulação, maior será o desenvolvimento motor da criança e, por consequência, maior a aprendizagem, o desenvolvimento e a sua competência (Guerreiro, 2018).

A competência motora (CM) está associada ao desenvolvimento e à performance de diferentes movimentos (Fransen et al., 2014), e, sobretudo durante a infância, é uma fase de maior desenvolvimento

e aperfeiçoamento das habilidades motoras (Flôres, 2025). Segundo Fransen et al (2014), a CM é definida como a habilidade de um indivíduo em ser proficiente nas seguintes competências motoras: locomoção, estabilização e manipulativas. Mais especificamente, inclui equilíbrios dinâmicos ou estáticos, saltar, correr, lançar algum objeto, chutar e agarrar, entre outras capacidades fundamentais para o desenvolvimento motor (Fransen et al., 2014). A CM tem muita importância na promoção de um estilo de vida ativo e saudável (Stodden et al., 2008), estando associada a maiores níveis de participação em atividades físicas e desportivas (Barnett et al., 2009; Flôres et al., 2020). Crianças com altos níveis de CM apresentam menor risco de obesidade e maiores habilidades de interação social devido à maior participação em desportos e, por consequência, maior interação com novos estímulos e pessoas (Flôres, 2025). As aulas de Educação Física são uma forma de todos os indivíduos terem acesso a atividades físicas regulares, uma vez que nem todos possuem as mesmas oportunidades de acesso fora do ambiente escolar (MacNamara et al., 2011).

Posto isto, a presente investigação teve como objetivo avaliar a influência dos ambientes regulares (escola, casa e seus materiais disponíveis para as crianças) e como a sua independência de mobilidade influencia os níveis de CM de crianças, entre os 5 e 11 anos de idade. Espera-se que as crianças com mais affordances, isto é, com mais oportunidades de estimulação, independência, interação e movimento, sejam aquelas com níveis mais elevados de MC.

## MATERIAIS E MÉTODOS

### AMOSTRA

Neste estudo, participaram 80 crianças (idade média de  $8,6 \pm 1,6$  anos) e os seus pais, os quais foram recrutados aleatoriamente num Agrupamento de Escolas de uma cidade da região centro de Portugal. Os critérios de inclusão foram: crianças entre 5 e 11 anos de idade; crianças sem qualquer limitação física, perturbação ou lesão. Os participantes com alguma condição de desenvolvimento ou que não seguiram corretamente os procedimentos foram excluídos da amostra final.

Na tabela 1, estão apresentados os valores referentes à amostra utilizada. No que diz respeito à idade, a maioria encontra-se numa faixa etária próxima dos 9 anos de idade. O Índice de Massa Corporal (IMC), foi calculado pela relação entre o peso com a altura, é o mesmo apresenta uma média de  $17,13 \pm 3,49$  (Kg/m<sup>2</sup>).

Variáveis	n	Média	Desvio Padrão
Idade (anos)	80	8,60	1,61
Altura (m)	80	1,35	0,12
Peso (Kg)	80	31,65	9,53
IMC (Kg/m2)	80	17,13	3,49

*Tabela 1. Valores descritivos da amostra*

### INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS ÉTICOS

Um agrupamento da região central de Portugal foi convidado a participar no projeto EquiSPACE, desenvolvido no Instituto Piaget de Almada. Os convites foram enviados através dos canais oficiais de comunicação aos coordenadores escolares, destacando os objetivos e benefícios do projeto. As escolas



do agrupamento que demonstraram interesse e aceitaram participar foram posteriormente contactadas por correio eletrónico, recebendo informação detalhada sobre os procedimentos de investigação, considerações éticas e os papéis das crianças e dos seus pais. Após o aceite dos coordenadores escolares, obteve-se o consentimento oral de todas as crianças participantes e o consentimento informado por escrito dos encarregados de educação antes do início da coleta de dados. O Comitê de Ética da Universidade aprovou a investigação (Parecer P02-S09-27042022), que seguiu as diretrizes da Declaração de Helsínquia (2014).

### Participação dos Pais

Os encarregados de educação responderam ao instrumento *Affordances for Motor Behavior of Schoolchildren* (AMBS), por meio de formulário online (<http://questionarioambs.com>), um questionário que avalia as oportunidades motoras disponíveis para as crianças nos seus microssistemas (Flôres et al., 2021). O AMBS é composto por 73 itens, organizados em 11 categorias, que abrangem diferentes áreas da casa da criança e seus materiais, a escola e as atividades extracurriculares das quais a criança participa regularmente. Essas categorias foram agrupadas em três subescalas principais: Casa, Materiais, Escola e, ainda, o AMBS Total.

Os valores brutos do AMBS obtidos em cada subescala foram convertidos em escores padronizados, variando de 1 (disponibilidade muito baixa de oportunidades na subescala) a 4 (disponibilidade muito alta de oportunidades na subescala). A pontuação total do AMBS foi calculada somando os escores padronizados de todas as subescalas, variando de 1 (disponibilidade muito baixa de oportunidades) a 3 (disponibilidade muito alta de oportunidades) (Flôres et al., 2022).

### Avaliação das Crianças

A avaliação da CM das crianças foi realizada utilizando a bateria *Motor Competence Assessment* – MCA (Luz et al., 2016), um instrumento quantitativo e orientado para o produto. O MCA foi administrado por dois avaliadores treinados. As crianças foram avaliadas em grupos de cinco, demorando aproximadamente 20 minutos para completar a avaliação. Inicialmente, foi feita uma demonstração proficiente para familiarizar as crianças com os testes, bem como uma tentativa prática. Foi dado feedback motivacional, embora os resultados específicos dos testes não tenham sido partilhados com os participantes. O instrumento é composto por três categorias: Estabilidade (avaliada pelos testes de Salto Lateral e Plataformas de Deslocamento), Locomoção (avaliada pelos testes de Salto em Pé e Shuttle Run), Habilidades Manipulativas (avaliadas pelos testes de Velocidade de Chute de Bola e Velocidade de Lançamento de Bola) (Figura 1).

Figura 1 - Descrição dos ensaios

Locomotor		
	<p>a) <b>Salto horizontal (em comprimento):</b> Os participantes realizam três saltos de esforço máximo, medidos desde a linha inicial até ao ponto de aterragem mais próximo, com o melhor salto registado.</p>	<p>b) <b>Shuttle Run:</b> Uma corrida de vaivém de 10 metros que envolve a recolha e colocação de blocos de madeira; a tentativa mais rápida é considerada.</p>
Estabilidade		
	<p>c) <b>Plataformas de deslocamento:</b> Os participantes se movem lateralmente entre duas plataformas de madeira por 20 segundos, ganhando pontos por transferência bem-sucedida.</p>	<p>d) <b>Saltos laterais:</b> Saltar lateralmente, durante 15 segundos, sobre uma viga de madeira; apenas a pontuação mais alta de duas tentativas conta.</p>
Manipulador		
	<p>e) <b>Velocidade de Lançamento da Bola e Velocidade do remate da Bola</b> (respetivamente): remates de esforço máximo (bola de futebol) e arremessos de braço (bola de tênis) contra uma parede, medidos com um radar de velocidade; utiliza-se a velocidade registada mais rápida.</p>	

Fonte: os autores

A validade e fiabilidade da bateria foram previamente estabelecidas para crianças portuguesas, com valores normativos disponíveis (Rodrigues et al., 2019, 2023). Cada pontuação do teste foi convertida em percentis específicos para idade e sexo, e a pontuação total da CM foi calculada como a média das três subescalas da ACM (Rodrigues et al., 2019).

## ANÁLISE DE DADOS

Para a caracterização inicial dos dados, utilizou-se a estatística descritiva (média e desvio padrão). De seguida, a correlação de Pearson foi utilizada para verificar a associação estatística entre duas variáveis contínuas. Coeficientes de correlação inferiores a 0,30 foram considerados fracos, entre 0,30 e 0,70 moderados e superiores a 0,70 fortes. O nível alfa de significância foi de 5% ( $p < 0,05$ ). Foram também realizadas correlações de Pearson entre os diferentes domínios da CM (estabilidade, locomoção, manipulação e competência motora total) e as variáveis referentes às oportunidades de estimulação (casa, materiais, escola e AMBS). A análise dos dados foi realizada através do software *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*, versão 29.0.

## RESULTADOS

Os resultados mostraram que a maioria das crianças vive em apartamentos (83,8%; sendo apenas 16,3% em moradias) e que a maior parte dos pais possui, no máximo, o ensino secundário completo (57,5%). O mesmo ocorre com as mães (62,5%). O rendimento familiar apresentou uma grande variação, contudo, a maior parte das famílias auferem até 2500€ por mês, sendo que 24,1% têm rendimentos inferiores a 1000€, 30,4% entre 1001€ e 1500€, e outros 30,4% entre 1501€ e 2500€.

Na tabela 2, estão representados os resultados da CM das 80 crianças avaliadas, bem como a frequência de participação em atividades extracurriculares, características familiares e oportunidades de estimulação motora. Na CM observou-se um desempenho médio global de  $53\% \pm 18,6\%$ , tendo em conta as diferentes tarefas realizadas. Os dois testes que registaram as melhores médias foram a Velocidade de Lançamento  $64,5\% \pm 27,6\%$  e o Shuttle Run  $61,4\% \pm 27,3\%$ , os testes Mudança de Plataforma  $38,2\% \pm 23,5\%$  e Velocidade de Pontapear  $41,7\% \pm 26,2\%$  registaram as médias mais baixas.

Relativamente às atividades extracurriculares, os desportos de combate foram os mais praticados, registando uma média de 1,9 dias por semana, seguidos dos desportos coletivos, registando uma média de 1,2 dias por semana. A tabela 2, mostra também que, em média, as famílias dos participantes são compostas por dois adultos e duas crianças. Quanto às oportunidades de estimulação a que as crianças têm acesso, o ambiente em casa apresentou uma média de  $7,2 \pm 1,5$  pontos, valor que se enquadra em níveis baixos de acordo com a classificação da AMBS. Os materiais disponíveis revelaram a média mais elevada ( $55,7 \pm 25,1$  pontos), correspondendo a um nível considerado bom. Relativamente ao contexto escolar, a média obtida foi de  $10,1 \pm 7,3$  pontos, igualmente classificada como boa. No entanto, o resultado total da AMBS ( $6,9 \pm 2,0$  pontos) indica que, de forma global, as oportunidades de estimulação nesta amostra são reduzidas.

Variáveis		n	Média	Desvio padrão
Competência Motora	Saltos Laterais (%)	80	54,7%	27,9%
	Mudança de Plataforma (%)	80	38,2%	23,5%
	Salto em comprimento (%)	80	57,5%	28,0%
	Shuttle Run (%)	80	61,4%	27,3%
	Velocidade de Lançamento (%)	80	64,5%	27,6%
	Velocidade de Pontapear (%)	80	41,7%	26,2%
	Estabilidade (%)	80	46,5%	21,8%
	Locomoção (%)	80	59,5%	24,5%
	Manipulação (%)	80	53,1%	22,2%
	Competência Motora (%)	80	53,0%	18,6%
Atividades extra-curriculares	Desporto coletivo (dias/semana)	80	1,2	1,5
	Desporto individual (dias/semana)	80	0,3	1,0
	Desporto combate (dias/semana)	80	1,9	1,7
	Atividade ao ar livre (dias/semana)	80	0,4	1,1
	Atividades culturais e/ou artísticas (dias/semana)	80	0,9	1,3
Características da família	Número de adultos	80	2,0	0,8
	Número de crianças	80	2,0	0,9
Oportunidades de estimulação	Casa	80	7,2	1,5
	Materiais	80	55,7	25,1
	Escola	80	10,1	7,3
	AMBS	80	6,9	2,0

*Tabela 2 – Resultados de Competência Motora e Oportunidades de Estimulação Motor*

Na tabela 3, estão apresentadas as características da independência de mobilidade das crianças no percurso de casa-escola e vice-versa. Observa-se que a maioria das crianças desloca-se a pé para a escola (53,8%), seguida do uso do carro (35,0%). Apenas uma pequena parte utiliza transporte público (7,5%) ou carrinha (3,8%). No regresso a casa, o ir a pé continua a ser o principal meio de deslocação (56,3%), havendo ainda um ligeiro aumento no uso da carrinha (10,0%) e uma ligeira redução na utilização do carro (26,3%). O uso da bicicleta é muito residual (2,5%). Relativamente à autonomia, apenas 28,7% das crianças estão autorizadas a atravessar a estrada sozinhas, enquanto a maioria (71,3%) depende de um adulto para o fazer, o que revela um nível limitado de independência na mobilidade diária.

Variáveis		Frequência	Porcentagem
Como se desloca para a escola	A pé	43,0	53,8%
	Carrinha	3,0	3,8%
	Transporte público	6,0	7,5%
	Carro	28,0	35,0%
Deslocamento para casa	A pé	45,0	56,3%
	Bicicleta	2,0	2,5%
	Carrinha	8,0	10,0%
	Transporte público	4,0	5,0%
	Carro	21,0	26,3%
Autorização para atravessar estradas sozinho?	Não	57,0	71,3%
	Sim	23,0	28,7%

*Tabela 3 - Características da Independência de Mobilidade das Crianças*

A Tabela 4 apresenta a associação entre a CM (estabilidade, locomoção e manipulação) das crianças e as oportunidades de movimento, nomeadamente nos contextos de casa, materiais disponíveis, escola e ambiente motor básico de suporte (AMBS). Os resultados encontrados são controversos e indicam que quanto piores os níveis de CM, maiores são as oportunidades de estimulação motora nos ambientes regulares dessas crianças.

	Estabilidade	Locomoção	Manipulação	CM	Casa	Materiais	Escola	AMBS
Estabilidade	1	.587*	.450*	.828*	-.002	-.202	-.121	-.217
Locomoção	-	1	.443*	.845*	-.034	-.252*	.000	-.209
Manipulação	-		1	.769*	-.037	-.165	-.039	-.240*
CM	-	-	-	1	-.031	-.255*	-.063	-.272*
Casa	-	-	-	-	1	.165	-.019	.582*
Materiais	-	-	-	-	-	1	.061	.618*
Escola	-	-	-	-	-	-	1	.427*
AMBS	-	-	-	-	-	-	-	1

Legenda: \*p<0,05

*Tabela 4 – Associação entre a Competência Motora e as Oportunidades de Movimento*

## DISCUSSÃO

A presente investigação teve como objetivo avaliar a influência dos ambientes regulares (escola, casa e os materiais disponíveis para as crianças), bem como a sua independência de mobilidade influencia os níveis de CM de crianças entre 5 e 11 anos de idade. Os resultados indicaram que as crianças avaliadas apresentam, em média, níveis moderados de CM (53%), com desempenhos mais elevados nos testes de “velocidade de lançamento” (64.5%) e “shuttle run” (61.4%), e mais baixos nos testes de “mudança de plataforma” (38.2%) e “velocidade de pontapear” (41.7%). Estes resultados dizem-nos que embora algumas habilidades locomotoras e manipulativas se encontrem relativamente desenvolvidas, ainda persistem fragilidades nas componentes de estabilidade e coordenação.

Tais resultados são consistentes com o estudo de Flôres et al., 2019, que identificou diferenças significativas nos níveis de CM entre crianças brasileiras e portuguesas, demonstrando a influência do contexto sociocultural e ambiental no desenvolvimento motor. Nesse sentido, o desempenho médio encontrado pode refletir não apenas características individuais (idade, sexo e fatores genéticos), mas também affordances oferecidas pelo ambiente das crianças.

No que diz respeito às oportunidades de estimulação, verificou-se que os materiais disponíveis em casa constituem a principal fonte de estímulo motor (55,7 pontos), superando a escola (10,1 pontos) e o ambiente motor básico de suporte (AMBS, 6,9 pontos). Este resultado confirma as conclusões de Flôres et al., 2019 que sublinham a importância das affordances ambientais para o comportamento motor das crianças em idade escolar. Salientando que a variedade e acessibilidade de materiais favorecem a prática e a consolidação de habilidades motoras.

Ao longo da última década, estudos indicam que baixos níveis de CM podem levar a uma menor prática de atividade física, menor tempo dedicado a novos estímulos na idade escolar, aumento da obesidade e menos tempo dedicado a desportos ou atividades de lazer (Stodden et al., 2008). No entanto, a análise das associações revela um resultado contraditório: crianças com menor competência motora estão associadas a ambientes mais ricos em oportunidades de estimulação. Este resultado consiste numa correlação inversa podendo a mesma resultar da maior atenção dada às crianças com desempenho motor reduzido, levando famílias e escolas a oferecerem estímulos adicionais numa tentativa de compensar essas limitações (Flôres et al., 2021).

Observa-se ainda que as modalidades praticadas com maior frequência semanal são os desportos de combate (1,9 dias/semana) e os desportos coletivos (1,2 dias/semana). Este resultado corrobora as conclusões de Flôres et al., 2020, que demonstraram que crianças praticantes de futsal (um desporto coletivo), alcançam melhores níveis de CM em comparação com aquelas que apenas frequentam as aulas de Educação Física. Tal sugere que a frequência e a diversidade de atividades extracurriculares desempenham um papel fundamental no enriquecimento das experiências motoras das crianças (Flôres et al., 2020).

Relativamente à independência de mobilidade, os dados revelam que a maioria das crianças se desloca a pé para a escola (53,8 %), embora apenas 28,7 % tenha autorização para atravessar a estrada sem acompanhamento de um adulto. Nesse sentido, podemos concluir que as variáveis ambientais e escolares moldam de forma significativa a CM de crianças em idade escolar, destacando a relevância de contextos ricos e seguros de que estimulem a autonomia no movimento diário (De Araújo et al., 2025).

Em suma, os resultados sugerem que, embora os materiais disponíveis em casa e a participação em atividades extracurriculares tenham impacto positivo, a CM das crianças continua a ser influenciada por diversos fatores, tais como o contexto sociocultural, as affordances do ambiente e o grau de independência de mobilidade. Estes fatores reforçam a necessidade de políticas educativas e comunitárias que promovam ambientes mais estimulantes e oportunidades diversificadas de movimento para crianças em idade escolar.

## **CONCLUSÃO**

Observando os resultados obtidos neste estudo, verifica-se que as crianças apresentaram níveis moderados de competência motora, com desempenhos diferenciados entre os vários domínios avaliados. Apesar da disponibilidade de oportunidades de estimulação, constatou-se uma associação inesperada

entre ambientes mais ricos e menores níveis de CM. Este resultado pode ser explicado por duas hipóteses: o facto de serem os pais a responder aos questionários pode não refletir com exatidão as oportunidades reais de movimento das crianças, por outro lado, é possível que as famílias de crianças com mais dificuldades motoras procurem compensar estas fragilidades, proporcionando estímulos adicionais. Em suma, este estudo reforça a importância das oportunidades de movimento no desenvolvimento motor infantil, mas mostra também que a relação entre as oportunidades de estimulação e o desempenho não é linear. Investigações futuras poderão aprofundar a forma como diferentes tipos de estimulação influenciam a competência motora, contribuindo para estratégias mais eficazes em casa, na escola e na comunidade.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alves, N. do C. S. (2012). *Relatório de Estágio. Desporto Escolar Enquanto Atividade Física - relação da sua prática com os níveis de aptidão física*. Universidade do Minho, Portugal.
- Alves, P. (2021). *A importância do desenvolvimento motor na infância: dos 07 aos 10 anos* (Dissertação de mestrado). Universidade Federal do Amapá, Macapá
- Barnett, L. M., van Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O., & Beard, J. R. (2009). Childhood Motor Skill Proficiency as a Predictor of Adolescent Physical Activity. *Journal of Adolescent Health, 44*(3), 252–259. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.07.004>
- Bronfenbrenner, U. (1995). Developmental ecology through space and time: A future perspective. In P. Moen, G. H. Elder Jr., & K. Lüscher (Eds.), *Examining lives in context: Perspectives on the ecology of human development* (pp. 619–647). American Psychological Association.
- Campão, D., & Cecconello, A. (2008). *A contribuição da Educação Física no desenvolvimento psicomotor na educação infantil*. <http://www.efdeportes.com/>
- De Araújo, G., Flôres, F., Soares, D., Da Silva, R., Silva, P., & De Lima-alvarez, C. (2025). A cross-sectional study of how environmental and school variables shape schoolchildren's motor competence. *Journal of Physical Education and Sport, 25*(3), 432–439. <https://doi.org/10.7752/jpes.2025.03048>
- Dessen, M. A., & Polonia, A. D. C. (2007). A família e a escola como contextos de desenvolvimento humano. *Paidéia (Ribeirão Preto), 17*, 21-32.
- Flôres, F. (2025). Competência Motora ao Longo da Vida.
- Flôres, F. S., Milani, M. F., Copetti, F., Luz, C., & Cordovil, R. (2020). O impacto da prática do futsal na competência motora de crianças. *Motrivivência, 32*(63), 01–13. <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2020e73696>
- Flôres, F., Paulo Rodrigues, L., Luz, C., & Cordovil, R. (2019). *Diferença entre a competência motora de crianças brasileiras e portuguesas. Differences between motor competence of brazilian and portuguese children*.
- Flôres, F. S., Rodrigues, L. P., & Cordovil, R. (2021). Relationship between the affordances for motor behavior of schoolchildren (Ambs) and motor competence assessment (mca) in brazilian children. *Children, 8*(8). <https://doi.org/10.3390/children8080705>

- Flores, F., Soares, E., Piovesan, A., Corazza, S., & Copetti, F. (2013). *Avaliação das affordances presentes em diferentes tipos de residências*.
- Fransen, J., D'Hondt, E., Bourgois, J., Vaeyens, R., Philippaerts, R. M., & Lenoir, M. (2014). Motor competence assessment in children: Convergent and discriminant validity between the BOT-2 Short Form and KTK testing batteries. *Research in Developmental Disabilities*, 35(6), 1375–1383. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2014.03.011>
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2013). *Compreendendo o desenvolvimento motor: Bebês, crianças, adolescentes e adultos* (7.ª ed.). AMGH.
- Guerreiro, L. (2018). *Oportunidades de estimulação motoras do ambiente familiar: um estudo de caso com crianças dos 18 aos 42 meses*.
- Helena, S., Ferreira, A., & Domingos Barrera, S. (2010). *Ambiente familiar e aprendizagem escolar em alunos da educação infantil*.
- Leite, A. (2019). *A Importância da Educação Física nas primeiras idades: a perspectiva dos/as educadores de infância e professores do 1ºCiclo do Ensino Básico Relatório de Estágio para obtenção do grau de Mestre em Educação Pré-escolar e Ensino do Primeiro Ciclo do Ensino Básico*.
- MacNamara, A., Collins, D., Bailey, R., Toms, M., Ford, P., & Pearce, G. (2011). Promoting lifelong physical activity and high level performance: Realising an achievable aim for physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 16(3), 265–278. <https://doi.org/10.1080/17408989.2010.535200>
- Mello, S. L. D. (1992). Classes populares, família e preconceito. *Psicologia Usp*, 3(1-2), 123-130.
- Newell, K. M. (1986). Constraints on the development of coordination. In M. G. Wade & H. T. A. Whiting (Eds.), *Motor development in children: Aspects of coordination and control* (pp. 341–360). Martinus Nijhoff.
- Saraiva Flôres, F., Rodrigues, L. P., & Cordovil, R. (2019). Affordances para o comportamento motor em crianças de idade escolar. In F. S. Flôres, L. P. Rodrigues, & R. Cordovil (Eds.), *Estudos em desenvolvimento motor da criança XIV*. UBI Edições.
- Soares, E. S., Flores, F. S., Katzer, J. I., Valentini, N. C., Corazza, S. T., & Copetti, F. (2015). Análise das oportunidades de estimulação motora em ambientes domiciliares na região central do Rio Grande do Sul. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 29(2), 279–288. <https://doi.org/10.1590/1807-55092015000200279>
- Soares, E. S., Flores, F. S., Piovesan, A. C., Corazza, S. T., & Copetti, F. (2013). Avaliação das affordances presentes em diferentes tipos de residências para a promoção do desenvolvimento motor infantil. *Temas sobre desenvolvimento*, 19(106), 184-7.
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Roberton, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity: An Emergent Relationship. In *Quest* (Vol. 60).



## 7. Considerações finais

A Prática de Ensino Supervisionada (PES) representa um dos momentos mais marcantes e significativos do percurso académico no curso de Educação Física, na medida em que estive em contacto direto com a realidade do ensino, aproximando-me da profissão que escolhi. É neste momento que deixamos de ser apenas estudantes e passamos a ser, ainda que em formação, professores com responsabilidade, voz, presença e, acima de tudo, influência na vida de jovens em desenvolvimento.

Desde o início do estágio, devemos ter os objetivos pessoais e profissionais bem definidos. Numa reunião inicial com os meus orientadores, partilhei a minha vontade de retirar o máximo desta experiência. Sabia que ia assumir turmas que não eram “minhas”, com alunos com diferentes necessidades e motivações, e queria estar à altura da confiança que me seria depositada. O meu grande objetivo era conseguir ganhar a confiança dos professores titulares das turmas, dos alunos e, principalmente, de mim própria, acreditando que era capaz de desempenhar o papel de professora com profissionalismo, empatia e dedicação. Felizmente, senti-me sempre muito bem acolhida e os feedbacks que fui recebendo ao longo do estágio foram bastante positivos.

Um dos primeiros desafios foi a adaptação à escola, às suas rotinas, regras e dinâmicas internas. A entrada num novo contexto gera sempre alguma insegurança. Contudo, desde o primeiro momento senti-me muito bem acolhida por todo o Departamento de Educação Física, especialmente pelos meus orientadores. Foram sempre acessíveis, disponíveis para esclarecer dúvidas, prontos a partilhar experiências e a oferecer conselhos valiosos. A relação construída com eles foi, ao longo do ano, uma base sólida que me deu segurança e permitiu desenvolver-me com confiança. Senti-me verdadeiramente integrada na equipa, envolvida nas decisões e respeitada nas minhas opiniões, o que contribuiu muito para que não me sentisse apenas “mais uma estagiária”, mas sim uma profissional em formação ativa.

A prática letiva começou com alguma apreensão. Nunca tinha estado à frente de uma turma destes ciclos de ensino e com tanta responsabilidade. Surgiram, naturalmente, dúvidas e medos: como seria a minha relação com os alunos? Como reagiriam à minha autoridade? Seria capaz de gerir conflitos, de adaptar conteúdos, de motivar os menos interessados? Estas questões acompanharam-me nas primeiras semanas, mas aos poucos fui ganhando segurança, sobretudo quando percebi que os alunos reconheciam o meu esforço, a minha dedicação e a minha paixão pela disciplina. Isso foi fundamental para criar uma relação de respeito e cooperação mútua.

Durante o estágio, tive contacto com os três ciclos de ensino - 2.º ciclo, 3.º ciclo e ensino secundário. Esta diversidade foi extremamente rica, pois permitiu-me compreender as diferenças entre as faixas etárias, tanto em termos de comportamento como de motivação e maturidade. Desde cedo percebi que me sentia mais confortável no 2.º e 3.º ciclos. Nestes anos, os alunos revelam ainda um grande entusiasmo pela disciplina de Educação Física. Participam com energia, mostram-se curiosos, cooperativos e gostam de se desafiar. A dinâmica de grupo é viva, o ambiente é mais leve e existe uma certa predisposição para experimentar, errar, aprender e tentar de novo. Já no ensino secundário, o cenário muda. Os alunos são mais exigentes, mais críticos e, muitas vezes, menos motivados para a disciplina. Senti isso especialmente na turma que acompanhei, pertencente ao curso de Ciências e Humanidades. Foi, sem dúvida, um grande desafio conseguir captar o seu interesse. Tive de recorrer a várias estratégias, desde a diversificação de atividades, ao diálogo mais próximo e personalizado para conseguir envolvê-los. Nem sempre foi fácil, e nem sempre fui bem-sucedida, mas também isso faz parte da aprendizagem. Temos de conseguir perceber que, por vezes, o nosso esforço pode não ter efeito imediato,

mas que é fundamental manter a persistência e a consistência no nosso trabalho. Uma das aprendizagens mais valiosas que retirei desta experiência foi a capacidade de adaptação. Na prática, temos de lidar com imprevistos, com alunos com diferentes níveis de competência e motivação, e ainda com a necessidade constante de ajustar as aulas às necessidades do grupo. A planificação, por mais cuidada que seja, tem de ser flexível. Aprendi que a capacidade de ler o grupo e ajustar a aula em tempo real é uma competência essencial para qualquer professor.

Outro aspeto que gostaria de destacar é o papel fundamental do professor enquanto educador. Mais do que transmitir conteúdos, o professor de Educação Física tem um impacto direto no desenvolvimento pessoal e social dos alunos. É através da disciplina que muitos jovens aprendem a cooperar, a respeitar regras, a lidar com a frustração, a desenvolver autoestima e confiança. Esta dimensão educativa da nossa profissão ficou muito clara para mim durante o estágio e reforçou a minha vontade de seguir este caminho com responsabilidade e consciência do impacto que posso ter na vida dos meus futuros alunos. Todos os momentos vivenciados neste ano foram muito enriquecedores para o meu desenvolvimento enquanto docente. No entanto, devo salientar dois momentos-chave: a organização de todo um torneio na escola, o “Bola ao Capitão”, e a semana como professora a tempo inteiro. Nestes dois momentos, experienciei e vivi com mais intensidade as responsabilidades de um professor, desde a planificação à tomada de decisões, o que contribuiu significativamente para a minha maturidade profissional.

Para além disso, posso afirmar que tive a sorte de realizar o meu estágio num agrupamento que valoriza verdadeiramente as condições de ensino. Ao longo do ano letivo, participei também em atividades desenvolvidas nas escolas do 1.º Ciclo e, em todas elas, encontrei espaços adequados e materiais de qualidade, sempre disponíveis para a realização das aulas. Esta disponibilidade de recursos teve um impacto muito positivo, permitindo desenvolver sessões mais ricas, dinâmicas e seguras. Sem dúvida, trata-se de uma mais-valia para o processo de ensino-aprendizagem, pois potencia o envolvimento dos alunos e eleva a qualidade do nosso trabalho como professores. Neste agrupamento, os professores de Educação Física colaboram ainda com os docentes do 1.º Ciclo, através de um modelo de coadjuvação nas aulas de Educação Física. Esta estratégia representa um claro investimento na qualidade do ensino, contribuindo para que, desde cedo, as crianças compreendam o valor da atividade física e do desporto no seu dia a dia. Mais do que ensinar competências motoras, esta abordagem permite transmitir valores fundamentais como a cooperação, o respeito, a superação e o gosto pelo movimento.

Participar nas atividades do Desporto Escolar foi um verdadeiro complemento ao estágio, ajudou-me a desenvolver capacidades de organização, gestão de tempo, liderança e acompanhamento individualizado dos alunos. Assistir à evolução dos alunos, ao seu empenho nos treinos e ao espírito de equipa nos torneios foi extremamente gratificante. É neste tipo de experiências que percebemos a verdadeira importância do nosso papel e o valor que o desporto pode ter na vida dos jovens.

O relacionamento com os restantes colegas professores do Departamento também foi um ponto forte deste estágio. A troca de ideias, a observação das suas práticas, a partilha de materiais e estratégias foram oportunidades únicas de crescimento profissional. Foi inspirador ver a paixão com que muitos deles vivem a profissão e a forma como, mesmo com os desafios diários, continuam a dar o seu melhor por cada aluno. Senti que fui sempre tratada com respeito e que o meu contributo foi valorizado. Sinto que cresci imenso, não só como profissional, mas também como pessoa. Enfrentei desafios, cometi erros, tive dúvidas, mas também tive conquistas, alegrias e muitos momentos de satisfação. Aprendi a

ouvir mais, a ser mais paciente, a aceitar críticas construtivas e a ver cada obstáculo como uma oportunidade de melhoria. Mais do que ensinar, aprendi. Aprendi com os meus orientadores, com os meus colegas, com os alunos e até comigo própria. Este ano de estágio confirmou a minha vocação. Sinto-me preparada, motivada e confiante para continuar este caminho. Sei que ainda tenho muito a aprender, mas levo comigo uma base sólida, construída com esforço, dedicação e o apoio de todos aqueles que fizeram parte desta jornada. O meu agradecimento vai para o agrupamento, pelo acolhimento e pela abertura que me proporcionaram; para os meus orientadores, pelo acompanhamento atento e pelos ensinamentos preciosos; para os alunos, pela forma como me receberam e pelos momentos de aprendizagem que partilhámos. Termino esta reflexão com um profundo sentimento de gratidão. A PES foi, sem dúvida, uma experiência marcante, transformadora e extremamente enriquecedora. Fecho este ciclo com o coração cheio, com a certeza de que escolhi a profissão certa e com o compromisso de continuar a crescer, a aprender e a ensinar com paixão. Todos os momentos vivenciados neste ano, foram muito enriquecedores para o meu desenvolvimento enquanto docente.

## 8. Referências Bibliográficas

- Alves, N. do C. S. (2012). *Relatório de Estágio. Desporto Escolar Enquanto Atividade Física - relação da sua prática com os níveis de aptidão física*. Universidade do Minho, Portugal.
- Alves, P. (2021). *A importância do desenvolvimento motor na infância: dos 07 aos 10 anos* (Dissertação de mestrado). Universidade Federal do Amapá, Macapá
- Barnett, L. M., van Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O., & Beard, J. R. (2009). Childhood Motor Skill Proficiency as a Predictor of Adolescent Physical Activity. *Journal of Adolescent Health, 44*(3), 252–259. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.07.004>
- Bronfenbrenner, U. (1995). Developmental ecology through space and time: A future perspective. In P. Moen, G. H. Elder Jr., & K. Lüscher (Eds.), *Examining lives in context: Perspectives on the ecology of human development* (pp. 619–647). American Psychological Association.
- Campão, D., & Cecconello, A. (2008). *A contribuição da Educação Física no desenvolvimento psicomotor na educação infantil*. <http://www.efdeportes.com/>
- De Araújo, G., Flôres, F., Soares, D., Da Silva, R., Silva, P., & De Lima-alvarez, C. (2025). A cross-sectional study of how environmental and school variables shape schoolchildren's motor competence. *Journal of Physical Education and Sport, 25*(3), 432–439. <https://doi.org/10.7752/jpes.2025.03048>
- Dessen, M. A., & Polonia, A. D. C. (2007). A família e a escola como contextos de desenvolvimento humano. *Paidéia (Ribeirão Preto), 17*, 21-32.
- Flôres, F. (2025). Competência Motora ao Longo da Vida.
- Flôres, F. S., Milani, M. F., Copetti, F., Luz, C., & Cordovil, R. (2020). O impacto da prática do futsal na competência motora de crianças. *Motrivivência, 32*(63), 01–13. <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2020e73696>
- Flôres, F., Paulo Rodrigues, L., Luz, C., & Cordovil, R. (2019). *Diferença entre a competência motora de crianças brasileiras e portuguesas. Differences between motor competence of brazilian and portuguese children*.
- Flôres, F. S., Rodrigues, L. P., & Cordovil, R. (2021). Relationship between the affordances for motor behavior of schoolchildren (Ambs) and motor competence assessment (mca) in brazilian children. *Children, 8*(8). <https://doi.org/10.3390/children8080705>
- Flores, F., Soares, E., Piovesan, A., Corazza, S., & Copetti, F. (2013). *Avaliação das affordances presentes em diferentes tipos de residências*.
- Fransen, J., D'Hondt, E., Bourgois, J., Vaeyens, R., Philippaerts, R. M., & Lenoir, M. (2014). Motor competence assessment in children: Convergent and discriminant validity between the BOT-2 Short Form and KTK testing batteries. *Research in Developmental Disabilities, 35*(6), 1375–1383. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2014.03.011>
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2013). *Compreendendo o desenvolvimento motor: Bebês, crianças, adolescentes e adultos* (7.ª ed.). AMGH.
- Guerreiro, L. (2018). *Oportunidades de estimulação motoras do ambiente familiar: um estudo de caso com crianças dos 18 aos 42 meses*.

- Helena, S., Ferreira, A., & Domingos Barrera, S. (2010). *Ambiente familiar e aprendizagem escolar em alunos da educação infantil*.
- Leite, A. (2019). *A Importância da Educação Física nas primeiras idades: a perspectiva dos/as educadores de infância e professores do 1º Ciclo do Ensino Básico Relatório de Estágio para obtenção do grau de Mestre em Educação Pré-escolar e Ensino do Primeiro Ciclo do Ensino Básico*.
- MacNamara, A., Collins, D., Bailey, R., Toms, M., Ford, P., & Pearce, G. (2011). Promoting lifelong physical activity and high level performance: Realising an achievable aim for physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 16(3), 265–278. <https://doi.org/10.1080/17408989.2010.535200>
- Mello, S. L. D. (1992). Classes populares, família e preconceito. *Psicologia Usp*, 3(1-2), 123-130.
- Newell, K. M. (1986). Constraints on the development of coordination. In M. G. Wade & H. T. A. Whiting (Eds.), *Motor development in children: Aspects of coordination and control* (pp. 341–360). Martinus Nijhoff.
- Saraiva Flôres, F., Rodrigues, L. P., & Cordovil, R. (2019). Affordances para o comportamento motor em crianças de idade escolar. In F. S. Flôres, L. P. Rodrigues, & R. Cordovil (Eds.), *Estudos em desenvolvimento motor da criança XIV*. UBI Edições.
- Saraiva Flôres, F., Paulo Rodrigues, L., & Cordovil, R. (2019). *Affordances para o comportamento motor em crianças de idade escolar*.
- Soares, E. S., Flores, F. S., Katzer, J. I., Valentini, N. C., Corazza, S. T., & Copetti, F. (2015). Análise das oportunidades de estimulação motora em ambientes domiciliares na região central do Rio Grande do Sul. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 29(2), 279–288. <https://doi.org/10.1590/1807-55092015000200279>
- Soares, E. S., Flores, F. S., Piovesan, A. C., Corazza, S. T., & Copetti, F. (2013). Avaliação das affordances presentes em diferentes tipos de residências para a promoção do desenvolvimento motor infantil. *Temas sobre desenvolvimento*, 19(106), 184-7.
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Roberton, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity: An Emergent Relationship. In *Quest* (Vol. 60).
- Bossle, F. (2002). *Planejamento de ensino na educação física-Uma contribuição ao coletivo docente*.
- Catunda, R., Marques, A., & Horizonte, B. (2017). *Educação Física Escolar Referenciais para o ensino de qualidade*. [www.casaef.org.br](http://www.casaef.org.br)
- De Araújo, G., Flôres, F., Soares, D., Da Silva, R., Silva, P., & De Lima-alvarez, C. (2025). A cross-sectional study of how environmental and school variables shape schoolchildren's motor competence. *Journal of Physical Education and Sport*, 25(3), 432–439. <https://doi.org/10.7752/jpes.2025.03048>
- Flôres, F. (2024). *Fábio Saraiva Flôres, PhD Manual da pedagogia e didática em Educação Física*.
- Flôres, F., Paulo Rodrigues, L., Luz, C., & Cordovil, R. (2019). *Diferença entre a competência motora de crianças brasileiras e portuguesas. Differences between motor competence of brazilian and portuguese children*.

- Flôres, F. S., Milani, M. F., Copetti, F., Luz, C., & Cordovil, R. (2020). O impacto da prática do futsal na competência motora de crianças. *Motrivivência*, 32(63), 01–13. <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2020e73696>
- Flôres, F. S., Rodrigues, L. P., & Cordovil, R. (2021). Relationship between the affordances for motor behavior of schoolchildren (Ambs) and motor competence assessment (mca) in brazilian children. *Children*, 8(8). <https://doi.org/10.3390/children8080705>
- Freitas, S. L., & Costa, M. (2014). *Avaliação Educacional: formas de uso na prática pedagógica*.
- Kraemer, M. (2005). *A avaliação da Aprendizagem como Processo Construtivo de um Novo Fazer*.
- Lopes, F. (2016). 2º Ciclo Mestrado em Ensino de História e Geografia do 3º Ciclo do EB e ES. *O papel do Diretor de Turma na vida dos alunos*.
- Ministério da Educação. (2018). *Aprendizagens essenciais / Articulação com o perfil dos alunos*.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *First Online Edition of Teaching Physical Education*.
- Oliveira, R., Mota, Â., & Sousa, J. (2022). *Artigo dossiê avaliação educacional- uma breve análise das modalidades: diagnóstica, formativa e somativa Educational evaluation-a brief analysis of the modalities: diagnosis, formative and sumative*.
- Rosado, D. (2010). *Relatório da prática de ensino supervisionada, realizada no agrupamento vertical nº3 de Évora -Santa Clara e Escola Secundária Severim de Faria, para especialidade do grau de mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário*.
- Saraiva Flôres, F., Paulo Rodrigues, L., & Cordovil, R. (2019). *Affordances para o comportamento motor em crianças de idade escolar*.
- Stodden, D., Goodway, J., Langendorfer, S., Robertson, M., Rudisill, M., Garcia, C., & Garcia, L. (2008). A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity: An Emergent Relationship. In *Quest* (Vol. 60).
- Takahashi, R., & Fernandes, M. (2004). *Plano de aula: conceitos e metodologia*.

## Apêndices

### Apêndice 1 – Planeamento contínuo anual

Turma 6ºD Ano Letivo: 2024/2025									
1º Período									
Aula nº: 1		Aula nº: 2		Aula nº: 3		Aula nº: 4		Aula nº: 5	
2ª feira	16/09/2024	4ª feira	18/09/2024	2ª feira	23/09/2024	4ª feira	25/09/2024	2ª feira	30/09/2024
50'	Ginásio	100'	Ginásio	50'	Campo 2	100'	Ginásio	50'	Campo 1
<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>	
Apresentação e critérios de avaliação da disciplina.		Avaliação Diagnóstica de Ginástica de solo e aparelhos - circuito		Avaliação Diagnóstica de Futebol - gestos técnicos		Aplicação da bateria de testes FitEscola - impulsão horizontal e flexibilidade de ombros; Jogo pré-desportivo		Exercícios de critério no Basquetebol	
Aula nº: 6		Aula nº: 7		Aula nº: 8		Aula nº: 10		Aula nº: 12	
4ª feira	02/10/2024	2ª feira	07/10/2024	4ª feira	09/10/2024	4ª feira	16/10/2024	4ª feira	23/10/2024
100'	Campo 1	50'	Campo 1	100'	Ginásio	100'	Campo 2	100'	Campo 1
<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>	
Trabalho de resistência - vaivém até aos valores mínimos; Basquetebol - Jogo reduzido 3 contra 3.		Aplicação da bateria de testes do FitEscola - abdominais; Jogo pré-desportivo		Badminton; Aplicação da bateria de testes di FitEscola - peso e altura, flexibilidade dos membros inferiores.		Técnica de corrida; Voleibol - componentes técnicas; Basquetebol - Jogo reduzido 3 contra 3.		Aplicação do teste do FitEscola - Vaivém; Basquetebol - jogo reduzido 3 contra 3; Voleibol - componentes técnicas	
Aula nº: 14		Aula nº: 18		Aula nº: 20		Aula nº: 22		Aula nº: 24	
4ª feira	30/10/2024	4ª feira	13/11/2024	4ª feira	20/11/2024	4ª feira	27/11/2024	4ª feira	04/12/2024
100'	Ginásio	100'	Campo 1	100'	Campo 1	100'	Campo 2	100'	Campo 1
<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>	
Ginástica de solo e aparelhos; Corrida de resistência.		Técnica de corrida; Basquetebol e Futebol - componentes técnicas e jogo reduzido.		Observação da atividade - Gincana do Pré-Escolar ao 1º Ciclo.		Voleibol - componentes técnicas; Basquetebol - Jogo reduzido 3 contra 3; Jogo pré-desportivo		Futebol - componentes técnicas; Basquetebol - Jogo reduzido 3 contra 3; Jogo pré-desportivo.	
Aula nº: 26									
4ª feira	11/12/2024								
100'	Pavilhão ESAC								
<b>Matérias:</b>									
Observação do Torneio de Basquetebol - 3 contra 3.									

Turma 6ºB Ano Letivo: 2024/2025									
1º Período									
Aula nº: 1		Aula nº: 2		Aula nº: 3		Aula nº: 4		Aula nº: 5	
6ª feira	13/09/2024	3ª feira	17/09/2024	6ª feira	20/09/2024	3ª feira	24/09/2024	6ª feira	27/09/2024
50'	Ginásio	100'	Ginásio	50'	Ginásio	100'	Campo 2	50'	Campo 1 e 2
<b>Matérias:</b> Apresentação e critérios de avaliação da disciplina.		<b>Matérias:</b> Avaliação Diagnóstica de Ginástica de solo e aparelhos - circuito		<b>Matérias:</b> Avaliação Diagnóstica de Voleibol - gestos técnicos		<b>Matérias:</b> Técnica de corrida; Avaliação Diagnóstica de Futsal - componentes técnicas e jogo reduzido 4 contra 4.		<b>Matérias:</b> Dia do Desporto Escolar - atividades desportivas na escola	
Aula nº: 6		Aula nº: 7		Aula nº: 8		Aula nº: 9		Aula nº: 10	
3ª feira	01/10/2024	6ª feira	04/10/2024	3ª feira	08/10/2024	6ª feira	11/10/2024	3ª feira	15/10/2024
100'	Campo 1	50'	Campo 1	100'	Ginásio	50'	Ginásio	100'	Campo 2
<b>Matérias:</b> Trabalho de resistência; Basquetebol - exercícios critério; Jogo pré-desportivo.		<b>Matérias:</b> Greve		<b>Matérias:</b> Badminton; Aplicação da bateria de testes di FitEscola - peso e altura, flexibilidade dos membros superiores, impulsão horizontal.		<b>Matérias:</b> Voleibol - componentes técnicas		<b>Matérias:</b> Condição física; Ginástica de solo e aparelhos.	
Aula nº: 11		Aula nº: 12		Aula nº: 13		Aula nº: 14		Aula nº: 15	
6ª feira	18/10/2024	3ª feira	22/10/2024	6ª feira	25/10/2024	3ª feira	29/10/2024	3ª feira	05/11/2024
50'	Campo 2	100'	Campo 1	50'	Campo 1	100'	Ginásio	100'	Ginásio
<b>Matérias:</b> Corrida de resistência.		<b>Matérias:</b> Aplicação do Teste FitEscola - vaivém; Basquetebol - jogo reduzido 3 contra 3; Voleibol - componentes técnicas.		<b>Matérias:</b> Futebol- componentes técnicas; Técnica de corrida.		<b>Matérias:</b> Ginástica de solo e aparelhos.		<b>Matérias:</b> Tênis de mesa; Ginástica de solo e aparelhos.	
Aula nº: 16		Aula nº: 17		Aula nº: 18		Aula nº: 19		Aula nº: 20	
6ª feira	08/11/2024	3ª feira	12/11/2024	6ª feira	15/11/2024	3ª feira	19/11/2024	6ª feira	22/11/2024
50'	Campo 2	100'	Campo 1	50'	Campo 1	100'	Ginásio	50'	Ginásio
<b>Matérias:</b> Técnica de corrida; Basquetebol - componentes técnicas.		<b>Matérias:</b> Técnica de corrida; Basquetebol e Futebol - componentes técnicas e jogo reduzido;		<b>Matérias:</b> Luta - Quedas e cambalhota		<b>Matérias:</b> Ginástica de solo e aparelhos; Técnica de corrida.		<b>Matérias:</b> Ginástica de solo, aparelhos e parkour.	
Aula nº: 21		Aula nº: 22		Aula nº: 23		Aula nº: 24		Aula nº: 25	
3ª feira	26/11/2024	6ª feira	29/11/2024	3ª feira	03/12/2024	6ª feira	06/12/2024	3ª feira	10/12/2024
100'	Campo 2	50'	Campo 2	100'	Campo 1	50'	Campo 1	100'	Ginásio
<b>Matérias:</b> Basquetebol e Voleibol - componentes técnicas e jogo reduzido; Jogo pré-desportivo		<b>Matérias:</b> Basquetebol e Voleibol - componentes técnicas.		<b>Matérias:</b> Futebol e Basquetebol - componentes técnicas e jogo reduzido.		<b>Matérias:</b> Greve		<b>Matérias:</b> Aplicação dos testes do FitEscola - flexibilidade dos membros inferiores e flexões; Voleibol - componentes técnicas; Jogo pré-desportivo.	
Aula nº: 26		Aula nº: 27							
6ª feira	13/12/2024	3ª feira	17/12/2024						
50'	Campo 2	100'	Ginásio						
<b>Matérias:</b> Observação do Torneio "Bola ao Capitão"		<b>Matérias:</b> Auto-avaliação; Jogo pré-desprtivo - "Mata".							



2ºPeríodo									
Aula nº: 28		Aula nº: 29		Aula nº: 30		Aula nº: 31		Aula nº: 32	
3ª feira	07/01/2025	6ª feira	10/01/2025	3ª feira	14/01/2025	6ª feira	17/01/2025	3ª feira	21/01/2025
100'	Campo 2	50'	Campo 2	100'	Campo 1	50'	Campo 1	100'	Ginásio
<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>	
Futebol - competências técnicas e jogo reduzido; Basquetebol - jogo reduzido.		Voleibol e Basquetebol - competências técnicas.		Basquetebol e Futebol - jogo reduzido; Andebol - competências técnicas.		Basquetebol e Andebol - competências técnicas.		Ginástica de solo e aparelhos; Voleibol - competências técnicas.	
Aula nº: 33		Aula nº: 34		Aula nº: 35		Aula nº: 36		Aula nº: 37	
3ª feira	24/01/2025	3ª feira	28/01/2025	6ª feira	31/01/2025	3ª feira	04/02/2025	6ª feira	07/02/2025
100'	Ginásio	100'	Ginásio	50'	Campo 2	100'	Ginásio	50'	Campo 1
<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>	
Ginástica - aparelhos; Badminton.		Jogo pré-desportivo - "Mata Piolho"; Voleibol - competências técnicas; Ginástica - Parkour.		Aplicação do Teste FitEscola - velocidade 40 metros; Voleibol e Basquetebol - competências técnica.		Condição física; Voleibol e Badminton - competências técnicas; Jogo pré-desportivo.		Aplicação do Teste FitEscola - vaivém.	
Aula nº: 38		Aula nº: 39		Aula nº: 40		Aula nº: 41		Aula nº: 42	
3ª feira	11/02/2025	6ª feira	14/02/2025	3ª feira	18/02/2025	6ª feira	21/02/2025	3ª feira	25/02/2025
100'	Ginásio	50'	Ginásio	100'	Campo 1 e 2	50'	Ginásio	100'	Campo 1 e 2
<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>	
Voleibol - componentes técnicas e jogo reduzido; Badminton - jogo cooperativo; Jogo pré-desportivo - "Piolho".		Aplicação do Teste FitEscola - abdominais; Badminton.		Aplicação do Teste FitEscola - vaivém; Futebol e Basquetebol - jogo reduzido.		Não houve aula - professoras presentes na Gincana - Escola nº6.		Aplicação do Teste FiteEscola - Impulsão horizontal e flexibilidade dos membros superiores; Atletismo - salto em comprimento e lançamento do vortex; Andebol e Basquetebol - jogo reduzido.	
Aula nº: 43		Aula nº: 44		Aula nº: 45		Aula nº: 46		Aula nº: 47	
6ª feira	28/02/2025	6ª feira	07/03/2025	3ª feira	11/03/2025	6ª feira	14/03/2025	3ª feira	18/03/2025
50'	Campo 1	50'	Ginásio	100'	Campo 1 e 2	50'	Ginásio	100'	Ginásio e campo
<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>	
Corrida de orientação.		Aplicação do Teste FitEscola - flexões; Badminton.		Atletismo - corrida de estafetas.		Dia do Patrono - atividades desportivas.		Aplicação do Teste FitEscola - senta e alcança; Badminton e Andebol - competências técnicas; Basquetebol - jogo reduzido.	
Aula nº: 48		Aula nº: 49		Aula nº: 50		Aula nº: 51		Aula nº: 52	
6ª feira	21/03/2025	3ª feira	25/03/2025	6ª feira	28/03/2025	3ª feira	02/04/2025	6ª feira	04/04/2025
50'	Campo 1	100'	Ginásio	50'	Ginásio	100'	ESAC	50'	ESAC
<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>	
Andebol e Futebol - jogo reduzido.		Badminton; Voleibol - jogo reduzido.		Jogo pré-desportivo - "Mata piolho"; Auto-avaliação.		Torneio Badminton .		Torneio Futebol.	

3ºPeríodo									
Aula nº: 53		Aula nº: 54		Aula nº: 55		Aula nº: 56		Aula nº: 57	
6ª feira	22/04/2025	3ª feira	29/04/2025	6ª feira	02/05/2025	3ª feira	06/05/2025	6ª feira	09/05/2025
50'	Campo 1	100'	Ginásio	50'	Ginásio	50'	Campo 1 e 2	50'	Campo 2
<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>	
Andebol - jogo reduzido; Basquetebol e Voleibol - competências técnicas; Jogo pré-desportivo - "Futebol humano".		Voleibol - jogo reduzido; Dança social - criação de uma coreografia.		Ginástica - circuito (solo, mini-trampolim, saltos, acrobática).		Basquetebol e futebol - jogo reduzido; Dança social - criação de uma coreografia.		Atletismo - corrida de estafetas; Voleibol - jogo reduzido.	
Aula nº: 58		Aula nº: 59		Aula nº: 60		Aula nº: 61		Aula nº: 62	
3ª feira	13/05/2025	6ª feira	16/05/2025	3ª feira	20/05/2025	6ª feira	23/05/2025	3ª feira	27/05/2025
100'	Campo 1	50'	Campo 1	100'	Ginásio	50'	Campo 1	100'	Ginásio
<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>	
Atividade sobre a modalidade "Remo"; Atletismo - lançamento do peso; Basquetebol - jogo reduzido.		Greve Aplicação do Teste FitEscola - Vaivém.		Ginástica (solo, mini-trampolim, saltos, acrobática e parkour); Dança social - criação de uma coreografia.		Dia do Agrupamento - Sarau Gimnico.		Apresentação do Projeto para a PAP de um aluno do 12ºAno do Curso Técnico de Desporto - 2 circuitos gímnicos.	
Aula nº: 63		Aula nº: 64		Aula nº: 65		Aula nº: 66			
6ª feira	30/05/2025	3ª feira	03/06/2025	6ª feira	06/06/2025	6ª feira	13/06/2025		
50'	Campo 2	100'	Campo 1 e 2	50'	Campo 1	50'	Campo 1		
<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>			
Aplicação do FitEscola - velocidade 40 metros; Voleibol - jogo reduzido; Basquetebol - competências técnicas.		Jogo pré-desportivo - "Piolho"; Aplicação do Teste FitEscola - abdominais e flexões; Atletismo - lançamento do peso; Futebol - jogo reduzido.		Não houve aula - professoras presentes na Gincana pré-escolar - Final de ano.		Auto-avaliação.			

Turma 8ºE				Ano Letivo: 2024/2025					
1º Período									
Aula nº: 1		Aula nº: 2		Aula nº: 3		Aula nº: 4		Aula nº: 5	
6ª feira	13/09/2024	3ª feira	17/09/2024	5ª feira	19/09/2024	6ª feira	20/09/2024	3ª feira	24/09/2024
50'	Ginásio	50'	Campo 1 e 2	50'	Ginásio	50'	Ginásio	50'	Campo 1
Matérias:		Matérias:		Matérias:		Matérias:		Matérias:	
Apresentação e critérios de avaliação da disciplina.		Basquetebol e voleibol - gestos técnicos de base e jogo reduzido		Voleibol - competências técnicas; Ginástica de solo; Jogo pré-desportivo - "mata".		Badminton e voleibol - competências técnicas e jogo cooperativo; Jogo pré-desportivo - "piolho".		Futebol e Basquetebol - competências técnicas; Jogo pré-desportivo - "queimado".	
Aula nº: 6		Aula nº: 7		Aula nº: 8		Aula nº: 9		Aula nº: 10	
5ª feira	26/09/2024	6ª feira	27/09/2024	3ª feira	01/10/2024	5ª feira	03/10/2024	6ª feira	04/10/2024
50'	Ginásio	50'	Campo 1 e 2	50'	Ginásio	50'	Ginásio	50'	Ginásio
Matérias:		Matérias:		Matérias:		Matérias:		Matérias:	
Aplicação da bateria de testes Fitescola – impulsão horizontal; Tênis de mesa.		Dia do Desporto Escolar – várias atividades (voleibol, basquetebol, futebol, atletismo, bicicletas, tênis de mesa e badminton).		Aplicação da bateria de testes FitEscola – Peso, altura e flexibilidade dos membros inferiores; Voleibol - competências técnicas e jogo reduzido.		Aplicação da bateria de testes FitEscola – abdominais; Badminton e voleibol - competências técnicas; Ginástica de aparelhos - trave.		Greve	
Aula nº: 11		Aula nº: 12		Aula nº: 13		Aula nº: 14		Aula nº: 15	
3ª feira	08/10/2024	5ª feira	10/10/2024	6ª feira	11/10/2024	3ª feira	15/10/2024	5ª feira	17/10/2024
50'	Campo 1 e 2	50'	Campo 1	50'	Ginásio	50'	Ginásio	50'	Ginásio
Matérias:		Matérias:		Matérias:		Matérias:		Matérias:	
Aplicação da bateria de testes Fitescola – velocidade 40 metros; Basquetebol e Voleibol - joog reduzido; Atletismo - corrida de estafetas.		Aplicação da bateria de testes FitEscola – vaivém.		Dança - "O Regadinho"; Voleibol - jogo reduzido e competências técnicas.		Aplicação da bateria de testes FitEscola – flexões; Voleibol - jogo reduzido.		Tênis de mesa; Raquetes - iniciação ao tênis.	
Aula nº: 16		Aula nº: 17		Aula nº: 18		Aula nº: 19		Aula nº: 20	
6ª feira	18/10/2024	3ª feira	22/10/2024	5ª feira	24/10/2024	6ª feira	25/10/2024	3ª feira	29/10/2024
50'	Campo 1 e 2	50'	Ginásio	50'	Ginásio	50'	Ginásio	50'	Campo 1 e 2
Matérias:		Matérias:		Matérias:		Matérias:		Matérias:	
Corrida de resistência; Basquetebol - competências técnicas; Voleibol - jogo reduzido; Condição física.		Ginástica de solo e aparelhos - solo, mini-trapolim, plinto e trave.		Avaliação ginástica de aparelhos - Mini-trapolim, trave e Boque.		Jogo pré-desportivo - "mata"; Ginástica de solo e aparelhos - trave e mini-trapolim.		Atletismo - corrida de estafetas; Voleibol - jogo reduzido; Futebol - situação de jogo.	
Aula nº: 21		Aula nº: 22		Aula nº: 23		Aula nº: 24		Aula nº: 25	
5ª feira	31/10/2024	3ª feira	05/11/2024	5ª feira	07/11/2024	6ª feira	08/11/2024	3ª feira	12/11/2024
50'	Campo 1 e 2	50'	Ginásio	50'	Campo 2	50'	Campo 1 e 2	50'	Ginásio
Matérias:		Matérias:		Matérias:		Matérias:		Matérias:	
Greve		Tênis de mesa e Xadrez.		Aplicação do teste do FitEscola – Milha.		Corrida de resistência; Futebol - competências técnicas e jogo reduzido.		Atletismo - Corrida de resistência ; Badminton e Voleibol - competências técnicas; Jogo pré-desportivo - "mata".	
Aula nº: 26		Aula nº: 27		Aula nº: 28		Aula nº: 29		Aula nº: 30	
5ª feira	14/11/2024	6ª feira	15/11/2024	3ª feira	19/11/2024	5ª feira	21/11/2024	6ª feira	22/11/2024
50'	Ginásio	50'	Ginásio	50'	Campo 1	50'	Campo 2	50'	Ginásio
Matérias:		Matérias:		Matérias:		Matérias:		Matérias:	
Jogos pré-desportivos - "Mata"; Voleibol - componentes técnicas e jogo reduzido.		Jogos pré-desportivos - "Piolho"; Ginástica - solo, mini-trapolim e trave.		Atletismo - Corrida de resistência; Futebol e Andebol - situação de superioridade numérica ofensiva e jogo reduzido.		Atletismo - Lançamento do Vortex; Voleibol - competências técnicas e jogo formal.		Jogo pré-desportivo - "Jogo do Galo" e "Piolho".	
Aula nº: 31		Aula nº: 32		Aula nº: 33		Aula nº: 34		Aula nº: 35	
3ª feira	26/11/2024	5ª feira	28/11/2024	6ª feira	29/11/2024	3ª feira	03/12/2024	5ª feira	05/12/2024
50'	Campo 1	50'	Campo 1	50'	Campo 1	50'	Ginásio	50'	Sala
Matérias:		Matérias:		Matérias:		Matérias:		Matérias:	
Futebol - situação de superioridade numérica ofensiva; Basquetebol - jogo reduzido.		Andebol - competências técnicas e situação de superioridade numérica ofensiva; Voleibol - jogo reduzido.		Voleibol, Futebol e Basquetebol - situação de jogo reduzido.		Ginástica de solo e aparelhos - Mini-trapolim, Boque, Plinto, Solo e Trave.		Teste de avaliação.	
Aula nº: 36		Aula nº: 37		Aula nº: 38		Aula nº: 39		Aula nº: 40	
6ª feira	06/12/2024	3ª feira	10/12/2024	5ª feira	12/12/2024	6ª feira	13/12/2024	3ª feira	17/12/2024
50'	Ginásio	50'	Campo 1	50'	Campo 1	50'	Campo 1	50'	Sala
Matérias:		Matérias:		Matérias:		Matérias:		Matérias:	
Greve. Jogo pré-desportivo - "Mata"; Voleibol - jogo formal.		Torneio 3 contra 3 de Basquetebol.		Torneio de Boccia e Tênis de Mesa.		Torneio "Bola ao capitão".		Auto-avaliação.	

2º Período									
Aula nº: 41		Aula nº: 42		Aula nº: 43		Aula nº: 44		Aula nº: 45	
3ª feira	07/01/2025	5ª feira	09/01/2025	6ª feira	10/01/2025	3ª feira	14/01/2025	5ª feira	16/01/2025
50'	Ginásio	50'	Campo 1	50'	Campo 1	50'	Ginásio	50'	Ginásio
<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>	
Jogo pré-desportivo - "Mata"; Voleibol - Competências técnicas e jogo reduzido.		Basquetebol - competências técnicas; Atletismo - corrida de estafetas; Futebol e Voleibol - jogo formal.		Basquetebol e Voleibol - jogo reduzido; Atletismo - corrida de estafetas.		Ginástica de solo e aparelhos - trave; Badminton - competências técnicas.		Ginástica de aparelhos - Mini-trampolim e Boque; Voleibol - competências técnicas.	
Aula nº: 46		Aula nº: 47		Aula nº: 48		Aula nº: 49		Aula nº: 50	
6ª feira	17/01/2025	3ª feira	21/01/2025	5ª feira	23/01/2025	6ª feira	24/01/2025	5ª feira	30/01/2025
50'	Ginásio	50'	Campo 1 e 2	50'	Ginásio	50'	Ginásio	50'	Campo 1
<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>	
Atletismo - Salto em altura; Ginástica de solo.		Futebol e Voleibol - jogo reduzido.		Jogo pré-desportivo - "Mata"; Ginástica de solo e aparelhos (Boque) - avaliação das competências; Badminton - competências técnicas.		Ginástica de aparelhos (trave e mini-trampolim) - avaliação das competências; Voleibol - competências técnicas.		Aplicação do teste FitEscola - velocidade 40 metros; Basquetebol - situação de superioridade numérica ofensiva e jogo reduzido.	
Aula nº: 51		Aula nº: 52		Aula nº: 53		Aula nº: 54		Aula nº: 55	
6ª feira	31/01/2025	3ª feira	04/02/2025	5ª feira	06/02/2025	6ª feira	07/02/2025	3ª feira	11/02/2025
50'	Campo 1	50'	Ginásio	50'	Ginásio	50'	Ginásio	50'	Ginásio
<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>	
Andebol - situação de superioridade numérica ofensiva; Basquetebol - jogo reduzido com superioridade numérica.		Badminton - competências técnicas; Voleibol - jogo reduzido; Condição física.		Ginástica de aparelhos (mini-trampolim) - continuação da avaliação das competências; Voleibol - jogo reduzido.		Ginástica de aparelhos (trave) - avaliação das competências; Aplicação do teste FitEscola - abdominais.		Dança - "Regadinho" e "Merengue"	
Aula nº: 56		Aula nº: 57		Aula nº: 58		Aula nº: 59		Aula nº: 60	
5ª feira	13/02/2025	6ª feira	14/02/2025	3ª feira	18/02/2025	5ª feira	20/02/2025	6ª feira	21/02/2025
50'	Campo 1	50'	Campo 1	50'	Campo 1 e 2	50'	Campo 1 e 2	50'	Escola Nº6
<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>	
Falta do professor titular.		Aplicação da bateria de testes FitEscola – flexões; Voleibol - jogo reduzido.		Aplicação da bateria de testes FitEscola – vaivém.		Andebol e Basquetebol - jogo reduzido; Atletismo - salto em comprimento (avaliação das competências).		Gincana - Páscoa	
Aula nº: 61		Aula nº: 62		Aula nº: 63		Aula nº: 64		Aula nº: 65	
3ª feira	25/02/2025	5ª feira	27/02/2025	6ª feira	28/02/2025	5ª feira	06/03/2025	6ª feira	07/03/2025
50'	Campo 2	50'	Ginásio	50'	Ginásio	50'	Campo 1 e 2	50'	Campo 1 e 2
<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>	
Voleibol - jogo reduzido; Atletismo - lançamento do vortex e salto em comprimento.		Aplicação do Teste FitEscola - salto horizontal e "senta e alcança"; Voleibol - jogo reduzido.		Greve		Andebol, Basquetebol e Voleibol - jogo reduzido.		Andebol e Voleibol - jogo reduzido; Ténis - competências técnicas.	
Aula nº: 66		Aula nº: 67		Aula nº: 68		Aula nº: 69		Aula nº: 70	
3ª feira	11/03/2025	5ª feira	13/03/2025	6ª feira	14/03/2025	3ª feira	18/03/2025	5ª feira	20/03/2025
50'	Ginásio	50'	Campo 1 e 2	50'	ESAC	50'	Ginásio	50'	Ginásio
<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>	
Dança - "Merengue"		Andebol - jogo reduzido; Voleibol - jogo formal.		Dia do Patrono		Dança - "Merengue"; Voleibol - jogo reduzido.		Aplicação do teste FitEscola - agilidade; Voleibol - jogo reduzido.	
Aula nº: 71		Aula nº: 72		Aula nº: 73		Aula nº: 74		Aula nº: 75	
6ª feira	21/03/2025	3ª feira	25/03/2025	5ª feira	27/03/2025	6ª feira	28/03/2025	3ª feira	01/04/2025
50'	Ginásio	50'	Campo 1 e 2	50'	Campo 1 e 2	50'	Campo 1 e 2	50'	Campo 1
<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>	
Dança "Merengue" - avaliação das competências de cada aluno; Voleibol - jogo formal		Andebol - jogo reduzido; Voleibol - jogo formal.		Gincana Páscoa				Torneio Voleibol	
Aula nº: 76		Aula nº: 77							
5ª feira	03/04/2025	6ª feira	04/04/2025						
50'	Campo 1	50'	Campo 1						
<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>							
Torneio de Futebol		Auto-avaliação.							

3ºPeríodo									
Aula nº: 78		Aula nº: 79		Aula nº: 80		Aula nº: 81		Aula nº: 82	
3ª feira	22/04/2025	5ª feira	24/04/2025	3ª feira	29/04/2025	6ª feira	02/05/2025	3ª feira	06/05/2025
50'	Ginásio	50'	Ginásio	50'	Campo 1 e 2	50'	Campo 1 e 2	50'	Ginásio
<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>	
Voleibol - jogo formal.		Ginástica acrobática.		Andebol - jogo reduzido; Atletismo - corrida de barreiras.		Ténis de mesa e Xadrez.		Aplicação do teste FitEscola - abdominais; Ginástica de solo e aparelhos - mini-trampolim e boque.	
Aula nº: 83		Aula nº: 84		Aula nº: 85		Aula nº: 86		Aula nº: 87	
5ª feira	08/05/2025	6ª feira	09/05/2025	3ª feira	13/05/2025	5ª feira	15/05/2025	6ª feira	16/05/2025
50'	Campo 1 e 2	50'	Campo 1 e 2	50'	Ginásio	50'	Ginásio	50'	Ginásio
<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>	
Basquetebol - jogo formal; Atletismo - corrida de barreiras (avaliação das competências técnicas).		Tag-Rugby; Aplicação do teste FitEscola - velocidade 40 metros.		Turma foi em visita de estudo.		Participação numa atividade sobre a modalidade do "Remo".		Greve. Aplicação do teste FitEscola - flexões; Dança - "Merengue".	
Aula nº: 88		Aula nº: 89		Aula nº: 90		Aula nº: 91		Aula nº: 92	
3ª feira	20/05/2025	5ª feira	22/05/2025	6ª feira	23/05/2025	3ª feira	27/05/2025	5ª feira	29/05/2025
50'	Campo 1	50'	Campo 1	50'	Pavilhão ESAC	50'	Auditório	50'	Campo 1
<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>	
Dança - "Merengue"; Atletismo - lançamento do peso; Futebol - jogo reduzido.		Dança "Merengue"; Aplicação do teste FitEscola - Vaivém.		Sarau Gimnico - Dia do Agrupamento.		Palestra sobre o Bullying e Violência Doméstica.		Aplicação do teste FitEscola - flexões; Corfebol.	
Aula nº: 93		Aula nº: 94		Aula nº: 95		Aula nº: 96		Aula nº: 97	
6ª feira	30/05/2025	3ª feira	03/06/2025	5ª feira	05/06/2025	6ª feira	06/06/2025	6ª feira	13/06/2025
50'	Campo 1	50'	Ginásio	50'	Ginásio	50'	Ginásio	50'	Ginásio
<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>	
Atletismo - Lançamento do Peso - avaliação das competências técnicas; Ténis - jogo cooperativo; Basquetebol - jogo formal.		Corfebol; Voleibol - jogo reduzido; Badminton.		Desporto adaptado - Voleibol sentada; Jogo pré-desportivo - "Piolho" e "Mata".		Jogo pré-desportivo - "Mata" e "Futebol aranha"; Voleibol - jogo formal.		Auto-avaliação.	

Turma 10ºF Ano Letivo: 2024/2025									
1ºPeríodo									
Aula nº: 1		Aula nº: 2		Aula nº: 3		Aula nº: 4		Aula nº: 5	
4ª feira	25/09/2024	6ª feira	27/09/2024	4ª feira	02/10/2024	6ª feira	04/10/2024	4ª feira	09/10/2024
50'	Espaço 1	100'	Pavilhão	50'	Espaço 2	100'	Espaço 2	50'	Espaço 2
<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>	
Apresentação.		Dia do Desporto Escolar - atividades desportivas.		Condição física.		Greve.		Basquetebol - competências técnicas.	
Aula nº: 6		Aula nº: 7		Aula nº: 8		Aula nº: 9		Aula nº: 10	
6ª feira	11/10/2024	4ª feira	16/10/2024	6ª feira	18/10/2024	4ª feira	23/10/2024	6ª feira	25/10/2024
100'	Espaço 1	50'	Espaço 2	100'	Espaço 3	50'	Espaço 1	100'	Espaço 2
<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>	
Basquetebol - competências técnicas.		Andebol - situação de vantagem ofensiva e competências técnicas.		Atletismo - velocidade 40 metros e corrida de estafetas.		Aplicação do teste FitEscola - vaivém.		Aplicação do teste FitEscola - abdominais e flexões; Futebol - jogo reduzido.	
Aula nº: 11		Aula nº: 12		Aula nº: 13		Aula nº: 14		Aula nº: 15	
4ª feira	30/10/2024	4ª feira	06/11/2024	6ª feira	08/11/2024	4ª feira	13/11/2024	6ª feira	15/11/2024
50'	Espaço 2	50'	Espaço 2	100'	Espaço 2	50'	Espaço 2	100'	Espaço 2
<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>	
Aplicação do teste FitEscola - "senta e alcança" e salto em comprimento; Voleibol - competências técnicas.		Basquetebol - competências técnicas e jogo reduzido.		Dança tradicional - "O Regadinho"; Hóquei em campo.		Basquetebol - jogo reduzido; Voleibol - jogo reduzido.		Basquetebol - jogo reduzido; Futebol - jogo reduzido.	
Aula nº: 16		Aula nº: 17		Aula nº: 18		Aula nº: 19		Aula nº: 20	
4ª feira	20/11/2024	6ª feira	22/11/2024	4ª feira	27/11/2024	6ª feira	29/11/2024	4ª feira	04/12/2024
50'	Pavilhão	100'	Espaço 2	50'		100'		50'	Auditório
<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>	
Ajuda na montagem do pavilhão para um evento.		Futebol - jogo reduzido.		Professor titular não esteve presente.		Professor titular não esteve presente.		Reunião com a turma sobre assuntos da direção de turma.	
Aula nº: 21		Aula nº: 22		Aula nº: 23					
6ª feira	06/12/2024	4ª feira	11/12/2024	6ª feira	13/12/2024				
100'		50'	Pavilhão ESAC	100'	Pavilhão ESAC				
<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>					
Greve.		Torneio de Basquetebol - 3 contra 3.		Auto-avaliação; Torneio "Bola ao Capitão".					

2º Período									
Aula nº: 24		Aula nº: 25		Aula nº: 26		Aula nº: 27		Aula nº: 28	
4ª feira	08/01/2025	6ª feira	10/01/2025	4ª feira	15/01/2025	6ª feira	17/01/2025	4ª feira	22/01/2025
50'		100'	Espaço 1	50'	Espaço 1	100'	Espaço 1	50'	Espaço 1
Matérias:		Matérias:		Matérias:		Matérias:		Matérias:	
Visita de Estudo.		Ginástica de solo e aparelhos - mini-trampolim.		Ginástica de solo; Condição física.		Ginástica de solo e aparelhos - mini-trampolim; Jogo pré-desportivo - "Jogo do galo"		Ginástica de solo - avaliação dos elementos gímnicos; Ginástica de aparelhos - mini-trampolim.	
Aula nº: 29		Aula nº: 30		Aula nº: 31		Aula nº: 32		Aula nº: 33	
6ª feira	24/01/2025	4ª feira	29/01/2025	6ª feira	31/01/2025	4ª feira	05/02/2025	6ª feira	07/02/2025
100'	Espaço 1	50'	Espaço 1	100'	Espaço 1	50'	Espaço 1	100'	Espaço 1
Matérias:		Matérias:		Matérias:		Matérias:		Matérias:	
Ginástica de solo - avaliação das competências; Ginástica de aparelhos - mini-trampolim; Dança "O Regadinho" - avaliação das competências.		Andebol - competências técnicas e jogo reduzido.		Andebol - jogo reduzido; Badminton - jogo cooperativo.		Ginástica acrobática - pares e trios.		Ginástica acrobática e aparelhos (mini-trampolim); Avaliação ginástica acrobática - figura de 2 elementos.	
Aula nº: 34		Aula nº: 35		Aula nº: 36		Aula nº: 37		Aula nº: 38	
4ª feira	12/02/2025	6ª feira	14/02/2025	4ª feira	19/02/2025	6ª feira	21/02/2025	4ª feira	26/02/2025
50'	Espaço 1	100'	Espaço 1	50'	Espaço 1	100'	Espaço 1	50'	Espaço 3 e 4
Matérias:		Matérias:		Matérias:		Matérias:		Matérias:	
Avaliação ginástica acrobática - figura de 3 elementos.		Ginástica acrobática e aparelhos (mini-trampolim); Avaliação ginástica acrobática - figura de 4 e 5 elementos; Dança - coreografia criada pela turma.		Dança - trabalhar a coreografia criada pela turma.		Apresentação da coreografia de turma; Voleibol - jogo reduzido; Badminton - jogo cooperativo.		Corrida de orientação; Futebol - jogo 5 contra 5.	
Aula nº: 39		Aula nº: 40		Aula nº: 41		Aula nº: 42		Aula nº: 43	
6ª feira	28/02/2025	4ª feira	05/03/2025	6ª feira	07/03/2025	4ª feira	12/03/2025	6ª feira	14/03/2025
100'	Espaço 1 e 2	50'	Espaço 1	100'	Espaço 1 e 2	50'	Espaço 1	100'	Espaço 1 e 2
Matérias:		Matérias:		Matérias:		Matérias:		Matérias:	
Voleibol - exercícios critério e jogo formal.		Voleibol - jogo formal; Badminton - situação de jogo.		Badminton - situação de jogo; Atletismo - salto em altura.		Atletismo salto em altura - avaliação das competências.		Aplicação do teste FitEscola - Vaivém; Hoquéi em campo - jogo cooperativo.	
Aula nº: 44		Aula nº: 45		Aula nº: 46		Aula nº: 47		Aula nº: 48	
4ª feira	19/03/2025	6ª feira	21/03/2025	4ª feira	26/03/2025	6ª feira	28/03/2025	4ª feira	02/04/2025
50'	Espaço 1 e 2	100'	Espaço 1 e 2	50'	Espaço 1 e 2	100'		50'	Pavilhão ESAC
Matérias:		Matérias:		Matérias:		Matérias:		Matérias:	
Basquetebol - jogo reduzido; Calcular o IMC - peso e altura.		Basquetebol e futebol - jogo reduzido; Aplicação do teste FitEscola - impulsão horizontal, "senta e alcança", abdominais e		Auto-avaliação; Jogos desportivos - futebol, voleibol e basquetebol.		Visita de Estudo - Mérida.		Torneio Badminton.	
Aula nº: 49									
6ª feira	04/04/2025								
100'	Pavilhão ESAC								
Matérias:									
Torneio de Futebol									

3º Período									
Aula nº: 50		Aula nº: 51		Aula nº: 52		Aula nº: 53		Aula nº: 54	
4ª feira	23/04/2025	4ª feira	29/04/2025	6ª feira	02/05/2025	4ª feira	07/05/2025	6ª feira	09/05/2025
50'	Espaço 4	50'	Espaço 1 e 2	100'	Espaço 1 e 2	50'	Espaço 4	100'	Espaço 4
<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>	
Técnica de corrida - velocidade 40 metros; Futebol - jogo reduzido.		Andebol - situação de jogo.		Voleibol e Basquetebol - jogo formal; Ginástica de aparelhos - mini-trampolim e trave.		Lançamento do peso; Basquetebol - jogo reduzido.		Avaliação teórica - teste; Atletismo - corrida de estafetas.	
Aula nº: 55		Aula nº: 56		Aula nº: 57		Aula nº: 58		Aula nº: 59	
4ª feira	14/05/2025	6ª feira	16/05/2025	4ª feira	21/05/2025	6ª feira	23/05/2025	4ª feira	28/05/2025
50'	Espaço 4	100'	Espaço 1 e 2	50'	Espaço 4	100'	Espaço 4	50'	Espaço 1 e 2
<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>	
Lançamento do peso - avaliação; Futebol - jogo reduzido.		Greve.		Professor titular não esteve presente.		Sarau Gimnico - Dia do Agrupamento.		Jogo pré-desportivo - "Piolho"; Futsal - jogo formal	
Aula nº: 60		Aula nº: 61		Aula nº: 62		Aula nº: 63		Aula nº: 64	
6ª feira	30/05/2025	4ª feira	04/06/2025	6ª feira	06/06/2025	4ª feira	11/06/2025	6ª feira	13/06/2025
100'	Espaço 4	50'	Espaço 4	100'	Espaço 4	50'	Espaço 4	100'	Espaço 4
<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>		<b>Matérias:</b>	
Jogo pré-desportivo - "Futebol humano" e "Queimado"; Voleibol - jogo formal; Badminton.		Jogo pré-desportivo - "Mata"; Basquetebol - jogo reduzido.		Atletismo - salto em comprimento; Jogo pré-desportivo - "Futebol humano".		Professor titular não esteve presente.		Auto-avaliação.	

## Apêndice 2 – Grelha da avaliação sumativa do 3º Ciclo – 8º Ano e Ensino Secundário – 10º Ano

Ginástica					
Aluno	Solo (25%)	Mini-trampolim (25%)	Trave (25%)	Boque (25%)	Nota final

++ Muito Bom (5) + Bom (4) +/- Suficiente (3) - Insuficiente (2)

Ginástica de solo					
Aluno	R.Frente	R.Retaguarda	Ponte / Vela	Roda	Avião

++ Muito Bom (5) + Bom (4) +/- Suficiente (3) - Insuficiente (2)

Mini-trampolim					
Aluno	Extensão	Engrupado	Carpa	½ pirueta	1 pirueta

++ Muito Bom (5) + Bom (4) +/- Suficiente (3) - Insuficiente (2)

Trave					
Aluno	Desl. Frente	Desl. Retaguarda	Salto com flexão dos joelhos	Avião	½ pirueta à saída

++ Muito Bom (5) + Bom (4) +/- Suficiente (3) - Insuficiente (2)

Boque		
Aluno	Eixo	Entre mãos

++ Muito Bom (5) + Bom (4) +/- Suficiente (3) - Insuficiente (2)

Atletismo					
Aluno	Salto em Comprimento (25%)	Lançamento do Vortex/Peso (25%)	Barreiras (25%)	Estafetas (25%)	Nota final

Salto em comprimento			
Aluno	1ª Tentativa	2ª Tentativa	Técnica

++ Muito Bom (5) + Bom (4) +/- Suficiente (3) - Insuficiente (2)

Lançamento do Vortex / Peso			
Aluno	1ª Tentativa	2ª Tentativa	Técnica de lançamento

++ Muito Bom (5) + Bom (4) +/- Suficiente (3) - Insuficiente (2)

Corrida de barreiras			
Aluno	Perna de ataque	Perna de impulsão	Técnica de corrida

++ Muito Bom (5) + Bom (4) +/- Suficiente (3) - Insuficiente (2)

Corrida de estafetas			
Aluno	Passagem do testemunho	Receção do testemunho	Técnica de corrida

++ Muito Bom (5) + Bom (4) +/- Suficiente (3) - Insuficiente (2)

Dança social - “Merengue”			
Aluno	Passos	Tempos	Postura

++ Muito Bom (5) + Bom (4) +/- Suficiente (3) - Insuficiente (2)

Badminton				
Aluno	Serviço	“Lob”	“Clear”	Situação de jogo 1vs1 e 2vs2

++ Muito Bom (5) + Bom (4) +/- Suficiente (3) - Insuficiente (2)

Basquetebol								
Aluno	Exercícios critério				Situação de jogo			
	Drible	Passe (peito e picado)	Receção	Lançamento na passada	Posicionamento defensivo (entre o jogador e o cesto)	4vs4	Cooperação	Desmarcação ofensiva (linha de passe)

++ Muito Bom (5) + Bom (4) +/- Suficiente (3) - Insuficiente (2)

Voleibol						
Aluno	Exercícios critério			Situação de jogo		
	Passe por cima	Manchete	Serviço por baixo	Rotacões (sabe os respetivos lugares)	Cooperação	4vs4 – 6vs6

++ Muito Bom (5) + Bom (4) +/- Suficiente (3) - Insuficiente (2)

Andebol								
Aluno	Exercícios critério				Situação de jogo			
	Passe	Receção	Drible	Remate	Desmarcação ofensiva (linha de passe)	Posicionamento defensivo (entre os jogadores e a baliza)	6vs6 + GR	Cooperação

++ Muito Bom (5) + Bom (4) +/- Suficiente (3) - Insuficiente (2)

Futebol								
Aluno	Exercícios critério				Situação de jogo			
	Passe	Receção	Condução de bola	Remate	5vs5 e 6vs6 – com GR	Posicionamento defensivo (entre os jogadores e a baliza)	Cooperação	Desmarcação ofensiva

++ Muito Bom (5) + Bom (4) +/- Suficiente (3) - Insuficiente (2)



## Anexos

### Anexo 1 – Inventário

#### Futebol

Nº	Designação	Marca	Cor	Estado			Local
				Bom	Razoável	Mau	
1	bolas	Mikasa	preto e branco		5		armário 2- arrumação
2	bolas	kiptsa	vermelho e preta	1			prateleira - arrecadação
3	bolas	kiptsa	branca e azul	4			prateleira - arrecadação
4	bolas	Mooveme	branca/preta/amar	22			armário 2- arrumação
5	bolas	Mooveme	branca/azul/verme	5			armário 2- arrumação
6	baliza		branca e preta		2		espaço exterior
7	mini baliza		branca		4		arrecadação
8	bolas	várias	várias		8		prateleira - arrecadação
9	bolas	várias	várias		6		cesto aluguer
10	caneleiras		pretas		2		
11	luvas GR			2			armário 1- arrumação
12							

#### Andebol

Nº	Designação	Marca	Cor	Estado			Local
				Bom	Razoável	Mau	
1	bolas		laranjas/vermelho			5	prateleira- arrumação
2	bolas		azul/borracha		1	2	prateleira- arrumação
3	bolas		laranja/borracha	3			prateleira- arrumação
4	bolas		amarelas			2	prateleira- arrumação
5	bolas	MooveMe	Verde (00)		18		prateleira- arrumação
6	bolas	MooveMe	laranjas (01)		11		prateleira- arrumação
7	bolas	Puma	branca/cinzenta		1		prateleira- arrumação

#### Basquetebol

Nº	Designação	Marca	Cor	Estado			Local
				Bom	Razoável	Mau	
1	bolas	Mikasa Mini	laranja	9			prateleira
2	bolas	Sport Zone	laranja			1	prateleira
3	cesto + tabela			5			exterior
4	aro			2			ginásio
5	Redes		brancas	5			armário2- arrumação
6	postes		azul/brancos	5			exterior
7	bolas	Wilson	laranja			13	prateleira
8	bolas	MooveMe	laranja	21		1	prateleira / armário 2
9	bolas	Mikasa	laranja			6	prateleira
10	bolas		vermelha			1	prateleira
11	bola	team Quest	vermelha			1	prateleira
12	bola		laranja			5	prateleira
13	bolas	Wilson	azul	9			armário2- arrumação
14	bolas	MooveMe	laranja	14			armário2- arrumação

## Voleibol

Nº	Designação	Marca	Cor	Estado			Local
				Bom	Razoável	Mau	
1	bolas	Mikasa MVA 350	azul e amarela			5	prateleira
2	bolas	Ace	amarela	1	2		prateleira / armário 2
3	bolas	Mikasa MVA 330	azul e amarela			3	carrinho
4	bolas	mikasa MVA 200	azul e amarela	1			carrinho
5	bolas	molten	verde/vermelho/br	2			armário2- arrecadação
6	Bolas	Conti	azul/laranja/branca	9			carrinho
7	Bolas	figo soft	azul/branca	3	4		carrinho
8	Bolas (iniciação)	Borracha	amarelo (espuma)			2	prateleira- arrecadação
9	Bolas	amaya	amarelas borracha	8			prateleira- arrecadação
10	balão de iniciação	sportzone	laranja/cinza		5		prateleiras
11							
12	Rede de Voleibol		pretas/ verde	2	4		caixa - arrecadação
13	postes		azul/ branco	5	3		2 exterior / arrecadação
14	poste iniciação c/ rede	aff sport	base verde	1			arrecadação
15	joelheiras		azuis e brancas			12	armário 1 - caixa
16	Bolas	Mooveme	azul e amarela		10	2	prateleira
17	Bolas de iniciação	espuma	azul / amarela	9			
18	Bolas de iniciação	borracha/espuma	amarela	7			

## Corfebol

Nº	Designação	Marca	Cor	Estado			Local
				Bom	Razoável	Mau	
1	bolas	Mikasa	azul/amarelo	2			prateleira- arrumação
2	bolas	MooveMe	azul/amarelo	5			prateleira- arrumação
3	Postes	AFFSPORTS			2		ginásio
4	Ferros p/ manhas exterior		cinza	2			ginásio

## Ginástica

Nº	Designação	Marca	Cor	Estado			Local
				Bom	Razoável	Mau	
1	colchão de quedas grandes		azul		1	2	ginásio
2	colchão de quedas pequeno	spooter	azul	1			ginásio
3	tapetes		verdes	2			ginásio
4	tapetes		azul escuro		5		ginásio
5	tapetes		azul/amarelo	12			ginásio
6	tapetes (judo)		azul claro		27 + 1		ginásio
7	plintos				2		ginásio
8	minitrampoline				2		ginásio
9	trampoline reuther			1		1	ginásio
10	boque			1			ginásio
11	bancos suecos			4			ginásio
12	tapetes de judo					2	ginásio
13	massas			8			ginásio
14	trampoline sueco					1	ginásio
15	Rolo				1		ginásio
16	espaldares			11		1	ginásio
17	cordas		várias		20	4	arrecadação
18	arcos grandes		várias	20	2		arrecadação
19	arcos pequenos		vários			1	arrecadação
20	bola pilates		azul	1			arrecadação
21	sapatilhas		pretas/brancas	89			arrecadação
22	bolas de rítmica		verdes/amarelas/bra	27	5		arrecadação - prateleiras
23	Tapetes fitness	X-FIT	azuis	14	1		
24	Molas minitrampoline		cinzenta		2	1	Gabinete EF - armário
25	Trave - baixa	Toppim	vermelha	1			ginásio

## Atletismo

Nº	Designação	Marca	Cor	Estado			Local
				Bom	Razoável	Mau	
1	Testemunhos ( madeira)				13		caixa - arrumação
2	Testemunhos (plástico)			6			caixa - arrumação
3	Vortex	Nerf		10	10	2	caixa - arrumação
4	fita metrica			1	1		armário2 - arrumação
5	pesos (ferro)				5		cesto-arrumação
6	pesos (borracha)				6	1	cesto-arrumação
7	disco (atletismo)				5		cesto-arrumação
8	Bolas (atletismo)			6			cesto-arrumação
9	elastico para salto em altura				1		armário2 - arrumação
10	postes de Salto em altura	AFFSports			4		arrecadação
11	Barreiras pvc		laranja	8			arrecadação
12	Barreiras		brancas			6	arrecadação
13	Barreiras		cinza		4		
14	Barreiras pvc		amarelo	12			
15	Blocos de partida			4			arrecadação
16	dardos		pvc			5	arrecadação
17	fasquia				1		arrecadação
18	rodo		metal	1			arrecadação
19	1 escova/rodo					1	arrecadação
20	missil espuma					3	caixa - arrumação
21	original pocket rocket			2			caixa - arrumação
21	rodo		madeira		1		
22	Kettlebells			3			prateleira
23	cobertura caixa de saltos		lona - pvc	1			exterior
24	Barreiras pvc	33cm	amarelas	10	1		arrecadação

## Desportos de raquetes

Nº	Designação	Marca	Cor	Estado			Local
				Bom	Razoável	Mau	
1	Rede de ténis de mesa		vermelho/amarelo	3		1	
2	Rede de ténis de mesa		preta	1			armário2 - arrecadação
3	Rede de Badminton		pretas	3			armário2 - arrecadação
4	conj. de badminton(postes e redes)		preto	2			prateleira - arrecadação
5	Raquetas de badminton iniciação	Artengo	azul	3			prateleira
6	Raquetas de badminton iniciação	MooveMe	verde	5	1		prateleira
7	Raquetas de badminton				8		prateleira
8	Raquetas de badminton	Victor AL2200	amarela e preta	19			prateleira
9	Raquetas de badminton	Victor ST 1650	vermelha e azul	14			prateleira
10	Raquetas de ténis de mesa				3	3	arrecadação
11	Raquetas de ténis de mesa	Atemi 700					armário 1
12	Raquetas de ténis de mesa	Atemi 2000					armário 1
13	Raquetas de ténis de mesa	Donier Flash					armário 2
14	Raquetas de ténis campo	Teloon	Azul/amarelo	5			
15	Raquetas de plástico		pretas		35	1	prateleira
16	bola de espuma			10	5	1	prateleira
17	Raquetes de ténis campo		verdes		21+5		arrecadação
18	Volantes		iniciação	39			
19	Volantes		competição (penas)	12			arrecadação
20	Volantes Carlton T800	Carlton T800		30			
21	Volantes Carlton C100	Carlton C100		12			
22	Balde de Bolas de ténis de mesa	amaya	brancas	1			armário 2
23	Balde de Bolas de ténis de mesa	amaya	brancas	1			baldes- arrecadação
24	Balde de bolas de Ténis / caixa		amarelas		24		baldes- arrecadação
25	saco de bolas de praia		rosa/azuis	26			saco - arrecadação
26	mesa de tenis de mesa			2		1	arrecadação
27	bola de competição ténis de mesa	tibhar	brancas				armário 2
28	bolas de ténis	tellon	amarelas/verde	50			saco - prateleira
29	bolas de ténis de espuma (maiores)		amarelas				armário 2
30	Raquete de padel	yamasaki	verde		1		prateleira
31	Caixa de overGRIP			60			armário 2
32	Estojo Ténis de Mesa com raquetes		rosa/azuis	12			cabinete

## Rugby

Nº	Designação	Marca	Cor	Estado			Local
				Bom	Razoável	Mau	
1	Bolas	várias	várias			8	prateleira- arrumação
2	Cintos Tag-rugby + fitas	nestum	vermelhos+verde e azul			30	caixa - arrumação
3	Cintos Tag-rugby + fitas		Ama/verm/verd/azul	32			saco - arrumação
4	Bolas	Amaya (n3)	Amarelas	4			caixa - arrumação
5	Bolas	Mooveme	Branca/azul	5			caixa - arrumação

## Sofbol

Nº	Designação	Marca	Cor	Estado			Local
				Bom	Razoável	Mau	
1	Bases - conjunto		branco			3	cesto- arrumação
2	Bases - conjunto		laranja		1	1	cesto - arrumação
3	bolas	tremblay	brancas	1	2		cesto - arrumação
4	bolas		brancas		5	1	cesto - arrumação
5	bolas		brancas		5		cesto (saco azul)
6	luvas	Custom built	castanhas		20		cesto - arrumação
7	máscara			1			cesto - arrumação
8	colete			1			cesto - arrumação
9	tacos madeira			6	1	1	cesto (caixote)
10	tacos metal					1	cesto (caixote)
11	suporte regulador basebol		vermelho		1		cesto (caixote)
12	Bola basebol/softbol couro		amarelo		3		cesto (caixote)
13	bola soft iniciação		amarelo	12			armário 2
14	Bola Soft/borracha	Oficial Softbol	Branco	10			armário 2

## Boccia

1	bolas - conjunto	MooveMe		1			prateleira- arrumação
2	bolas - conjunto	Bocas		1			prateleira- arrumação
3	Calha		verde / transparente	2			prateleira- arrumação
4	kit arbitragem	mooveMe		1			prateleira- arrumação
5	Rolo de fita		branca	1			armário 1
6	bolas - conjunto	Boccia.pt	Mala cortiça	1			prateleira- arrumação
7	Bola Golboll		laranja	1			
8	óculos					6	

## Hóquei

Nº	Designação	Marca	Cor	Estado			Local
				Bom	Razoável	Mau	
1	stiks		azuis/vermelhos		1	4	arrumação (caixa papelão)
2	stiks		preto		8		arrumação (caixa papelão)
3	stiks		preto ponta amarela		8		arrumação (caixa papelão)
4	kit de segurança de hoquei		saco de rede	1			armário 1 - caixa
5	joelheiras				8		armário 1 - caixa
6	Bolas com buracos		branco	9			prateleira - caixa (8)

## Diversos

33	Jogos de tabuleiros			16		gabinete
34	quadros magnéticos		brancos	3		ginásio
35	quadros branco			1		ginásio
36	caixa em madeira			1		arrecadação
37	apagador			1		
38	medidor de altura	seca		1		ginásio
39	Apitos				3	
40	Rolo fita sinalizadora	Go-tape		4		gabinete
41	Caixa de ferramentas			1		armário 1
42	Elástico preto			2		armário 2
43	Caixa dcom agulhas p/ compressor			1		armário 2
44	Fita métrica			2		arrecadação armário 2
45	Livros da APCAS			1		
46	Colchonetes		azul		6	
47	Microfone (coluna)			1		
48	Microfone orelha (coluna)			1		
49	Cesto de frisbee			1		arrecadação
50	discos/frisbee			11		prateleira- arrecadação
51	escada de metal			1		gabinete EF wc fem
52	carrinho de madeira			1		arrecadação
53	Base de madeira - elevações			1		arrecadação
54	Bicicletas			10		arrecadação
55	capacetes			20		arrecadação

## Multiatividades

Nº	Designação	Marca	Cor	Estado			Local
				Bom	Razoável	Mau	
1	mapas 1 ponto				28		gabinete
2	mapas 2 pontos				18		gabinete
3	mapas 3 pontos					13	gabinete
4	mapas 5 pontos				11		gabinete
5	mapas 7 pontos				10		gabinete
6	mapas 9 pontos				18		gabinete
7	mapas gerais				2		gabinete
8	bússolas			5		2	gabinete
9	balizas			9			gabinete
10	alicates			9			gabinete
11	Arnês						gabinete
12	Fita/arnês 1,20						gabinete
13	Mosquetões			3			gabinete
14	oitos						gabinete
15	Luvax				6		gabinete
16	dossier orientação					1	gabinete

## Jogos tradicionais

Nº	Designação	Marca	Cor	Estado			Local
				Bom	Razoável	Mau	
1	Ferraduras (ferro)				3		cesto- arrumação
2	ovos de madeira			4			cesto- arrumação
3	colher				2		cesto- arrumação
4	paulitos (madeira)				5		cesto- arrumação
5	Malhas				2		cesto- arrumação
6	corda de tração			1		1	cesto - arrumação
7	Andas	madeira		14			arrecadação
8	Conj. De arco e ferro (ganchetas)			5			arrecadação
9	jogo do burro			1			arrecadação
10	saco de caricas			1			cesto - arrumação
11	Jogo de 8 bolas				1		cesto - arrumação
12	Bolas (diversas)				14		cesto - arrumação
13	sacos areia (jogo do burro)					7	armário2-arrecadação
14	Palhaço			1			Balnerio feminino

## Anexo 2 – Planeamento elaborado pelo agrupamento

PLANIFICAÇÃO ANUAL	EDUCAÇÃO FÍSICA	6ºANO
AULAS PREVISTAS: 3 AULAS /SEMANA		
1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO
<p><u>Domínio das Atividades Físicas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação inicial das diferentes atividades físicas a lecionar ao longo do ano.</li> <li>• Revisão e consolidação de conteúdos anteriores e aprendizagem/desenvolvimento de conteúdos e componentes críticas das atividades físicas selecionadas, de acordo com os objetivos programáticos para o 6.º ano.</li> </ul> <p><u>Domínio da Aptidão Física</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento da aptidão física e aplicação de testes de aptidão física do Programa FI-Tescola: “vaivém” (aptidão aeróbia), abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal e “senta e alcança” (aptidão muscular); verificação do peso e da altura (composição corporal).</li> </ul>	<p><u>Domínio das Atividades Físicas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento de conteúdos e componentes críticas das atividades físicas selecionadas, de acordo com os objetivos programáticos para o 6.º ano.</li> </ul> <p><u>Domínio da Aptidão Física</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento da aptidão física e aplicação de testes de aptidão física do Programa FI-Tescola: “vaivém” (aptidão aeróbia), abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal e “senta e alcança” (aptidão muscular).</li> </ul>	<p><u>Domínio das Atividades Físicas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento, aplicação e consolidação de conteúdos e componentes críticas das atividades físicas selecionadas, de acordo com os objetivos programáticos para o 6.º ano.</li> </ul> <p><u>Domínio da Aptidão Física</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento da aptidão física e aplicação de testes de aptidão física do Programa FI-Tescola: “vaivém” (aptidão aeróbia), abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal e “senta e alcança” (aptidão muscular); verificação do peso e da altura (composição corporal).</li> </ul>
<p><u>Atividades Físicas Seleccionadas</u></p> <p>As atividades físicas são selecionadas, integrando as seguintes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos Desportivos Coletivos – Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol (mínimo 2);</li> <li>• Ginástica – Solo, Aparelhos, Rítmica (mínimo 2);</li> <li>• Atividades Rítmicas Expressivas – Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais (mínimo 1);</li> <li>• Atletismo;</li> <li>• Outras – Badminton, Luta, Orientação (mínimo 1).</li> </ul> <p><i>Podendo ainda integrar outras, de acordo com o plano de turma.</i></p>		
<p><u>Domínio dos Conhecimentos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar as capacidades físicas (resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação geral), de acordo com as características do esforço realizado.</li> <li>• Interpretar as principais adaptações de funcionamento do organismo durante a atividade física.</li> <li>• Conhecer regras, regulamentos, sinais da arbitragem e equipamentos específicos das matérias abordadas; função e modo de execução das ações técnico-táticas definidas; padrões das ações técnico-táticas das matérias abordadas.</li> </ul>		
<p><u>Avaliação</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste escrito e/ou trabalho individual/grupo e/ou questionários em contexto de aula.</li> </ul>		

PLANIFICAÇÃO ANUAL	EDUCAÇÃO FÍSICA	8ºANO
AULAS PREVISTAS: 3 AULAS /SEMANA		
1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO
<u>Domínio das Atividades Físicas</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação inicial das diferentes atividades físicas a lecionar ao longo do ano.</li> <li>• Revisão e consolidação de conteúdos anteriores, aprendizagem e desenvolvimento de conteúdos e componentes críticas das atividades físicas selecionadas, de acordo com os objetivos programáticos para o 8.º ano.</li> </ul> <u>Domínio da Aptidão Física</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento da aptidão física e aplicação de testes de aptidão física do Programa FI-Tescola: “vaivém” (aptidão aeróbia), abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal e “senta e alcança” (aptidão muscular); verificação do peso e da altura (composição corporal).</li> </ul>	<u>Domínio das Atividades Físicas</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento de conteúdos e componentes críticas das atividades físicas selecionadas, de acordo com os objetivos programáticos para o 8.º ano.</li> </ul> <u>Domínio da Aptidão Física</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento da aptidão física e aplicação de testes de aptidão física do Programa FI-Tescola: “vaivém” (aptidão aeróbia), abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal e “senta e alcança” (aptidão muscular).</li> </ul>	<u>Domínio das Atividades Físicas</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento, aplicação e consolidação de conteúdos e componentes críticas das atividades físicas selecionadas, de acordo com os objetivos programáticos para o 8.º ano.</li> </ul> <u>Domínio da Aptidão Física</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento da aptidão física e aplicação de testes de aptidão física do Programa FI-Tescola: “vaivém” (aptidão aeróbia), abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal e “senta e alcança” (aptidão muscular); verificação do peso e da altura (composição corporal).</li> </ul>
<u>Atividades Físicas Selecionadas</u> As atividades físicas são selecionadas, integrando as seguintes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos Desportivos Coletivos – Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol (mínimo 2);</li> <li>• Ginástica – Solo, Aparelhos, Rítmica (mínimo 1);</li> <li>• Atividades Rítmicas Expressivas – Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais (mínimo 1);</li> <li>• Atletismo;</li> <li>• Outras – Badminton / Ténis, Luta, Orientação (mínimo 2).</li> </ul> <i>Podendo ainda integrar outras, de acordo com o plano de turma.</i>		
<u>Domínio dos Conhecimentos</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</li> <li>• Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</li> <li>• Conhecer regras, regulamentos, sinais da arbitragem e equipamentos específicos das matérias abordadas; função e modo de execução das ações técnico-táticas definidas; padrões das ações técnico-táticas das matérias abordadas.</li> </ul>		
<u>Avaliação</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste escrito e/ou trabalho individual/grupo e/ou questionários em contexto de aula.</li> </ul>		

PLANIFICAÇÃO ANUAL	EDUCAÇÃO FÍSICA	10ºANO
AULAS PREVISTAS: 3 AULAS /SEMANA		
1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO
<p>1. Avaliação inicial das diferentes atividades físicas a lecionar ao longo do ano.</p> <p>2. Aplicação de testes de aptidão física do FITescola: aptidão aeróbia (vaivém) e aptidão muscular (extensão do tronco, abdominais, extensões de braços e senta-e-alcança).</p> <p>3. Desenvolvimento da aptidão física e das atividades físicas, de acordo com a avaliação inicial e o plano de turma, privilegiando a aprendizagem e desenvolvimento de conteúdos e componentes críticas das seguintes modalidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Futebol</li> <li>• Voleibol</li> <li>• Basquetebol</li> <li>• Andebol</li> <li>• Ginástica Solo</li> <li>• Ginástica de Aparelhos</li> <li>• Ginástica Acrobática</li> <li>• Atletismo</li> <li>• Badminton</li> <li>• Dança</li> <li>• Outras (Percursos de Orientação ou Luta)</li> </ul>	<p>1. Testes de aptidão física do FITescola: aptidão aeróbia (vaivém) e aptidão muscular (extensão do tronco, abdominais, extensões de braços e senta-e-alcança).</p> <p>2. Desenvolvimento da aptidão física e das atividades físicas, de acordo com a avaliação inicial e o plano de turma, privilegiando o desenvolvimento de conteúdos e componentes críticas das seguintes modalidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Futebol</li> <li>• Voleibol</li> <li>• Basquetebol</li> <li>• Andebol</li> <li>• Ginástica Solo</li> <li>• Ginástica de Aparelhos</li> <li>• Ginástica Acrobática</li> <li>• Atletismo</li> <li>• Badminton</li> <li>• Dança</li> <li>• Outras (1 ou 2 modalidades alternativas – Jogos Tradicionais Portugueses, Percursos de Orientação ou Luta; no mínimo uma)</li> </ul>	<p>1. Testes de aptidão física do FITescola: aptidão aeróbia (vaivém) e aptidão muscular (extensão do tronco, abdominais, extensões de braços e senta-e-alcança).</p> <p>2. Desenvolvimento da aptidão física e das atividades físicas, de acordo com a avaliação inicial e o plano de turma, privilegiando o desenvolvimento, aplicação e consolidação de conteúdos e componentes críticas das seguintes modalidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Futebol</li> <li>• Voleibol</li> <li>• Basquetebol</li> <li>• Andebol</li> <li>• Ginástica Solo</li> <li>• Ginástica de Aparelhos</li> <li>• Ginástica Acrobática</li> <li>• Atletismo</li> <li>• Badminton</li> <li>• Dança</li> <li>• Outras (1 ou 2 modalidades alternativas – Jogos Tradicionais Portugueses, Percursos de Orientação ou Luta; no mínimo uma)</li> </ul>
<p><u>Conteúdos transversais</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relação entre intensidade e duração do esforço.</li> <li>• Identificação de sinais de fadiga ou inadaptação ao exercício.</li> <li>• Fenómenos condicionantes da prática das atividades físicas, da aptidão física e da saúde (sedentarismo, evolução tecnológica, poluição, entre outros).</li> <li>• Regras, regulamentos e gestos da arbitragem.</li> </ul>		
<p><u>Avaliação</u></p> <p>A avaliação é contínua, sendo considerados, em cada período letivo, todos os elementos de avaliação recolhidos até ao momento. Na avaliação sumativa, distinguem-se dois domínios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Domínio A – Saber e Saber Fazer (85%)</li> <li>• Domínio B – Saber Ser / Saber Estar (15%)</li> </ul> <p>Domínio A – Saber e Saber Fazer (85%)</p> <p>Este domínio integra três subdomínios:</p>		



- Materiais (55%): avaliação das atividades físicas e desportivas selecionadas, considerando as melhores matérias realizadas pelo aluno, de acordo com o programa e os critérios definidos.
- Aptidão Física (15%): avaliação através da bateria de testes do FITescola, analisando o posicionamento do aluno dentro ou fora da zona saudável de aptidão física.
- Conhecimentos (15%): avaliação dos conhecimentos relativos às capacidades motoras, à aptidão física, aos processos de treino, às regras, objetivos e execução das ações técnico-táticas das atividades abordadas.

**Domínio B – Saber Ser / Saber Estar (15%)**

Avalia atitudes e valores, organizados em indicadores como:





- Participação, autonomia e responsabilidade (10%), incluindo empenho, esforço, assiduidade, pontualidade, cumprimento de regras de higiene e segurança.
- Socialização (5%), contemplando o respeito pelos colegas, cooperação e comportamento adequado em aula.

**Alunos com atestado médico**

Os alunos abrangidos por regime de avaliação especial são avaliados segundo os mesmos domínios e ponderações (Domínio A – 85%; Domínio B – 15%), ajustando-se os instrumentos de avaliação às limitações identificadas no atestado médico.

### Anexo 3 – FitEscola

APTIDÃO FÍSICA ____º / ____		 Vaivém Percursos			 Milha Percursos			 Flexibilidade dos membros inferiores Dto/Esq (Cm)			 Flexibilidade de Ombros Dto/Esq			 Agilidade Tempo			 Velocidade 20m/40m Tempo			Compro- misso
Nº	NOME	1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				

<b>APTIDÃO FÍSICA</b>  ____º / ____		 Abdominais Repetições			 Flexões de Braços Repetições			 Impulsão Vertical Cm			 Impulsão Horizontal Cm			 Índice de Massa Corporal Peso / altura			Data de Nascimento
		1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	

#### Anexo 4 – Grelhas de avaliação diagnóstica e sumativa 2º Ciclo – 6º Ano

Desportos Coletivos - Futebol													
6º ano													
Aluno		Aval. Diag. Introdução (Jogo s/GR + 3 x 3 ) – 5º ano				Parte Elementar (Jogo GR + 4 x 4 + GR) – 6ºano				Exercício Critério			
Nº	Nome	<b>A-</b> Com a bola, enquadra-se ofensivamente: Conduz a bola na direção da baliza adversária <b>B-</b> Realiza passe, receção e remate <b>C-</b> Desmarca-se <b>D-</b> Marca o adversário escolhido				<b>E-</b> Conduz a bola em progressão <b>F-</b> Passa e desmarca-se de seguida, utilizando fintas <b>G-</b> Remata se tem a baliza ao alcance <b>H-</b> Marca o adversário direto e procura dificultar a ação ofensiva							
		A	B	C	D	E	F	G	H	Passe	Rece.	Cond.	remate

**LEGENDA** – cumpre = v não cumpre = x

Desportos Coletivos									
Basquetebol (6º ano)									
Aluno		P. Introdução (3X3) – 6º ano			Introdução (3x3)		Exercício Critério		
Nº	Nome	<b>A</b> -recebe a bola enquadra-se ofensiva/-lança, dribla em progressão ou passa (conforme a situação) <b>B-</b> Defesa individual entre o adversário e o cesto; <b>C-</b> Desmarca-se			<b>D-</b> Participa no ressalto				
		A	B	C	D	Passe	Receção	Drible de progressão	Lançamento parado passada

**LEGENDA** – cumpre = v não cumpre = x

Desportos Coletivos - Voleibol									
ALUNO		6º ano							
		Aval. Diag.(1+1) (P. In-trod.)	Introdução (2+2) – 6º ano			Exercício Critério			
Nº		A - Mantém a bola no ar, utilizando o passe, com nº limitado de toques; (4)	C- Serve por baixo D- Posiciona-se c/ oportunidade, para receber o serviço em manchete ou c/ as duas mãos por cima E- Cooperar com o companheiro para manter a bola no ar.						
		A	C	D	E	Ser- viço	Pas se	Ma nc.	

**LEGENDA** – cumpre = √ não cumpre = x

Desportos Coletivos								
Aluno		Andebol						
		Parte Introdução – 6º ano (Jogo GR + 4 x 4 + GR)				Introdução (Jogo GR + 4 x 4 + GR)		
Nº	Nome	A- Boa pega da bola / Armação do Braço B- Com a bola, enquadra-se ofensivamente: passando, driblando ou rematando (apoio) C- Desmarca-se oferecendo linhas de passe D- Coloca-se entre a bola e a sua baliza, dificulta ou impede a ação do adversário				No ataque: E- Desmarcação oferecendo linha de passe ofensiva, ocupação equilibrada dos espaços; F- Finaliza em remate em salto; Na Defesa: G- Acompanha o adversário direto, colocando-se entre o adversário e a baliza e dificultando-lhe a ação ofensiva.		
		A	B	C	D	E	F	G

**LEGENDA** – cumpre = √ não cumpre = x

Atletismo						
Salto em Altura						
Alunos		Introdução – 6ºano				
Nº	Nome	E- Extensão completa da perna de impulsão			Rapazes	Raparigas
		F- Elevação enérgica e simultâneos braços e perna de balanço			90	85
		G- Receção a dois tempos			95	90
		E	F	G	1,05	1,00

LEGENDA – cumpre = √ não cumpre = x

Atletismo												
Aluno		Lançamento do Peso (2/3 kg) - 6º ano							Salto em comprimento			
		Introdução – 6ºano							Introdução – 6º ano			
Nº	Nome	A- Pega parte superior dos metacarpos B- <b>Peso junto ao pescoço</b> C- Flexão da perna do lado do peso D- Extensão perna e braço de lançamento E- <b>Empurra o peso para frente e para cima</b> F- Roda e avança a bacia do lado do peso G- Extensão total perna e braço de lançamento							C- Acelera progressivamente a corrida, D-Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; E-Eleva energicamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, F- Queda a pés juntos na caixa de saltos o mais longe possível.			
			B			E			C	D	E	F

LEGENDA – cumpre = √ não cumpre = x

Atletismo (6º ano)										
Aluno		Barreiras – 6º ano				Corrida de Estafetas 6º ano (tec. ascendente)				
		Introdução 6º ano		P. Elementar		Introdução – 6º ano				
Nº	Nome	A- Transposição de pequenos obstáculos c/ fluidez e coordenação global		B- Transpõe a barreira elevando bem a perna de ataque C- Trajetória rasante		A- entrega-o com segurança e sem acen- tuada desaceleração B- Entrega o testemunho na técnica as- cendente C- Recebe o testemunho na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento D- Passagem do testemunho para a outra mão após receção;				
		A		B	C		A	B	C	D

LEGENDA – cumpre = √ não cumpre = x

Ginástica de Solo – 6º ano														
Aluno		Av. Diagn. (introd. 5º ano)					Introdução – 6º ano							
Nº	Nome	<b>RF engrupado</b> - mantêm a direção e termina com pés juntos <b>RR engrupado</b> - mantêm a direção e termina com pés juntos (plano inclinado) <b>Iniciação à roda –</b> <b>Passagem por pino de braços</b> –deitado de decúbito ventral no plinto, seguido de rolamento.  <b>Posição de flexibilidade e equilíbrio</b> - Seq. definida pelo professor: avião, RF de pernas juntas, RR de pernas juntas, - Afundos, voltas, saltos					<b>RF engrupado</b> - mantêm a direção e termina com pés juntos <b>RF engrupado</b> – termina com pernas afastadas, (plano inclinado)  <b>RR engrupado</b> - mantêm a direção e termina com pés juntos (plano inclinado) <b>RR engrupado</b> – termina com pernas afastadas  <b>AFI braços</b> - subida para pino no espaldar, seguido de rolamento <b>Roda (na cabeça do plinto)</b> - apoios alternados (mãos – cabeça do plinto / pés – solo) <b>Avião</b> - pernas em extensão, tronco paralelo ao solo, mantêm o equilíbrio. <b>Posição de flexibilidade</b> - ponte, espargata, folha. -Seq. definida pelo aluno							
		Avião MI unidos	RF MI unidos	RR (incl.)	RO DA Inic.		RF MI unidos	RF MI afast.	RR MI unidos	R R MI afast	AFI braços	Roda (incl.)	FI ex	Avião

**LEGENDA** – cumpre = √ não cumpre = x

Ginástica de Aparelhos 6º ano								
Aluno		Av. Diagnóstico (P. Introdução – 5º ano)			Introdução			
		Boque	Plinto	Mini tram-polim	Boque	Mini tram-polim	Trave	
Nº	Nome	A-- Transpõe o boque em salto ao eixo com as pernas estendidas	B- Rolamento à frente no plinto longitudinal mantendo as pernas estendidas durante o enrolamento;	C – Salto em extensão no mini tram-polim	A- Transpõe o boque transversal em salto entre mãos com os joelhos junto ao peito	B- ½ Pirueta vertical	<b>C – Avião</b> E– Saída em salto em extensão com meia pirueta e recepção no colchão em equilíbrio. F –Salto a pés juntos, com flexão das pernas durante o salto e recepção no aparelho. - M.I. em extensão; - Tronco paralelo ao solo; - Mantêm o equilíbrio.	
		A	B	C	A	B	C	E

**LEGENDA** – cumpre = v não cumpre = x

Atividades Rítmicas e Expressivas				
Aluno		Introdução – 6º ano		
Nº	Nome	D- Criar pequenas sequências de movimentos E- Realização de pequenas coreografias F – Passo no tempo certo		
		D	E	F
1				

**LEGENDA** – cumpre = v não cumpre = x



Jogos Pré-Desportivos - 6º ano				
Bola ao capitão/Passes/Futebol humano/Bola ao pino/Tag-rugby/Bola ao Poste (tabela)				
Aluno		Avançado – 6º ano		
Nº	Nome	<b>ATAQUE</b> <b>E- Com bola</b> - Enquadra-se ofensivamente - Passa a um companheiro, desmarcado, utilizando fintas/rotações, se necessário. <b>F- Sem bola</b> -Desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas, fintando o adversário. <b>DEFESA</b> <b>G-</b> Marca o adversário, dificultando as ações. <b>H-</b> - Tenta recuperar a posse da bola.		
		<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>
			<b>H</b>	

LE-

**GENDA** – cumpre = √ não cumpre = x