

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	2
PLANEAMENTO ANUAL	3
FASE DA ANÁLISE	4
1. MÓDULO 1 – ANÁLISE DO PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA	4
2. MÓDULO 2 – ANÁLISE DO CONTEXTO	23
3. MÓDULO 3 – ANÁLISE DOS ALUNOS (9.ºB)	46
FASE DA DECISÃO	61
4. MÓDULO 4 – EXTENSÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA E MATÉRIA DE ENSINO	61
5. MÓDULO 5 – DEFINIÇÃO OS OBJETIVOS	74
6. MÓDULO 6 – CONFIGURAÇÃO DA AVALIAÇÃO	78
7. MÓDULO 7 – EXTENSÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA	90
FASE DA APLICAÇÃO	96
8. MÓDULO 8 – PARTE OPERACIONAL	96
BIBLIOGRAFIA	97

INTRODUÇÃO

O planeamento anual consubstancia-se numa das atribuições do estudante-estagiário previsto no Regulamento de Estágio Profissional 2011/2012, no âmbito do 2.º Ciclo em Ensino da Educação Física nos ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Este estágio irá decorrer na EB 2/3 Júlio Dinis, à turma do 9.ºB.

Este trabalho surge no sentido da promoção do sucesso do processo de ensino-aprendizagem da modalidade, justificando-se a sua existência pela necessidade de basear a minha ação em objetivos precisos, criando condições para que o processo se desenrole de uma forma coerente, lógica e sistematizada. Este planeamento torna-se assim num documento imprescindível na direção da prática pedagógica contudo não posso descurar de uma possibilidade de adaptar e/ou reajustar um novo planeamento, perante situações imprevistas que desviem o processo de lecionação. Desta forma, o documento divide-se em três grandes fases, designadamente fase de análise, fase de decisões e fase de aplicação. Destas fases subdivide-se para módulos. Na fase de análise tem-se em consideração um conjunto de informações sobre a análise do programa da Educação Física (módulo 1), a análise das condições de ensino (módulo 2) e a análise dos alunos (módulo 3).

Segue-se a fase das decisões, em que determina a extensão da disciplina e a sequência da matéria (módulo 4), definem-se os objetivos (módulo 5), configura-se a avaliação (módulo 6) e serão criadas as extensões da Educação Física (módulo 7).

No final de todo este processo, surge a fase de aplicação, onde se pretende aplicar todo o planeamento realizado. Pretende-se que no final os alunos cumpram os objetivos pretendidos, e que se sintam motivados para a prática da modalidade.

PLANEAMENTO ANUAL

Motivos que nos levam a fazer o planeamento:

-  Proporcionar aos alunos uma vivência mais rica e mais alargada;
-  Promover a progressão e continuidade do processo de ensino aprendizagem;
-  Procurar motivar os alunos, introduzindo no planeamento modalidades de acordo com os objetos dos alunos e rentabilizar ao máximo o material e instalações existentes no colégio;
-  Não considerar cada modalidade como um compartimento estanque;
-  Aproveitar e transferir princípios táticos comuns aos Jogos Desportivos Coletivos;
-  Tornar a Educação Física como um catalisador responsável pela auto - estima, autoconfiança e valorização pessoal dos nossos alunos.
-  Evitar a rotina e o imprevisto;
-  Contribuir para o património motor e aperfeiçoamento de capacidades e habilidades;
-  Incentivar a participação consciente.

A operacionalização do planeamento terá um carácter tão individualizado quanto possível, para ir de encontro às motivações e necessidades de cada um. Por isso, é necessário começar com uma análise mais geral do programa de Educação Física assim como a caracterização do escalão etário, passando progressivamente para um nível de análise mais específico do contexto escolar (tipo de escola, caracterização de turmas e tipo de aluno).

Assim, para a planificação do processo de ensino-aprendizagem poderão ser tomadas decisões de ajustamento face à realidade que os dados expõem.

FASE DA ANÁLISE

MÓDULO 1 – ANÁLISE DO PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A disciplina de Educação Física (EF) tem hoje, no quadro do sistema educativo português, um papel fundamental no processo de desenvolvimento da criança e do jovem já que se mantém no currículo de todos os alunos ao longo do ensino básico e do ensino secundário.

Tal facto acarreta responsabilidades acrescidas, para todos os intervenientes, já que a progressão, consolidação e ampliação dos efeitos desta área curricular não podem permanecer indiferentes a esse processo de continuidade.

Existe um conjunto de fatores que afetam esse processo, alguns dos quais não são diretamente controlados pelos docentes enquanto responsáveis últimos do processo educativo, como é o caso da qualidade e adequação das instalações para a Educação Física.

Os programas constituem, portanto, um guia para a ação do professor, que, sendo motivada pelo desenvolvimento dos seus alunos, encontra aqui os indicadores para orientar a sua prática, em coordenação com os professores de EF da escola e também com os seus colegas das outras disciplinas.

Nesta perspetiva do trabalho pedagógico, as metas dos programas devem constituir também objeto da motivação dos alunos, inspirando as suas representações e empenho de aperfeiçoamento pessoal no âmbito da Educação Física, na escola e ao longo da vida.

No fundo, o que está em causa é a qualidade da participação do aluno na atividade educativa, para que esta tenha uma repercussão positiva, profunda e duradoura.

Essa preocupação está representada nos objetivos da Educação Física no curso do ensino básico bem como nos princípios de organização das atividades nas aulas, baseando-se numa conceção de participação dos alunos definida **por quatro princípios fundamentais**:

- A garantia de atividade física corretamente motivada, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros.
- A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidade efetiva aos alunos, nos problemas organizativos e de tratamento das matérias que podem ser assumidos e resolvidos por eles.
- A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das atividades.

- A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, mas também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.

1. Os programas de Educação Física nas várias componentes: objetivos, orientações metodológicas e conteúdos

A Educação Física tem um conjunto de finalidades evidentes no plano curricular tendo como objetivo a orientação, equilíbrio e interdependência entre os diversos anos. Visa essencialmente *“a melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar”*, através dos seguintes propósitos:

- Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno.
- Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas.
- Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno aos mais diversos níveis:
 - As atividades desportivas nas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa;
 - As atividades expressivas nas dimensões técnica, de composição e interpretação;
 - As atividades físicas de exploração da natureza nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica;
 - Jogos tradicionais e populares.
- Promover o gosto pela prática regular das atividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como fator de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social.
- Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as atividades físicas, valorizando:
 - A iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade;
 - A ética desportiva;
 - A higiene e a segurança pessoal e coletiva;
 - A consciência cívica na preservação de condições de realização das atividades físicas, em especial da qualidade do ambiente.

2. Objetivos Gerais

2.1. *As competências comuns a todas as áreas*

- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da **condição física** de uma forma **autónoma**, no seu quotidiano.
- **Elevar** o nível funcional das **capacidades condicionais e coordenativas gerais**, particularmente, da resistência geral de longa e média duração, da força resistente, força rápida, velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência e das destrezas geral e específica.
- **Conhecer** e interpretar **fatores de saúde e risco** associados à prática das atividades físicas e aplicar **regras de higiene e segurança**.
- Procurar o êxito pessoal e do grupo com uma participação ativa e com o propósito de:
 - **Relacionar-se** com **cordialidade e respeito** com todos os intervenientes nas atividades nos papéis de parceiros, de adversários, de árbitro, entre outros;
 - **Aceitar** o **apoio dos companheiros** nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;
 - **Apoiar** os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a **entreeajuda** para favorecer o **aperfeiçoamento e satisfação própria** e do(s) outro(s);
 - **Apresentar iniciativas** e propostas pessoais de desenvolvimento da **atividade individual e do grupo**, considerando outras com interesse e objetividade;
 - Assumir compromissos e responsabilidades de **organização e preparação das atividades** individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho as tarefas inerentes;
 - **Cooperar** nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.
- Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da **cultura física**, compreendendo as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.
- **Analisar e interpretar** a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ético-desportiva.
- Identificar e interpretar os **fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física** das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.

2.2. As competências relativas a cada área

- Conhecer e praticar os **Jogos Tradicionais Populares** segundo padrões culturais específicos.
- Nos **Jogos Desportivos Coletivos** colaborar e cooperar com os companheiros para atingir os objetivos. Realizar correções de natureza técnico-tática elementares em todas as funções na aplicação das regras como jogador ou árbitro.
- Compor, realizar e analisar as destrezas elementares da **Ginástica** ao nível dos saltos, da acrobacia, do solo e aparelhos em esquemas individuais e em grupo. Aplicando critérios de correção de natureza técnica, expressão e combinações.
- Usar adequadamente os **Patins**, em combinações com deslocamentos e paragens de forma segura e equilibrada na realização de ações técnico-táticas elementares em jogo e nas composições rítmicas “individuais” e em “pares”.
- Realizar e analisar saltos, lançamentos, corrida, marcha cumprindo as exigências elementares ao nível do **Atletismo** tanto como praticante como juiz.
- Realizar nas **Atividades de Combate**, as ações de domínio de oposição com técnicas elementares de projeção e de controlo com segurança com a aplicação das regras como praticante e como árbitro.
- Realizar as ações técnico-táticas elementares dos jogos com **Raquetes**, em participações “individuais” e a “pares” aplicando as regras como praticante como árbitro.
- Apreciar, criar e realizar sequências de elementos técnicos da **Dança** em coreografias individuais e/ou grupo aplicando critérios de expressividade de acordo com as composições.
- Executar percursos de nível elementar, com técnicas de **Orientação** respeitando as regras de organização, de participação e de preservação da qualidade do ambiente.
- Deslocar-se com segurança no **Meio Aquático**, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.

3. Orientações metodológicas

A aplicação dos programas de Educação Física pressupõe decisões coletivas de compromisso, do Subdepartamento de Educação Física, nomeadamente:

3.1. Ao nível do currículo dos alunos

- Incluir no Projeto Educativo, intenções educativas que valorizem a área da Educação Física na formação dos jovens, bem como as condições necessárias para que os Objetivos e Finalidades da Educação Física sejam

assumidos pela Comunidade Educativa e pelos órgãos de gestão e de coordenação pedagógica, como referência e critérios de sucesso educativo;

- Articular os Projetos de Educação Física no âmbito do território educativo, promovendo a coordenação entre escolas, otimizando os processos e efeitos das atividades físicas curriculares e de complemento curricular, bem como a gestão e aproveitamento dos seus recursos;
- Combinar o currículo nas escolas em curso permitindo aumentar a coerência no percurso educativo dos alunos;
- Incluir no currículo de Educação Física matérias “alternativas”, de acordo com as características da população escolar, o meio onde a escola se insere e os recursos disponíveis na comunidade educativa.

3.2. Ao nível dos recursos temporais

- Organização dos horários e o número de sessões semanais e a forma como são distribuídas ao longo da semana.
- O número de sessões por semana seja três, preferencialmente em dias não consecutivos, por motivos que se prendem com a aplicação dos princípios do treino e o desenvolvimento da Aptidão Física na perspetiva da saúde;

3.3. Ao nível dos Recursos Materiais

- Aplicar critérios de circulação de turmas pelas instalações que oferecem melhores condições para o tratamento de determinadas matérias, o que deve ser considerado ao nível do Grupo de Educação Física no sistema de rotação das instalações (*roulement*), de acordo com:
 - Os objetivos dos programas para cada ano e as prioridades entre as matérias;
 - As características das diferentes etapas ao longo do ano letivo (avaliações, testes de aptidão física);
 - A caracterização das possibilidades de cada espaço de aula.

3.4. Decisões ao nível dos Recursos Humanos

- O Subdepartamento de Educação Física tem a responsabilidade de apresentar propostas a incluir no plano de formação da escola, ajustadas às necessidades e prioridades identificadas, valorizando a formação recíproca, nomeadamente através da promoção de encontros de apresentação e análise de experiências pedagógicas significativas (formação contínua).

3.5. O Projeto de Educação Física (PEF) da escola

O PEF da escola constitui-se:

- Como referência fundamental para o trabalho do conjunto dos professores e de cada um em particular no cumprimento dos programas, devendo ser elaborada à escala anual e plurianual.
- Necessário para aprovar decisões de alcance plurianual que permitam alcançar as competências de ciclo.
- Como processo decisivo avaliação inicial pois, para além de permitir a cada professor orientar e organizar o seu trabalho na turma, possibilita aos professores assumirem compromissos coletivos. Desta forma são aferidas as decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares, adequando o nível de objetivos e/ou procedendo a alterações ou reajustes na composição curricular a escala anual e/ou plurianual, caso considerem necessário.

3.6. Plano de Turma

O plano de turma (baseado na avaliação inicial e reajustado de acordo com as informações decorrentes da avaliação contínua) deverá considerar alguns aspetos importantes:

- Orientar-se para a realização do conjunto dos objetivos das matérias nucleares;
- Explicitar os objetivos aos seus alunos; é importante que os alunos conheçam aquilo que se espera deles, os objetivos que perseguem, bem como a distância a que se encontram da sua concretização;
- Optar por um processo de aprendizagem tão global quanto possível e tão analítico quanto necessário. Entende-se por atividade "global" a organização da prática do aluno segundo as características da atividade referente – jogo concurso. Por atividade "analítica" entende-se a exercitação o aperfeiçoamento de elementos críticos (parciais) das diferentes competências técnicas ou técnico-táticas, em situações simplificadas ou fraccionadas da atividade referente;
- Ao longo do ano letivo devem prever-se períodos em que é predominante determinada matéria ("aprendizagem concentrada") e outros períodos de revisão/aperfeiçoamento posteriores, em ciclos mais curtos ou em partes de aula sistematicamente mantidas num determinado número de semanas ("aprendizagem distribuída"). O objetivo é o de tentar garantir ou confirmar a consecução dos objetivos no final do ano de escolaridade numa perspetiva de concretização das competências de ciclo. Diferenciação de objetivos operacionais e atividades formativas para alunos e/ou subgrupos distintos para corresponder ao princípio metodológico, segundo o qual a atividade formativa proporcionada aos alunos deve ser tão coletiva (de conjunto, interativa) quanto possível e tão individualizada (ou diferenciada por grupos de nível) quanto necessário;

- Diferenciação das atividades para grupos de nível diferenciado entre os alunos da mesma turma (aptidões, motivações);
- Oferta de atividades adequadas a cada grupo/subgrupo - atividades da preferência ou de maior/menor aptidão de certos alunos, ou a divisão por sexos ou por grupos de nível (de acordo com os seus interesses, possibilidades e limitações), tendo sempre por referência os objetivos gerais do ciclo;
- Diferenciação de objetivos e atividades para alunos temporariamente impedidos ou limitados na realização de atividades físicas. A constituição dos grupos deve permitir, preferencialmente, a interação de alunos com níveis de aptidão diferentes. No entanto, e sempre que necessário para a eficácia do processo de ensino-aprendizagem, deve assegurar-se a constituição homogénea dos grupos;
- Formação dos grupos como um elemento chave na estratégia de diferenciação do ensino. Os diferentes modos de agrupamento (por exemplo, por sexos ou por grupos de nível) devem ser considerados em períodos limitados do plano de turma;
- Atividades de aprendizagem, que se referem aos conhecimentos dos processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física, deverão ser considerados no processo de planeamento. Desejavelmente devem ser integradas nas aulas de Educação Física sem prejuízo da necessidade de, pontualmente, professor ter necessidade de promover uma ou mais sessões "teóricas", tendo o propósito de trabalhar especificamente conteúdos relacionados com aqueles objetivos ou incluindo atividades de pesquisa específicas.

3.7. Aptidão Física

O plano de turma deve estruturar-se em torno:

- Da periodização do treino/elevação das capacidades motoras devendo constituir uma componente da atividade em todas as aulas;
- Das preocupações metodológicas, ao nível do desenvolvimento das capacidades motoras, deverão seguir os mesmos princípios pedagógicos das restantes áreas, ou seja, a inclusividade e a diferenciação dos processos de treino de acordo com as possibilidades e limitações de cada um;
- Da avaliação formativa que deve permitir ao professor propor situações de aprendizagem visando:
 - O desenvolvimento das capacidades motoras em que o(s) aluno(s) apresenta(m) níveis mais fracos;
 - O treino das capacidades determinantes para a aprendizagem numa próxima etapa de trabalho;
 - A recuperação dos níveis de aptidão física aceitáveis após períodos de interrupção letiva.
 - Os valores inscritos na "Zona Saudável de Aptidão Física" (ZSAF - Bateria de Testes *Fitnessgram*), para cada capacidade motora, que devem ser considerados como uma referência fundamental. A natureza e significado do nível de Aptidão Física e suas implicações como suporte da saúde e bem-

estar e como condição que permite ou favorece a aprendizagem tornam fundamental que em cada ano de escolaridade os alunos atinjam essa "zona saudável".

3.8. Operacionalização do plano de turma

Recolha dos dados que permitem decidir sobre o modo mais eficaz de organizar a atividade dos alunos e a própria intervenção do professor, identificando:

- Os alunos que apresentam mais dificuldades e que vão precisar de maior acompanhamento;
- As matérias em que os alunos se encontram mais distantes dos objetivos do programa, e que deverão merecer mais atenção (no tempo e tratamento a disponibilizar);
- As capacidades motoras que merecem uma atenção especial (em alunos ou grupo de alunos);
- Os aspetos críticos no tratamento das matérias e na organização da turma.

Os objetivos de ciclo devem constituir as principais referências no processo de avaliação dos alunos, incluindo o tipo de atividade em que devem ser desenvolvidas e demonstradas atitudes, conhecimentos e capacidades.

4. Avaliação

Os critérios de avaliação estabelecidos pela escola, pelo Subdepartamento de Educação Física e pelo professor, permitirão determinar concretamente este grau de sucesso. Os critérios de avaliação constituem, portanto, regras de qualificação da participação dos alunos nas atividades selecionadas para a realização dos objetivos e do seu desempenho nas situações de prova, expressamente organizadas pelo professor para a demonstração das qualidades visadas.

É necessário definir critérios de avaliação que permitam concretizar o grau de sucesso do aluno e fornecer, através da avaliação formativa, informação que permita ao aluno auto-regular a sua aprendizagem, tomando consciência do seu grau de sucesso.

5. A Educação Física como Área Curricular Disciplinar

A Educação Física, enquanto área curricular, estabelece um quadro de relações com as demais áreas afim de contribuir para a formação dos alunos ao longo da escolaridade. Assim, o valor pedagógico essencial dessas relações reside nos aspectos particulares da Educação Física que é sustentado num conjunto de contributos específicos, que não podem ser promovidas por qualquer outra área ou disciplina do currículo escolar.

Quadro 1: Análise geral da Educação Física

Análise geral		
1.º Ciclo	Do 1.º ao 4.º ano	A disciplina de Educação Física tem carácter obrigatório e é lecionado em regime de monodocência. Contudo, por iniciativa da Câmara, existem Professores de Educação Física a lecionar exclusivamente a disciplina (Atividade Física Desportiva) nas Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
2.º e 3.º Ciclo	Do 5.º ao 9.º ano	A disciplina tem carácter obrigatório, e conta com uma carga horária de 135 minutos por semana (45 minutos mais uma sessão de 90 minutos).
Ensino Secundário	10.º Ano	Aula de carácter obrigatório. A carga horária no 10.º ano é de 180 minutos (90 minutos mais 90 minutos).
	11.º e 12.º ano	A disciplina tem carácter obrigatório. A carga horária do 11.º e 12.º ano de uma aula de 45' minutos e uma de 90' minutos de duração.

6. Composição Curricular

As opções de organização curricular consideram todas as competências específicas tendo como princípio comum os objetivos de ciclo. Reconhecendo a especificidade de cada escola, a aplicação dos objetivos de ciclo em cada ano, categorizam-se no programa como atividades nucleares e outras que se manifestam como alternativas e que são ajustadas ao nível de departamento ou de professor. Isto com o objetivo de promover a homogeneidade do currículo real promovendo um grau de liberdade para a escola potenciar as características e condições que dispõe.

Cada conteúdo da matéria encontra-se especificado em três níveis:

- **Introdutório** – as habilidades técnicas e conhecimentos de preparação de base;
- **Elementar** – os conteúdos de mestria distinguem-se dos elementos principais da matéria;
- **Avançado** – corresponde ao nível superior pelos conteúdos e formas de participação nas atividades da matéria.

O conjunto de aprendizagens e competências a desenvolver nos alunos e as estratégias a adotar passam pelo projeto curricular da escola e pelo projeto curricular de turma devidamente aprovados para se conseguir elevar a qualidade do ensino.

Quadro 2: Composição Curricular

1.º Ciclo	Matérias	2.º Ciclo	3.º Ciclo	10.º Ano	11.º/12.º Anos
Perícias e Manipulações (Domínio de atividades com objetos portáteis e manipuláveis) Deslocamentos e Equilíbrios (Ações de transladar) Ginástica (Habilidades gímnicas) Jogos (Jogos infantis e evolui para jogos formais – exigidos mais tarde) (Nível Introdução e Elementar) Patinagem (Alternativa) Atividades Rítmicas e Expressivas Representação de ideias, sentimentos em conformidade com o motivo) Percursos na Natureza (Habilidades motoras com preocupações de carácter ambiental) Natação (Alternativa)	Jogos	Avançado			
	Futebol	Elementar	Parte Avançado	Parte Avançado	Jogos Desportivos Coletivos (Avançado)
	Voleibol	Parte Elementar	Parte Avançado	Parte Avançado	
	Basquetebol	Introdução	Parte Avançado	Parte Avançado	
	Andebol	Parte Introdução	Parte Elementar	Parte Elementar	
	Ginástica Solo	Parte Elementar	Parte Avançado	Parte Avançado	Ginástica (Avançado) ou Atletismo
	Ginástica Aparelhos	Parte Elementar	Elementar + Parte Avançado	Elementar + Parte Avançado	
	Ginástica Acrobática		Parte Elementar	Parte Elementar	
	Ginástica Rítmica	Introdução			
	Atletismo	Introdução	Parte Avançado	Parte Avançado	Dança (Avançado)
	Raquetas	(Raquetas madeira)	Elementar	Elementar	
	Patinagem	Parte Elementar	Elementar	Elementar	
	Dança	Parte Elementar	Elementar	Elementar	
	Orientação	Percursos na natureza	Introdução		Outras
	Jogos Tradicionais		(Programa de Escola)	(Programa de Escola)	
	Luta	Introdução	(Desportos de Combate)		
	Matérias Alternativas	Campismo/ Pioneirismo, Canoagem, <i>Ciclocrosse</i> , Cicloturismo, <i>Corfebol</i> , Corridas em Patins, Danças Sociais, Danças Tradicionais Portuguesas, Aeróbica, Golfe, Hóquei em Campo, Jogo do Pau Português, Judo, Montanhismo/ Escalada, Natação, Prancha à Vela, Râguebi, <i>Softetbol</i> / Basebol, Ténis de Mesa, Tiro com Arco, Vela e outros.			

Análise

No 1.º Ciclo do Ensino Básico, a Educação Física é designada por Atividade Física Desportiva (AFD) e constitui matéria curricular obrigatória. Em conjugação com as restantes áreas do currículo, contribui para o desenvolvimento global da criança e, em particular, na aquisição de destrezas motoras, hábitos e atitudes indispensáveis para uma

vida ativa e participativa. Duma forma geral, se as crianças não são estimuladas precocemente logo surgirão barreiras de aprendizagem para a abordagem dos conteúdos previstos para os níveis que se seguem, daí a inevitável reformulação do currículo, a fim de responder às necessidades e motivações dos alunos. Para além deste facto, o programa curricular é muito amplo para a carga horária e espaços disponíveis para a sua abordagem.

Fazendo uma análise a um nível mais específico consta-se, que:

A introdução da Dança logo no 1.º ciclo é uma das matérias de grande relevância para estas idades, visto promoverem grande motivação e desenvolvimento a nível da expressão corporal (a criança aprende a conhecer o seu corpo e contactar com os outros). Quanto aos Percursos na Natureza é outra das matérias de grande relevância face à necessidade de promover valores ecológicos fundamentais.

No 2.º ciclo não concordo com a introdução da Luta e Atletismo, devido às características morfológicas dos alunos bem como a irreverência comportamental demonstrada neste escalão etário. Nomeadamente ao Atletismo temos conteúdos demasiado exigentes e técnicos, neste escalão etário para além dos alunos não terem força suficiente tornam-se aulas saturantes para estas idades. Neste ciclo estas modalidades deveriam fazer parte das Atividades Físicas de Enriquecimento Curricular, nomeadamente as do Desporto Escolar.

Para o desenvolvimento das capacidades referidas, penso que os jogos tradicionais/formais poderão dar um grande contributo nesse sentido. Para além disso, é uma matéria que promove nos alunos valores culturais fundamentais.

A introdução da Ginástica Acrobática no 3.º ciclo penso que é adequada, porém penso que a sua abordagem deve ser feita a partir do 8.º ano porque estimula a cooperação entre os alunos e exige capacidades físicas que somente a partir desta idade se manifestam para a técnica (equilíbrio, coordenação e força) e segurança que esta modalidade exige.

De uma forma geral nas matérias de ensino de 3.º ciclo e secundário, verifico que não há grande diferença entre os objetivos gerais dos vários anos. Deveria estabelecer-se uma melhor articulação entre os níveis ao longo destes vários ciclos, terminando num nível de aplicação no 11.º e 12.º anos. Não se compreende porque é que as Raquetes, Ginástica Acrobática, Patinagem, Andebol e Dança mantêm o nível elementar até ao 10.º ano, quando são matérias onde os alunos demonstram grande motivação que, quando trabalhadas em anos sucessivos poderão ser trabalhadas num nível avançado.

No que diz respeito à grande variedade de matérias alternativas apresentadas, deverá ficar a cargo das escolas optarem consoante os meios e materiais disponíveis, a fim de promoverem experiências enriquecedoras e com outras vertentes educativas para os alunos.

7. Competências Essenciais do 3.º Ciclo

As orientações para o ensino básico apontam para «o conjunto de competências consideradas essenciais e estruturantes no âmbito do desenvolvimento do currículo nacional» (Decreto-Lei n.º 6/2001, art.º 2, ponto 2).

Essas competências regem-se por um conjunto de valores e de princípios enunciados na Lei de Bases do Sistema Educativo, tais como:

- A construção e a tomada de consciência da identidade pessoal e social;
- A participação na vida cívica de forma livre, responsável, solidária e crítica;
- O respeito e a valorização da diversidade dos indivíduos e dos grupos quanto às suas pertenças e opções;
- A valorização de diferentes formas de conhecimento, comunicação e expressão;
- O desenvolvimento do sentido de apreciação estética do mundo;
- O desenvolvimento da curiosidade intelectual, do gosto pelo saber, pelo trabalho e pelo estudo;
- A construção de uma consciência ecológica conducente à valorização e preservação do património natural e cultural;
- A valorização das dimensões relacionais da aprendizagem e dos princípios éticos que regulam o relacionamento com o saber e com os outros.

Portanto, as competências essenciais são constituídas por saberes considerados fundamentais para todos os cidadãos, quer em termos gerais, quer nas diversas áreas que integram o currículo.

As *Competências Essenciais* são divididas entre competências gerais que correspondem «a um perfil à saída do ensino básico»; e competências específicas que são elaboradas por áreas disciplinares ou disciplinas.

Para o desenvolvimento das competências gerais deverá existir um trabalho articulado e concentrado de todas as áreas curriculares, disciplinares e não disciplinares onde as formas de operacionalização transversal do currículo ficam a cargo dos docentes das diversas áreas.

Quanto às competências específicas, estas devem ser desenvolvidas com base nas finalidades e saberes próprios de cada uma das áreas.

8. A extensão da Educação Física e a relação entre as áreas

Quadro 3: A extensão da Educação Física

1. Atividades Físicas Desportivas							2.Atividades Rítmicas Expressivas	3.Jogos Tradicionais e Populares	4.Atividades de Exploração da Natureza
Jogos Desportivos Coletivos	Ginástica	Atletismo	Raquetes	Combate	Patinagem	Natação			
Futebol	Solo	Corridas	Badminton	Luta	Patinagem	Natação	Dança moderna	Infantis Outros	Orientação
Voleibol	Aparelhos	Saltos	Ténis	Judo	artística		Danças Tradicionais Portuguesas		Montanhismo/ Escalada
Basquetebol	Rítmica	Lançamentos	Ténis de mesa		Hóquei				
Andebol	Acrobática				Corridas				
Corfebol							Danças sociais		Vela
Râguebi							Aeróbica		Canoagem
Hóquei em campo									Outra
Softbol/Basebol									
A. Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas									
B. Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física									
C. Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais, extra-escolares no seio dos quais se realizam as atividades físicas									

Análise

Segundo este programa as matérias nucleares são obrigatórias e as condições de concretização devem fazer parte de cada escola. No entanto, o que considero é que estas matérias nucleares não são passíveis de serem todas lecionadas, devido à falta de infra-estruturas, material e inclusive devido à falta de formação por parte dos professores em algumas das modalidades. O tempo é outro fator limitativo e que tem enorme importância na escolha de matérias a abordar.

Relativamente ao desenvolvimento das capacidades físicas, os conteúdos preconizados podem ser realizados em conjunto com os conteúdos das atividades físicas desportivas.

Na minha opinião, os conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da aptidão física são conteúdos que apelam a uma explicação que exige conhecimentos do âmbito da fisiologia do exercício e da metodologia do treino. A transmissão destes conhecimentos deve ser feita em estreita ligação com a prática e com exemplos para que não se tornem demasiado densos.

No que diz respeito ao desenvolvimento das capacidades motoras e coordenativas assume-se como primordial no desenvolvimento do aluno, pois exige uma programação articulada entre as modalidades, com estímulos capazes de proporcionar o desenvolvimento da condição física e coordenativa. Numa fase inicial deverão ser de carácter tão geral e multilateral quanto possível de modo a permitir um harmonioso reforço condicional e coordenativo que potencie as capacidades dos alunos.

Em relação à aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física reveste-se também de uma elevada importância, tendo em conta a progressiva sedentarização da sociedade atual e consequentemente doenças de carácter cardiovascular e outras, provenientes de um estilo de vida pouco saudável.

Análise aos conteúdos programáticos de Educação Física – 3.º Ciclo

Após a compreensão dos objetivos e orientações metodológicas emanadas pelos programas de Educação Física, é necessário passar à análise os seus conteúdos, para que possa planear a ação de acordo com as suas diretrizes. A análise a seguir apresentada refere-se aos três anos que compõem o 3.º ciclo (7.º, 8.º e 9.º anos) pois existe uma estreita relação entre eles. Sendo assim, a minha opinião é a seguinte:

Quadro 4: Crítica aos conteúdos programáticos do 3.º ciclo

Atletismo
7.º Ano Na corrida de estafetas poderia ser retirada a zona de transmissão para que a atenção dos alunos se concentre somente na passagem do testemunho. Estou de acordo com as várias modalidades de atletismo, no entanto considero que se exige logo á partida uma técnica demasiado apurada. Particularmente no salto em altura em que considero que a técnica de <i>Fosbury Flop</i> deve ser precedida da técnica de tesoura e no lançamento do peso. 8.º Ano O triplo salto é demasiado exigente para este ano de escolaridade devido às capacidades de ritmo, coordenação e força que exige. Em relação ao lançamento do dardo, será possível ser realizado desde que com material adaptado e sem tantos requisitos técnicos. 9.º Ano Considero que é muito difícil abordar as modalidades deste ano uma vez que não houve uma continuidade no 8.º ano pelo que será difícil aos alunos reterem os conhecimentos adquiridos nos 7.ºano.
Andebol
7.º, 8.º e 9.º Ano A situação de jogo 7x7 neste nível de introdução é demasiado exigente, uma vez que obriga os alunos a transição defesa-ataque, à marcação do seu adversário direto e ao ataque planeado para que não exista um jogo individual. Assim sendo, a participação dos alunos no jogo é muito reduzida e a nível da aprendizagem verificam-se poucas evoluções. Na minha opinião as ações preconizadas a nível de jogo e de exercícios critério para além de não terem a sequência mais correta são também muito exigentes para estes escalões etários.

Basquetebol

7.º e 8.º Ano

Considero que o 5x5 para além de proporcionar poucos contactos com a bola, o que leva a uma reduzida taxa de aprendizagem, se torna demasiado exigente a nível das relações de oposição e de cooperação que o aluno é obrigado a estabelecer.

9.º Ano

Dependendo do nível da turma pode-se eventualmente abordar o 5x5 sem atender às exigências técnico-táticas defendidas pelo programa. No 9.º ano, o jogo 3x3 deverá ser a forma de jogo por excelência, pois contém todos os elementos táctico-técnicos do jogo ligados a questões do espaço e da comunicação entre os elementos da equipa. Contudo, de acordo com a turma poderemos chegar ao jogo 5x5 (sistema do 5 abertos).

Ginástica

Apresenta alguma terminologia inapropriada como por exemplo “pino” e “cambalhota” deveria apresentar apoio invertido e rolamento, respetivamente.

Ginástica de Solo:

7.º e 8.º Ano

Considero extremamente aliciante para um aluno a elaboração e realização de uma sequência de exercícios. No entanto discordo dos seguintes elementos: rolamento à frente com as pernas unidas, rolamento à frente saltado e roda com este nível de exigência.

As situações de exercícios apresentadas são muito difíceis de ser realizadas devido à falta de força que os alunos demonstram nesta idade.

9.º Ano

O programa para este ano de escolaridade é relativamente realista, no entanto existem duas exigências técnicas com as quais discordo – rolamento à retaguarda com passagem por apoio facial invertido e posições de força definidas corretamente.

Ginástica Acrobática:

7.º Ano

O programa para este ano de escolaridade é bastante realista, sendo por isso de fácil acesso à maioria dos alunos. Considero, no entanto, que o ponto 4.5 deve ser retirado devido às contusões que pode provocar ao nível do pescoço do base.

8.º Ano

A realização de uma coreografia é, na maioria das vezes, bastante desafiadora para os alunos e existem elementos técnicos suficientes para que seja rica e diversificada.

9.º Ano

Supondo que os alunos já têm uma introdução à ginástica acrobática realizada nos dois anos anteriores, todos os exercícios apresentados no programa são possíveis de serem realizados.

Voleibol**7.º Ano**

Em relação às regras de jogo considero que as faltas no serviço e a rotação do serviço talvez não sejam conhecidas pelos alunos uma vez que este desporto não é tão popular nem goza de muitas transmissões televisivas. Nomeadamente à situação de jogo 4x4 considero que para este ano de escolaridade o 2x2 seria o mais indicado e posteriormente o 3x3 se necessário. Penso que se deveria diminuir um pouco a altura da rede para proporcionar aos alunos um maior número de situações com êxito.

8.º Ano

Dependendo do nível da turma penso que se poderá relembrar o 3x3 e eventualmente iniciar o 4x4, mas sem exigir a colocação da bola em zonas de difícil receção.

9.º Ano

Sou da opinião que o 4x4 já está apropriado para este ano de escolaridade, no entanto o nível de jogo exigido é equivalente ao jogo formal e, portanto, demasiado exigente.

As decisões tomadas ao nível do Subdepartamento de Educação Física – 9.º Ano

Modalidades a lecionar durante o ano letivo de 2011/2012:

Quadro 5: Modalidades a lecionar para o ano letivo 2011/2012 na EB 2/3 Júlio Dinis

J.D.C	Desportos Individuais	Testes Fitnessgram
1. Andebol	1. Atletismo: Corridas: Resistência, Velocidade; Saltos; Lançamentos.	Resistência: Vaivém (número de percursos realizados)
2. Basquetebol		
3. Voleibol	2. Ginástica: Solo; Acrobática.	Força: Abdominais Extensões de Braços Flexibilidade: Senta e alcança Ombros

Quadro 6 – Conteúdos programáticos da Educação Física para o ano letivo 2011/2012 da EB 2/3 Júlio Dinis (9.º ano de escolaridade)

9.º Ano						1.º Período	2.º Período	3.º Período
TESTES FITNESSGRAM	ATLETISMO Nível Avançado	ANDEBOL Nível Elementar	GINÁSTICA SOLO Nível Avançado GINÁSTICA ACROBÁTICA Nível Elementar	BASQUETEBOL Nível Avançado	VOLEIBOL Nível Avançado			
Resistência: Vaivém (número de percursos realizados) Força: Abdominais Extensões de Braços Flexibilidade: Senta e alcança Ombros	Corridas: Corrida - distâncias médias e longas Velocidade - partida de blocos/Estafetas Salto: Salto em Altura Triplo Salto - Lançamentos: Peso: arremesso com rotação (de costas) Técnica O'Brien	- Técnica Individual Ofensiva e Defensiva: Passe e Recepção Drible e Remate Remate em Apoio Remate em Suspensão Fintas Mudanças de direção em drible Deslocamento Ofensivo Frontal Deslocamento Ofensivo Lateral Defesa Individual Interceção Marcação de vigilância Acompanhamento do jogador Pressão ao jogador com bola Atitude base defensiva Deslocamento defensivo Marcação de controlo Desmarcação Enquadramento com bola Início de contra-ataque	- Solo: Rolamento à frente com pernas afastadas Rolamento à retaguarda com pernas afastadas Apoio facial invertido Avião Elemento Flexibilidade (ponte, espargata, outro) Saltos, voltas e afundos Salto de mãos à frente Posição angular - Acrobática: Pegadas Técnicas de monte e desmonte Figuras de 2, 3, 4 ou mais elementos	- Técnica Individual Ofensiva: Recepção de Passe Passe de Peito Passe Picado Passe de Ombro (a 1 mão) Drible de Proteção Drible de Progressão Lançamento na Passada Lançamento Parado Fintas e Mudanças de Direção Ressalto - Técnica Individual Defensiva: Posição Básica Defensiva Sobremarcação - Tática Ofensiva: Aclaramento Posição Tripla Ameaça Corte (desmarcação)	- Técnica Ofensiva e Defensiva: Passe alto de frente Passe alto de costas Manchete Serviço por baixo Serviço por cima Remate em apoio Remate em suspensão <i>Amortie</i> Bloco Jogo 2X2 Jogo 3X3 ou 4X4 Jogo 6X6	● Testes <i>FitnessGram</i> ● Atletismo ● Andebol	● Testes <i>FitnessGram</i> ● Ginástica Acrobática e Solo ● Basquetebol ● Testes <i>FitnessGram</i>	● Testes <i>FitnessGram</i> ● Voleibol ● Testes <i>FitnessGram</i>

MÓDULO 2 – ANÁLISE DO CONTEXTO

CARACTERIZAÇÃO DO MEIO

Concelho de Vila Nova de Gaia



Imagem 1: Caracterização do Concelho e Cidade de Vila Nova de Gaia

O Concelho de Vila Nova de Gaia pertence ao distrito do Porto, tendo uma densidade populacional de 242000 (duzentos e quarenta e dois mil) habitantes, segundo o censo de 1991, ocupando uma área de 167 Km², apresentando-se repartido administrativamente por 23 freguesias.

De acordo com o Despacho Normativo da criação das “Regiões Plano”, este Concelho juntamente com Santa Maria da Feira, Oliveira de Azeméis, S. João da Madeira e Espinho constituem o Agrupamento de Concelhos “entre Douro e Vouga”. É limitado a Norte pelo Rio Douro, a Nascente pelo Concelho da Vila da Feira, a Sul pelos Concelhos de Espinho e Vila da Feira e a Poente pelo Oceano Atlântico.

Vila Nova de Gaia é fundamentalmente um Concelho operário. O trabalho no campo é ainda hoje significativo existindo também uma grande percentagem de população ligada a serviços. Algumas das indústrias têm larga tradição com a Metalurgia, a Tanoaria, a Extração de Pedra, Cerâmica, Vinhos e outras ligadas à Construção Civil e Ramo Automóvel. Das indústrias atrás citadas, destaca-se a dos Vinhos, razão pela qual este Concelho é reconhecido como um dos maiores entrepostos do Mundo. O Vinho do Porto, que sai das terras xistosas do Alto Douro, envelhece nos armazéns em Vila Nova de Gaia em cascos de carvalho ou em garrafas, refinando as suas qualidades durante anos.

O turismo neste Concelho encontra, para além das caves do Vinho do Porto, um espólio monumental e artístico importante do qual se destacam:

- Mosteiro da Serra do Pilar (séc. XVI), mandado construir para albergar os frades Agostinhos vindos do velho Mosteiro de Grijó;
- Convento Corpus Christi, fundado no séc. XIV e reconstruído no séc. XVIII;
- Capela Manuelina de Vilar do Paraíso;
- Capela Romântica de Quebrantões;
- Mosteiro de Pedroso;
- Arcos do Sardão (séc. XVIII);
- Solar do Campobelo;
- Igreja de Sta. Marinha, restaurada no séc. XVII

Vila Nova de Gaia foi ainda berço de grandes artistas como:

- Soares dos Reis (1847 – 1889) – das suas mãos e do seu poder de observação saíram peças de concepção extraordinária;
- António Teixeira Lopes (1866 – 1942) – os seus trabalhos foram premiados com medalha de ouro em 1890; doou a sua casa e todo o espólio nela existente à Câmara Municipal de Gaia, tendo sido transformada em Casa Museu Teixeira Lopes.
- Diogo de Macedo (1889 – 1959) – cuja obra, bem como uma coleção de pintura e escultura dos anos trinta, foi adquirida pela Câmara Municipal de Gaia e instalada nas galerias com o seu nome.

No artesanato é visível a influência, embora rudimentar, de ancestrais linhagens de entalhadores, ceramistas e estatuários, dos bonecos de barro aos cesteiros, tanoaria, obras dos Santeiros e bonecos de fogo preso com figuras tipo regional. Os ferros forjados, a arte de bordar tapetes com a técnica de Arraiolos e as louças conhecidas pela sua beleza de formas e cores e pela perfeição dos desenhos e da pintura que revela a quantidade dos que nela trabalham e que da Cerâmica do Carvalhinho tiraram os seus ensinamentos.

Também artesanal é a broa de Avintes, que se pode comprar numa Festa, Feira ou Romaria, das tantas que se realizam no Concelho. Destas destacam-se a Romaria ao Senhor da Pedra, a Festa de S. Gonçalo, as Romarias de S. Braz, Senhora da Saúde e Serra do Pilar.

O desejo dos habitantes de Gaia de verem a sua terra a ser promovida à categoria de cidade remonta a 1841. Viram o seu desejo tornar-se realidade a 24 de Junho de 1984.

Caracterização das Diferentes Freguesias do Concelho de Vila Nova de Gaia

Nome da Freguesia	Área da Freguesia (km ²)	Nº de habitantes da Freguesia	Densidade Populacional (h/km ²)
Arcozelo	7,5626	10.052	1.329
Avintes	8,1562	11.491	1.409
Grijó	11,5437	9.130	791
Gulpilhares	6,2937	7.849	1.247
Lever	6,2187	3.554	572
Mafamude	5,3875	34.982	-
Oliveira do Douro	6,3375	21.595	3.407
Pedroso	19,9100	17.761	892
Perosinho	4,7488	4.325	911
Sandim	13,8812	6.243	450
Santa Marinha	5,6093	32.955	5.875
S. Félix da Marinha	8,7781	10.268	1.170
S. Pedro da Afurada	0,7781	3.782	4,86 *
Serzedo	7,6125	6.712	811
Valadares	4,9375	8.868	1.796
Vilar de Andorinho	6,5187	12.048	1.848
Vilar do Paraíso	4,1968	10.014	2.386
Totais	163.0892	257.896	-

Quadro 7: Caracterização das diferentes freguesias do concelho de Vila Nova de Gaia

* Não possui 1 Km² de área; a densidade populacional apresenta-se assim expressa em hab. /m².**Coletividades Desportivas, Culturais e Recreativas e a Instalações Desportivas de Vila Nova de Gaia**

Tipo de Instalações	Local / Coletividade
5 Campos de Futebol (Relvado)	- o Vilanovense F.C. - o Canelas - o Dragões Sandinenses - o S. C. Coimbrões (sintético) - o Leverense (sintético)
16 Pavilhões	- o F. C. Gaia - o Colégio de Gaia (2) - o Esc. Sec. Almeida Garrett (2) - o Esc. Sec. António Sérgio - o Esc. EB 2/3 Soares dos Reis - o Vilanovense F. C. - o Pavilhão escolar de Olival - o Pavilhão escolar de Canelas - o Pavilhão escolar de Canidelo - o Pavilhão escolar dos Carvalhos - o Pavilhão escolar de Arcozelo - o Parque Sta Luzia (H.C. Paço Rei) - o Parque da Aguda - o Quebrantões

Tipo de Instalações	Local / Coletividade
3 Polidesportivos	- o Municipal de V.N.G. - o Municipal de Grijó - o Municipal de Gulpilhares
2 Recintos Polivalentes (Ar Livre)	- o C. Moradores da Alameda do Cedro - o C.C.D.Sto António das Antas
7 Piscinas (Cobertas)	- o Clube Náutico de Gaia - o Centro de Formação Integrada - o J. Camilo - o Edifício Douro - o Municipal de Vila D`este - o Municipal da Granja - o Municipal da Maravedi - o Life Club
5 Courts de Ténis	- o Escola de Ténis Quinta das Corgas (3) - o Colégio de Gaia (2)
1 Campo de Voleibol	o Colégio de Gaia
1 Campo de Mini-Golf	o Colégio de Gaia
2 Tanques de Aprendizagem	- o Colégio de Gaia - o Fundação Couto
11 Ginásios	- o F. C. Gaia (3) - o Vilanovense F. C. - o Colégio de Gaia - o Igreja Lusitânia - o Ginásio Clube de Mafamude - o Colégio da Bonança (3) - o Ginasiano
1 Salão Polivalente	o Centro Recreativo de Mafamude

Quadro 8: Instalações desportivas existentes em Vila Nova de Gaia

CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA

GRIJÓ

O nome Grijó deriva do latim Igriji, significando pequena igreja. Este nome era relativo às fundações anteriores do Mosteiro de São Salvador, que remontam ao século X, depois de Cristo. Grijó, atualmente, detém a qualidade de Vila. Já deteve a categoria de município independente - Município de Grijó, sendo sede de Concelho, com

interina Comissão Municipal do Couto, entre 1834 e 1837. Reinava Sua Majestade Dona Maria II de Portugal (nome completo: Maria da Glória Joana Carlota Leopoldina da Cruz Francisca Xavier de Paula Isidora Micaela Gabriela Rafaela Gonzaga de Bragança, filha do Rei D. Pedro IV de Portugal - Imperador do Brasil como D. Pedro I, e da arquiduquesa Dona Leopoldina de Áustria). Em 1837, o então Município de Grijó, foi fundido ao atual Município de Vila Nova de Gaia.

Vila Nova de Gaia é o maior concelho do Grande Porto. Subdividido em 24 freguesias, está limitado a norte pelo município do Porto, a nordeste por Gondomar, a sul por Santa Maria da Feira e Espinho e a oeste pelo oceano Atlântico. Este contexto permite-lhe ser um concelho de grandes contrastes, entre zonas interiores, rio e mar, bem como entre áreas urbanas, industriais e rurais.

Em termos aquíferos para além das marcantes, orla atlântica e a zona fluvial do Douro, atravessam o concelho inúmeras ribeiras. Destaca-se ainda o rio Febros, que atravessa as freguesias de Pedroso e Avintes. Embora com uma morfologia acidentada e muito desnivelada, o ponto mais alto do concelho situa-se a 261 m. Entre outros pontos, podem-se ainda citar o Monte da Virgem e a Serra de Canelas.

Presentemente é o terceiro município mais populoso de Portugal, e o mais populoso na região Norte, com 302.092 habitantes (2011), dos quais aproximadamente 180.000 são residentes urbanos, distribuídos essencialmente em Mafamude, Santa Marinha e Afurada, as três freguesias que formam a cidade de Vila Nova de Gaia.



Lista das Freguesias de Vila Nova de Gaia

- | | | |
|---------------|---------------------|----------------------|
| ✓ Arcozelo | ✓ Madalena | ✓ São Félix Marinha |
| ✓ Avintes | ✓ Mafamude | ✓ São Pedro Afurada |
| ✓ Canelas | ✓ Olival | ✓ Seixezelo |
| ✓ Canidelo | ✓ Oliveira do Douro | ✓ Sermonde |
| ✓ Crestuma | ✓ Pedroso | ✓ Serzedo |
| ✓ Grijó | ✓ Perosinho | ✓ Valadares |
| ✓ Gulpilhares | ✓ Sandim | ✓ Vilar de Andorinho |
| ✓ Lever | ✓ Santa Marinha | ✓ Vilar do Paraíso |

Grijó, atualmente, detém a qualidade de Vila, com 11,46 km² de área. Já deteve a categoria de município independente - Município de Grijó, sendo sede de Concelho, com interina Comissão Municipal do Couto, entre 1834 e 1837. Em 1837, o então Município de Grijó, foi fundido ao atual Município de Vila Nova de Gaia.

Durante toda a existência do Município de Grijó (1834-1837), como Município independente, o seu Presidente foi António Ferreira dos Santos, cujos descendentes habitam, até aos dias de hoje, no lugar dos Canaviais, atualmente um sítio integrado no lugar do Loureiro. É exemplo atual (seculo. XXI) da descendência de António Ferreira dos Santos, nos Canaviais, a D. Maria Alice Coelho de Amorim Santos.

A história do livro "Morgadinha dos Canaviais" do escritor Júlio Dinis decorre nesta vila também, concretamente no sítio dos Canaviais. Retrata elementos da família de António Ferreira dos Santos, bem como algumas das suas propriedades. Júlio Dinis (Joaquim Guilherme Gomes Coelho), não tendo deixado descendência familiar, tem, contudo, ascendência familiar comum à família de António Ferreira dos Santos.

Cultura

Festas, Romarias

No que respeita a festas e romarias, a freguesia de Grijó realiza as seguintes:

- ✓ Páscoa - Festa do Senhor dos Passos
- ✓ Maio - Romaria de Santa Rita e S. Gonçalo
- ✓ Junho - Festa da Nossa Senhora da Hora e Festa de Santo António
- ✓ Julho - Festa de Santa Margarida e S. Vicente
- ✓ Agosto - Festa do Santo Padroeiro, S. Salvador
- ✓ Setembro - Romaria da Nossa Senhora da Graça

Meios Rodoviários

A vila de Grijó é atravessada por um troço da autoestrada do Norte (A₁) com os respetivos acessos. A Este da Vila passa a estrada Nacional (EN₁). As principais artérias que atravessam o centro de Grijó são a Avenida do Mosteiro e a Avenida de Santo António assim como a respetiva Rotunda, onde se encontra um monumento em homenagem a Júlio Dinis.

Coletividades

Grijó tem diversas associações de carácter cultural, recreativo e desportivo, tais como:

- ✓ Tuna Orfeão de Grijó

- ✓ Grupo Recreativo e Cultural do Loureiro
- ✓ Grupo Recreativo da Mocidade Corveirense
- ✓ Rancho Folclórico de S. Salvador (Grijó)
- ✓ Grupo Polifónico do Mosteiro
- ✓ Grupo de Teatro Amador
- ✓ Corpo Nacional de Escutas
- ✓ Centro Social
- ✓ Centro Cultural de Grijó
- ✓ Grupo Beneficente "Os Amigos dos Pobres de Grijó"
- ✓ Associação de Socorros Mútuos
- ✓ Associação Desportiva de Grijó.

ESPAÇO ESCOLAR



Imagem 3 – Planta escolar

A escola E.B. 2/3 Júlio Dinis é constituída por quatro edifícios escolares num bom estado de conservação, sendo composto por dois pisos. No piso inferior, situam-se a cantina, a secretaria, o bufete, a sala dos funcionários, um W.C. e salas de aulas. No piso superior encontra-se o gabinete do conselho executivo, a sala dos professores, na qual funciona um pequeno bar, a biblioteca, a papelaria e salas de aulas.

Esta escola contém um pavilhão gimnodesportivo, um recinto exterior e espaços para o recreio dos alunos (incluindo espaços com mesas de ténis de mesa).

O pavilhão gimnodesportivo é constituído por um gabinete para os professores de Educação Física, quatro balneários para os alunos e duas arrecadações para material desportivo. O pavilhão tem um comprimento de 21 metros e de largura 12 metros, contendo apenas um campo de basquetebol, podendo ser realizadas atividades como Ginástica, Desportos de raquetas, jogos de Voleibol, Dança e Esgrima.

O recinto exterior dos jogos é composto por uma área bastante ampla, cercada por gradeamento e com um portão de acesso. Este espaço é destinado para desportos coletivos e individuais (atletismo) possuindo três campos de basquetebol, dois de futsal/andebol, uma caixa de areia e pistas de atletismo. No sentido de facilitar os transportes, em frente à escola, existe um amplo espaço para a paragem ou estacionamento de transportes públicos ou privados.

Equipamentos Desportivos

Equipamentos	Instalações	Modalidades Desportivas
Escola EB 1 Corveiros	Pequeno Campo	
Associação Desportiva de Grijó	Grande Campo Pequeno Campo	Futebol
Grupo Recreativo Mocidade Corveirense		Dança Rítmica Ténis de Mesa
Grupo Desportivo e Cultural de Santo António de Grijó		Futsal Andebol Atletismo Basquetebol
Junta de Freguesia	Piscina Desc. Pequeno Campo	

Quadro 9 – Equipamentos desportivos

Serviços

O progresso industrial de Grijó está em franca expansão, destacando-se as indústrias de mobiliário metálico, têxtil, de cordoaria, construção civil, vidraceiros, confeção de tapetes de Arraiolos, colas, entre outras.

Esta Vila possui:

- ✓ 1 Centro de saúde
- ✓ Vários consultórios médicos
- ✓ Clínicas dentárias
- ✓ Duas farmácias
- ✓ Laboratório de análises clínicas
- ✓ Agências bancárias
- ✓ Estação dos CTT
- ✓ 1 Empresa de transportes coletivos
- ✓ Cafés
- ✓ Restaurantes

Em termos académicos é um meio relativamente pobre, apesar de ter três Pré-primárias, quatro Escolas do 1º Ciclo do Ensino Básico e uma E.B.2/3.

Como imprensa local, Grijó publica mensalmente o jornal “Jornal de Grijó”.

Caracterização do Agrupamento de Escolas

A escola serve uma região que abrange três Freguesias: Grijó, Sermonde e Seixezelo.

✓ **Escola Básica Júlio Dinis** (sede do Agrupamento)

Rua Associação Desportiva de Grijó. Código Postal 4400 - 434

Telefone: 227472270 e Fax: 227 472 278

Diretor: Eduardo José Alves Carreira da Fonseca

Escolas:

- ✓ Escola Básica Asprela, Sermonde, Vila Nova de Gaia
- ✓ Escola Básica Corveiros, Grijó, Vila Nova de Gaia
- ✓ Escola Básica Loureiro, Grijó, Vila Nova de Gaia
- ✓ Escola Básica Murraceses, Grijó, Vila Nova de Gaia
- ✓ Escola Básica Stº António, Grijó, Vila Nova de Gaia
- ✓ Escola Básica Vendas, Seixezelo, Vila Nova de Gaia
- ✓ Jardim de Infância Murraceses, Grijó, Vila Nova de Gaia
- ✓ Jardim de Infância Vendas, Seixezelo, Vila Nova de Gaia

Contactos das Escolas

Escola Básica Asprela, Sermonde, Vila Nova de Gaia

1º Ciclo e Jardim de Infância com AEC e CAF

Rua da Tuna 4415-118 Sermonde

Telefone: 961791864

Escola Básica Corveiros, Grijó, Vila Nova de Gaia

1º Ciclo com AEC

Rua Dr. Ernesto Castro 4415-455 Grijó

Telefone: 227640630/925664423

Coordenadora do Estabelecimento: Maria Helena Monteiro

Escola Básica Loureiro, Grijó, Vila Nova de Gaia

1º Ciclo e Jardim de Infância com AEC e CAF

Rua da Escola de Loureiro 4415-464 Grijó

Telefone: 227643646/961791865

Coordenadora do Estabelecimento: Maria Esperança Henriques

Escola Básica Murraceses, Grijó, Vila Nova de Gaia

1º Ciclo com AEC

Rua da Carriça 4415-555 Grijó

Telefone: 227649254/92566442

Coordenadora do Estabelecimento: Maria Antonieta Valle Fernandes

Escola Básica Stº António, Grijó, Vila Nova de Gaia

1º Ciclo e Jardim de Infância com AEC e CAF

Rua Prof. Santos Júnior 4415-512 Grijó

Telefone: 227644769/961791872

Coordenadora do Estabelecimento: Maria Margarida Capela

Escola Básica Vendas, Seixezelo, Vila Nova de Gaia

1º Ciclo com AEC

Rua Dr. Ramiro Sá Coelho, 400 4415-932 Seixezelo

Telefone: 227457024

Coordenadora do Estabelecimento: Maria Eugénia Alves

Jardim de Infância Murraceses, Grijó, Vila Nova de Gaia

Jardim de Infância com CAF

Rua Bela Vista 4415-458 Grijó

Telefone: 227645555

Responsável pelo Estabelecimento: Dina Castro Martins

Jardim de Infância Vendas, Seixezelo, Vila Nova de Gaia

Jardim de Infância com CAF

Rua Valentim Francisco dos Santos 4415-932 Seixezelo

Telefone: 227458986

Corpo Docente

Lista de professores no ano letivo 2011/2012

1º Ciclo e Pré-Escolar

Escolas	Nº de Docentes
EB1/JI ASPRELA	5
EB1 CORVEIROS	7
EB1/JI LOUREIRO	9
EB1 MURRACESES	4
EB1/JI SANTO ANTÓNIO	13
EB1 VENDAS	5
JI MURRACESES	2
JI VENDAS	2

1º Ciclo e Pré-Escolar

APOIO EDUCATIVO	3
ADJUNTA E COORDENADORES PEDAGÓGICAS/CURRICULARES	3

Informação Complementar✓ **EB1 CORVEIROS**

- 1 Professor de Substituição

✓ **EB1/JI LOUREIRO**

- 1 Coordenadora
- Junta Médica
- 2 Professores de Substituição

✓ **EB1 VENDAS**

- Junta Médicas
- 1 Professora de Substituição

✓ **EB1/ JI LOUREIRO**

- 1 Coordenadora
- Junta Médica
- 2 Professores de Substituição

✓ **EB1/ JI SANTO ANTÓNIO**

- 1 Coordenadora
- 4 Professores de Substituição

2º Ciclo

Disciplina	Nº de Docentes
História e Geografia de Portugal	4
Francês/Português	6
Inglês/Português	4
Matemática	8
Educação Visual e Tecnológica	7
Educação Musical	3
Educação Física	4

Informação Complementar✓ **Matemática**

- Assessor

✓ **Educação Visual e Tecnológica**

- Assessor

✓ **Educação Física**

- Diretor

3º Ciclo

Disciplinas	Nº de Docentes
Matemática	6
Físico-química	5
Educação Visual	2

Português	6
Francês	3
Inglês	5
História	2
Geografia	3
Ciências	4
Educação Tecnológica	2
Informática	1
Educação Moral Religiosa Católica	2
Educação Física	3
Educação Especial	4
Técnicas Especiais	3

Informação Complementar

- ✓ Físico-química - Adjunta
- ✓ Português - Junta Médica
- ✓ Inglês - Subdiretora

Lista de Pessoal Não Docente – Escola Básica Júlio Dinis

Pessoal Assistente Técnico

Categoria	Nº Pessoal Assistente Técnico
Coordenadora Técnica	1
Assistente Técnico	6

Pessoal Assistente Operacional

Categoria	Nº Pessoal Assistente Operacional
Assistente Operacional	23

Informação Complementar

- ✓ Técnica Superior - Psicóloga

RECURSOS MATERIAIS – EDUCAÇÃO FÍSICA✓ **Andebol**

Material	Quantidade Parcial	Estado de Conservação		
		Bom	Razoável	Mau
Bolas Antigas	21			21
Bolas (brancas)	5			5
Bolas Iniciados	25	25		
Total de Equipamento	21	25	0	26
Equipamentos				
Camisolas Branco e Azul	11			11
Calções	11			11
Total de Equipamento	22	0	0	22

✓ **Atletismo**

Material	Quantidade Parcial	Estado de Conservação		
		Bom	Razoável	Mau
Postes de Salto em Altura	2		2	
Fasquias	1		1	
Blocos de Partida	2		2	
Elásticos de Salto em Altura	2		2	
Fasquia Elástica	2		2	
Dardos Iniciados	2		2	
Peso (Ferro)	2		2	
Peso 2 Kg	2		2	
Peso 3 Kg	2		2	
Peso 4 Kg	1		1	
Discos	1		1	
Barreiras Desmontáveis	9	6	3	
Testemunhos Improvisados	19		8	11
Fita Métrica (20 metros)	2		2	

Fita Métrica (30 metros)	1		1	
Fita Métrica Pequena	3		3	
Dorsais de Pano	270		270	
Sapatos de Bico (Par)	1		1	
Rodo	1			1
Total de Equipamento	325	6	307	12
Equipamentos				
Camisolas	12		12	
Total de Equipamento	12	0	12	0

✓ **Badminton**

Material	Quantidade Parcial	Estado de Conservação		
		Bom	Razoável	Mau
Raquetes	45		20	25
Redes	1			1
Volantes	30	18	12	
Total de Equipamento	76	18	32	26

✓ **Basquetebol**

Material	Quantidade Parcial	Estado de Conservação		
		Bom	Razoável	Mau
Bolas – <i>Project Oficial</i>	20	20		
Bolas	35	35		
Bolas Grandes	7			7
Bolas Pequenas	24			24
Tabelas Exterior	6		6	
Tabelas Ginásio	2		2	
Redes dos Cestos	5,5	5,5		
Total de Equipamento	86	55	0	31
Equipamentos				
Camisolas	8	8		

Calções	5	5		
Total de Equipamento	13	13	0	0

✓ Futebol

Material	Quantidade Parcial	Estado de Conservação		
		Bom	Razoável	Mau
Balizas	6		6	
Redes de Balizas	2		2	
Bolas	6		6	
Bolas Kaz	8		8	
Bolas Pequenas	15		15	
Bolas de Futebol Borracha	10	10		
Bolas de Futsal Pequenas	6	6		
Joelheiras (par)	8	4	4	
Luvras Gr (par)	1		1	
Total de Equipamento	62	20	42	0
Equipamentos				
Camisola Azul e Amarela	11		11	
Calção Azul e Amarelo	6		6	
Camisola Azul e Vermelho	10		10	
Calção Azul e Vermelho	8		8	
Camisola Branco Azul	10			10
Camisola Azul e Amarela (fem.)	14	14		
Calção Azul e Amarelo (fem.)	15	15		
Meias Azul e Amarelo (fem.)	14	14	9	
Meias Fut (par)	18			18
Camisola Gr	3		3	
Equipamentos Coca-cola	12		12	
Equipamentos Coca-cola Gr	2	2		
Total de Equipamento	123	45	50	28

✓ Ginástica

Material	Quantidade Parcial	Estado de Conservação		
		Bom	Razoável	Mau
Plinto de 9 Caixas com Rodas	1		1	
Plinto de 6 Caixas com Rodas	1		1	
Bock Pequeno	1		1	
Bock Grande	2		2	
Trampolim de Madeira	2		2	
Trampolim de <i>Reuther</i>	1		1	
Trampolim tipo <i>Reuther</i>	1		1	
Bancos Suecos	9		9	
Minitrampolim	3		3	
Tapetes Individuais	12		12	
Colchões de Lona (verde)	6		3	3
Colchões de Espuma	3		3	
Tapetes de 7 metros (lona)	2		2	
Tapete de Lona (cumprido)	1		1	
Cordas Sisal (claras)	14		14	
Bolas de Ginástica Rítmica	20		20	
Cordas de 3 metros (amarelas)	6		6	
<i>Indiakas</i>	6			6
Espaldares	8		8	
Total de Equipamento	91	0	82	9
Equipamentos				
Calções de Licra	10		10	
Bolas Iniciados	10		10	
Camisolas Rosa	5		5	
Total de Equipamento	25	0	25	0

✓ Voleibol

Material	Quantidade Parcial	Estado de Conservação		
		Bom	Razoável	Mau
Postes	8		8	
Redes	8	2	6	
Bolas	49	37		12
Bolas Kaz	6		5	1
Bolas de Iniciação	2		2	
Bolas de Voleibol <i>Malten</i>	17	17		
Total de Equipamento	62	56	21	13

✓ Ténis de Mesa

Material	Quantidade Parcial	Estado de Conservação		
		Bom	Razoável	Mau
Mesas Interiores	5		3	2
Mesas Exteriores	2		2	
Redes	8		8	
Bolas	24	18	6	
Raquetes	19	10	9	
Total de Equipamento	62	28	28	2

✓ Rugby

Material	Quantidade Parcial	Estado de Conservação		
		Bom	Razoável	Mau
Bolas	6	6		
Total de Equipamento	6	6	0	0

✓ Judo

Material	Quantidade Parcial	Estado de Conservação		
		Bom	Razoável	Mau
Tapetes	12	4	8	
Total de Equipamento	12	4	8	0
Equipamentos				
Fatos	6	6		
Total de Equipamento	6	6	0	0

✓ Ténis

Material	Quantidade Parcial	Estado de Conservação		
		Bom	Razoável	Mau
Postes	6		6	
Bolas	102	86	16	
Redes	6	4	2	
Raquetes	37		23	14
Total de Equipamento	62	28	28	2

✓ Speedminton

Material	Quantidade Parcial	Estado de Conservação		
		Bom	Razoável	Mau
Raquetes	12	12		
Sinalizadores	24	24		
Volantes	12	12		
Total de Equipamento	46	46	0	0

✓ **Patinagem**

Material	Quantidade Parcial	Estado de Conservação		
		Bom	Razoável	Mau
Patins em linha (par)	20		12	8
Capacetes	2		2	
Joelheiras	14	11	3	
Cotoveleiras	13	11	2	
Total de Equipamento	49	22	19	8

✓ **Corfebol**

Material	Quantidade Parcial	Estado de Conservação		
		Bom	Razoável	Mau
Postes	2		2	
Total de Equipamento	2	0	2	0

✓ **Esgrima**

Material	Quantidade Parcial	Estado de Conservação		
		Bom	Razoável	Mau
Máscaras	13		13	
Floretes Elétricos	8		6	
Luvas (par)	49		10	
<i>Gillets</i>	6		19	
Floretes	2		13	
Proteções	17		10	
Total de Equipamento	62	56	21	13

MATERIAL GENÉRICO✓ **Diversos 1**

Material	Quantidade Parcial	Estado de Conservação		
		Bom	Razoável	Mau
Faixa Capitão	2		2	
Faixa Delegado	1		1	
Camisolas	2		2	
Camisola Amarela DE	1		1	
Coletes Vermelhos	10		10	
Coletes <i>Yoggi</i> Azuis	9		9	
Coletes Amarelos (Florescente)	10	10		
Coletes Verdes	13	13		
Coletes Azuis	22	22		
Coletes a Uso	50		50	
Calção / Camisola (Amarelo)	1		1	
Bola Medicinal	3		3	
Cones Sinalização (40 cm)	6		6	
Cones Sinalização (20 cm)	12		12	
Apitos Soltos	8		8	
Cronómetros	6		3	3
Saco de Transporte de Bolas	9		9	
Caixa de Transporte de Bolas	1			1
Saco de Transporte de Equipamento	3			3
Pinos de Madeira	4		4	
Total de Equipamento	169	45	117	7

✓ **Diversos 2**

Material	Quantidade Parcial	Estado de Conservação		
		Bom	Razoável	Mau
Quadro de Parede	2		2	
Marcador Tempo de Mesa	1		1	

Leitor de CD	1		1	
Compressor	1		1	
Esquadros	1		1	
Réguas	1		1	
Primeiros Socorros	1		1	
Arca para Gelo	1		1	
Bombas de Encher Bolas	1			1
Fitas de Identificação	8		8	
Tesouras	1		1	
Furador	1		1	
Agrafador	1		1	
Aparelho Gravador	1		1	
Arcos e Guias	3		3	
Pião	1		1	
Apitos Novos	32	32		
Total de Equipamento	58	32	25	1

✓ Informática

Material	Quantidade Parcial	Estado de Conservação		
		Bom	Razoável	Mau
Computador	1	1		
Monitor	1	1		
Impressora	1	1		
Teclado	1	1		
Rato	1	1		
Antena <i>WiFi</i>	1	1		
Computador Completo Desativado	1		1	
Total de Equipamento	7	6	1	0

✓ Livros

Material	Ano	Quantidade Parcial	Estado de Conservação		
			Bom	Razoável	Mau
Na Aula de Educação Física	7.º / 8.º / 9.º	1		1	
Educação Física	7.º / 8.º / 9.º	1		1	
Jogo Limpo – 1.ª Parte	7.º / 8.º / 9.º	1		1	
Jogo Limpo – 2.ª Parte	7.º / 8.º / 9.º	1		1	
Educação Física	7.º / 8.º / 9.º	1		1	
Ser Ativo	7.º / 8.º / 9.º	1		1	
Hoje há Educação Física	7.º / 8.º / 9.º	1		1	
Total de Equipamento		7	0	7	0

✓ Outros

Material	Quantidade Parcial	Estado de Conservação		
		Bom	Razoável	Mau
Taças e Troféus	29		29	
Placas	6		6	
Galhardetes de Junta de Freguesia	3		3	
Aspirador	2		2	
Aquecedor	2		2	
Mesa Ginásio	2		2	
Cadeiras	4		4	
Cortinas	1			1
Mesa Gabinete	1		1	
Banco Gabinete	1		1	
Secretária	2		2	
Caixotes do Lixo	4		4	
Total de Equipamento	58	32	25	1

MÓDULO 3 – ANÁLISE DOS ALUNOS

CARACTERIZAÇÃO DO ESCALÃO ETÁRIO

O desenvolvimento desportivo do jovem praticante representa um processo a longo prazo que não pode efetuar-se fora do respeito pelas etapas de desenvolvimento do indivíduo. O crescimento e o desenvolvimento do ser humano, a evolução motora, psicológica afetiva e social das crianças e jovens, desenrolam-se de acordo com as etapas e segundo leis biológicas precisas. Essa evolução traduz um processo constante mas descontínuo, por ciclos ou fases, em cada fase apresenta uma caracterização específica mas diversificada.

É a caracterização fundamental de cada uma dessas fases que permite apontar as etapas do desenvolvimento do indivíduo e que, no caso da criança do jovem, genericamente se aceitam serem:

- Primeira infância: do nascimento aos 3 anos.
- Segunda infância: dos 3 aos 7 anos.
- Terceira infância: dos 7/8 anos aos 12/13, compreendendo os seguintes períodos:
 - 7/8 anos até aos 10/11 anos;
 - 10/11 anos até 12/13 anos (pré-puberdade);
 - 12/13 até aos 16 anos (puberdade).

O conhecimento da caracterização de cada uma dessas etapas e em especial, as que se referem à terceira infância e puberdade, assumem uma importância relevante na ação do professor já que vai permitir-lhe compreender a razão porque:

- A aprendizagem não é um processo linear e faz-se por "saltos" sendo mais difícil numas idades que noutras;
- As alternativas que se constatarem no crescimento e no desenvolvimento das diferentes estruturas do corpo humano (locomotores, orgânicos e preceptivo - cinéticas);
- As diferenças de atitudes e comportamentos de crianças e jovens perante os companheiros e os adultos. Esta compreensão facilitará a escolha dos meios e das atividades que melhor contributo possam proporcionar a um concreto desenvolvimento do processo de formação do jovem praticante.

Desta forma, de uma forma sumária apresento uma caracterização dos vários traços dominantes na evolução motora, intelectual, psicológica e social das crianças e jovens no período para o qual estamos mais habilitados.

As idades cronológicas servem assim de indicadores, de referência, mas entendidas por si só não podem deixar de se considerarem elementos insuficientes para caracterizar com exatidão o completo processo de desenvolvimento da criança e do jovem. A avaliação do grau de maturação e a determinação da idade biológica constituem hoje outros parâmetros determinantes na apreciação do referido desenvolvimento.

Desenvolvimento Motor

- Verifica-se um crescimento harmonioso: o crescimento em estatura e peso caracterizam-se pela regularidade e em certas medidas pelo equilíbrio proporcional entre os dois parâmetros biométricos.
- As estruturas ligamentares tornam-se mais firmes, mas as extremidades ósseas mantêm-se em crescimento.
- Aumenta a resistência geral ao esforço.
- Verifica-se uma melhoria no tempo de reação.
- A força muscular não acompanha o grau de crescimento e de desenvolvimento geral.
- O tónus da atitude, ainda pouco desenvolvido, obriga a criança a solicitar um esforço estático importante para manter a atitude postural, podendo isto levar a deficiências posturais.
- Desenvolve-se progressivamente as qualidades de coordenação que permite à criança uma participação agradável e satisfatória naquilo que, corresponde à sua avidez pelo movimento tem para si uma expressão máxima: o jogo
- Aumenta consideravelmente a atenção fixa mais facilmente
- Fisiologicamente as raparigas estão normalmente um ou dois anos mais avançadas do que os rapazes
- Neste período a atividade nervosa superior assume uma relação mais equilibrada entre os processos de excitação e de inibição o que garante uma mais fácil assimilação de movimentos

Desenvolvimento Psicológico

- A curiosidade sexual é manifestada no que se refere à particularidade anatómica do sexo. Falam à vontade de assuntos sexuais entre si, mantendo contudo uma grande reserva na presença do adulto.
- No final deste período etário, o aparecimento do fenómeno pubertário e as transformações corporais que ele implica tornam o pré adolescente vulnerável, inseguro, denotando um comportamento instável.

Tudo isto reforça as necessidades de afirmação pessoal expressas de variadas formas e frequentemente através de atitudes de oposição deliberada e de comportamentos "originais" (vestuário, cortes de cabelo, linguagem).

Desenvolvimento Intelectual

- Dá-se uma maior socialização do pensamento o que permite comparar situações diferentes entre si e os outros.
- O pensamento adquire uma modalidade crescente e o jovem pode compreender situações de uma forma racional, isto é, de acordo com as relações objetivas de "causa - efeito".

No entanto, este processo mantém certas limitações: A necessidade de recorrer à concretização;

- O raciocínio desenvolve-se e exerce-se em função da realidade visível e palpável e não em função de abstrações;
- O exercício das operações mentais, que neste período induz a uma lógica concreta, tem como consequência uma grande curiosidade intelectual e daí a necessidade de explicação de fenómenos físicos, das relações humanas.
- O jovem interessa-se por aprender tudo nos vários domínios do conhecimento.

Desenvolvimento Social

- O adulto deixou de ser preponderante, que agora irá ser assumido pelo "líder" do grupo.
- As opiniões dos amigos e companheiros de grupo exercem uma influência dominante no comportamento das crianças.
- A relação de dependência desloca-se da família para o grupo. Este assume uma forma coesa e estruturada com as regras próprias.
- Os instintos gregários sobrepõem-se aos individualistas.
- O jovem estrutura a sua conduta em função dos interesses e necessidades do grupo de modo a adquirir um lugar determinado no seu seio. Uma vez conseguida essa integração, o jovem passa a procurar através da sua conduta valorizar o estatuto do seu grupo.
- Verifica-se um interesse crescente pelas atividades competitivas e através destas o respeito pelas regras e pelas normas do grupo.
- Acentua-se o sentido de competição inter – grupos consequentemente o da cooperação intra - grupo.
- São evidentes os interesses divergentes entre os sexos. Surgem os primeiros antagonismos.

Características psicológicas da criança de 10 a 12 anos

Características psicológicas 10 Anos

- É a idade do grande equilíbrio na sua evolução, embora sendo etapa de transição. Mostra-se feliz, simpática, tranquila, amável, sincera, amigável.
- Às vezes manifesta ataques de ira, mas sempre encontra um modo de desafogar a irritação - são momentos breves e superficiais
- O equilíbrio que manifesta encontra-se livre de tensões e inclinado a independente e uma fácil reciprocidade. Mostra-se independente e direta
- Possui grandes desejos de agradar aos outros

- Compreendem bem muito o próprio comportamento.
- Observa-se, nesta fase, uma maior amplitude de gostos e interesses, que manifestam em todo o seu âmbito pessoal, familiar e social.
- Têm grande capacidade de proteção, projetada, especialmente em crianças mais pequenas, animais.

Âmbito escolar

- A criança de 10 anos possui um grande poder de assimilação, gosta de memorizar, identificar ou reconhecer os factos, fazer classificações; no entanto custa-lhe mais conceptualizar ou generalizar.
- Tem períodos de atenção curtos e intermitentes, daí que goste mais de falar, contemplar, ler e escutar do que trabalhar.
- Sente pouca inclinação para o trabalho. Pode propor-se muitas tarefas, mas não persevera em nenhuma.
- Experimenta grande prazer na atividade física.
- Gosta que o professor faça a programação das suas atividades e lhe recorde imediatamente se deixou algo fora do programa.
- Podem arranjar desculpas para não ir ao colégio, se algo lhes corre mal ou se receberam alguma reprimenda ou censura.
- Sentem carinho pelos professores.
- Manifestam períodos de concentração, alternando com outros de jogos esgotantes.

Características psicológicas 11 Anos

- Mostra-nos aos 11 anos, um passo mais no seu desenvolvimento: que é mais inquieta e charlatã.
- Mostra maior atividade e prefere a companhia de outros, recusando a solidão.
- Gosta de discutir, mas não deixa que discutam com ela.
- Possui uma maneira de pensar mais concreta e específica. Parece embarcada numa procura ativa do eu e encontra-o em conflito com o dos outros.
- Tem um grande sentido de justiça e horror à fraude.
- Impulsiva, embora lhe falte perspetiva.
- Supercrítica, tanto em relação a si, como aos outros, mas não sabe aceitar as críticas dos outros.

Âmbito escolar

- Aos 11 anos gastam as energias procurando o modo de iludir as tarefas.

- Agrada-lhes a possibilidade de escolha e, oferecendo-lhe várias coisas para que seja ela a escolher, leva a cabo diligentemente o trabalho.
- O professor é o fator independente mais importante na vida escolar de uma criança de 11 anos.
- No entanto prefere os professores exigentes e que tenham sentido de humor.
- Um professor paciente, justo e simpático, não demasiado exigente, compreensivo, capaz de "tornar interessantes as coisas", e inimigo de gritar, são qualidades que atraem uma criança nesta idade
- Agradam-lhe muito os desportos e jogos ao ar livre.
- Os dados que melhor apreende são os que se ensinam sob a forma de contos, em que uma ação leva inevitavelmente a novas ações.

Características psicológicas 12 Anos

- Denota maior equilíbrio, aceita os outros; vê-os, e também a si próprio, com mais objetividade, mas flutua de atividades pueris a outras mais maduras.
- Possui um maior controlo de si próprio.
- É capaz de inibir os seus temores, com novos rasgos de humor e tendendo a mostrar-se extrovertida, exuberante e entusiasta.
- Encontra-se nas primeiras etapas da adolescência
- Mostra-se menos insistente, mais razoável, mais companheira dos seus, mais altruísta.
- Não gosta que o considerem uma criança, tem um grande desejo de crescer.
- Denota um grande avanço no seu pensamento conceptual quanto à preocupação pelo valor de termos como justiça, lei, vida, lealdade, delito.
- Possui um autêntico sentido do que é lógico.
- O seu rasgo dominante é o entusiasmo expansivo e a capacidade de tomar a iniciativa.
- Sensível aos sentimentos dos demais a às atenções e interesses das pessoas que a rodeiam.
- A sua nova visão das coisas inclui uma capacidade de amadurecimento.

Âmbito escolar

- Os 12 anos são de maior objetividade e amadurecimento perspectivas mais amplas para as coisas.
- É entusiasta e impaciente, embora às vezes se mostre um tanto amorfa no pensamento e na ação.
- O seu maior e mais importante problema é o trabalho escolar.
- Mostra-se mais reflexiva perante os diferentes problemas e procura solucioná-los sozinha.
- É muito responsável na organização do seu tempo e no cuidado dos seus próprios objetos.

Atitudes das pessoas implicadas na sua educação

- Convém despertar-lhe o interesse com um estímulo suficiente, já que gosta de aprender.
- É a idade ótima para o uso de material gráfico, e meios audiovisuais, o que é eficaz para a sua educação e formação.
- Convém dedicar tempo às atividades ao ar livre.
- Os pais tentam manter elasticidade nas suas exigências (especialmente aos 10 anos); devem dar conta de que a criança desempenha melhor o trabalho quando o realiza junto a um adulto compreensivo.
- As raparigas em geral, pelas suas características psicológicas, refugiam-se no seu mundo interior e requerem maior perspicácia e penetração por parte dos educadores.
- As relações com os outros passam por diferentes etapas; daí que os mais velhos não devam intervir, já que resolvem as situações por si mesmas.
- Convém ter confiança nelas, para fomentar o sentido de responsabilidade
- Dar-lhes oportunidade para desenvolverem atividades em grupo, e maior liberdade à medida que vão crescendo.
- Havemos de manter um clima de alegria, autoridade e respeito à sua volta, fomentar a sua originalidade.
- Nestas idades são sensíveis à informação social, o que não pode manter-nos alheados desta inquietação; devemos, sim, ajudá-los a organizar o seu pensamento
- Fomentar o exercício de aptidões que gozam de aprovação social serve um duplo fim: fortalece o respeito e a confiança em si mesmo, importante na adolescência, e a proteção ante possíveis transtornos de tipo social (delinquência).
- Deve-se educar as crianças formando a sua personalidade para se enfrentar com o futuro e de modo que cheguem a ser o que devem ser, de forma consciente e madura.

Crianças até aos 15 Anos de Idade

A análise didática do processo de ensino-aprendizagem parte da análise psico-física dos alunos.

Frequentemente, embora os alunos apresentem a mesma idade cronológica, divergem na sua idade maturacional, o que torna possível encontrar crianças com a mesma idade cronológica mas com idade maturacional distinta.

Em geral, a idade escolar caracteriza-se por um crescimento intenso, pela maturação das funções do organismo, pelo desenvolvimento da motricidade e pelo aparecimento dos contornos da personalidade.

Do ponto de vista motor, os grupos de idade escolar revelam características muito importantes, em especial para o estabelecimento das ações no sentido do desenvolvimento das qualidades motoras.

O processo de ensino-aprendizagem deve ser pensado numa perspetiva transdisciplinar. Há um conjunto de normas e conhecimentos, oriundos de várias ciências, que vão influenciar o processo de ensino do professor. Um dos aspetos a ter em conta é o conhecimento aprofundado da aprendizagem motora, bem como uma leitura didática da ontogénese do indivíduo. Ainda que estes aspetos se constituam como referências gerais, o professor deverá tê-los em consideração na organização do processo de ensino-aprendizagem.

Nesta perspetiva, considero importante caracterizar as faixas etárias (até aos 15 anos), onde se inserem os alunos com quem irei contactar no presente ano letivo.

Os jovens com estas idades compreendidas são sujeitos a um conjunto de transformações a vários níveis, nomeadamente biológico, fisiológico e morfológico, que caracterizam a adolescência em geral e em particular a sua 1ª fase – a **Puberdade**.

Apesar de o crescimento físico ser caracterizado por “arranques” e “paragens” desde os 2 anos de idade até à adolescência, é neste período que se dá o principal surto de crescimento – o **Salto Pubertário** – que, geralmente, ocorre 2 anos mais cedo nas raparigas do que nos rapazes.

Em termos gerais, este escalão etário é caracterizado por uma alteração da personalidade dos indivíduos, pela dissolução das estruturas infantis, assim como por uma irrupção da sexualidade, verificando-se modificações marcantes nas proporções corporais.

Embora os rapazes sejam geralmente mais altos e mais pesados do que as raparigas até aos 10 anos, a partir dos 13 anos verifica-se o oposto sendo as raparigas são mais altas e mais pesadas do que os rapazes, em alguns casos.

O crescimento anual, em altura, poderá ir até aos 10 cm, verificando-se um aumento do peso (nas raparigas, este aumento é muitas vezes rápido e excessivo). É a este nível que nos poderemos deparar com alguns problemas, por vezes difíceis de controlar. É o caso das raparigas que ficam “gordinhas” sendo, por isso, rejeitadas pela turma. Há como que uma integração da nova existência, o que leva muitos autores a considerarem esta etapa como uma fase de reestruturação das habilidades e destrezas motoras, no sentido de o indivíduo se ir adaptando às suas novas proporções corporais.

Nas raparigas, a adolescência é sinalizada pela ocorrência da 1.ª menstruação - a **Menarca**. Isto acontece simultaneamente com o desenvolvimento dos seios, geralmente pelos 13 anos, embora não seja de estranhar se tal acontecer aos 10 ou aos 16 anos de idade.

A adolescência, nos rapazes, não se apresenta com um critério tão definido. Se utilizarmos índices como o aparecimento dos pelos púbicos, a 1.ª ejaculação ou o aumento do tamanho do seu pénis, a adolescência dos rapazes começa geralmente entre os 11 e os 17 anos. Há, de novo, uma grande variação no que concerne à idade

em que os rapazes atingem a puberdade.

Toda esta instabilidade hormonal é responsável por uma certa instabilidade psíquica e comportamental, o que, na maioria das vezes, conduz a uma instabilidade do comportamento motor, com a consequente inconstância do rendimento desportivo.

É característico desta faixa etária o desejo de autonomia e de responsabilidade expresso pelos alunos, sendo a autoridade muitas vezes posta em questão devido ao comportamento extremamente crítico que possuem, sendo essas críticas, muitas vezes, sem fundamento.

A atividade grupal assume-se agora como um fator importante. Os amigos desempenham um papel fundamental no desenvolvimento psico-social do jovem, havendo uma certa tendência para que sejam da mesma idade e sexo. No entanto, por volta dos 15 anos o grupo de amigos passa a ser de ambos os sexos.

O facto de um jovem não ser aceite pelos seus companheiros, bem como o de não partilhar as suas atividades, destrói a sua auto-confiança e promove o isolamento social, daí que a aceitação pelos companheiros seja algo de desejável. No entanto, a existência de amigos íntimos poderá compensar a rejeição por parte do grupo.

Apesar de tudo isto, não é só nestes domínios que as alterações se verificam. Na esfera sócio-familiar, por exemplo, pelos 13 anos de idade, o adolescente sonha e cogita, critica minuciosamente a ação dos pais e tende a afastar-se do círculo familiar.

A nível psicológico, este é o período da “consciência interiorizante”, que inclui o mundo exterior. Tal processo de interiorização leva o adolescente a descobrir uma nova forma de ser e de estar, a refletir sobre si próprio e sobre o mundo que o rodeia, a sentir a existência do aparecimento de novas forças e propensões menos difusas e mais unificadas, e a exteriorizar uma nova força de vontade, muito característica dos adolescentes dos 13 aos 15 anos; não obstante, este facto não impede a existência de receios e inibições, de momentos de tristeza e de humores variados, de atitudes antagónicas ou verbalizações insolentes.

A nível afetivo, o mundo das afeições floresce. Ao contrário do que acontecia na infância, o adolescente canaliza os seus sentimentos e afeições para fora do lar, para os companheiros ou adultos. Este nível de afetividade leva o adolescente a uma busca de afeição social, à procura do “outro” e à sensação de necessidade de se “completar”.

O rapaz – visceralmente mais agressivo e impulsivo – evidencia uma necessidade de meiguice, de amparo e de carinho. A rapariga, por sua vez, sente necessidade de alguém que a incentive, que a compreenda, que lhe dê força e a apoie.

É o período de abertura para o mundo afetivo e a fase de descoberta do outro e de si mesmo; é a fase dos romances e dos amores passageiros, que tão depressa começam como acabam – por terem sido empreendidos, unicamente, como mecanismo de fuga e um meio de evasão. É por esta altura que o jovem começa a desligar-se do “próprio”, até então centro da sua existência, e entra no caminho do processo da sua própria identidade.

Apesar de todas estas características se verificarem nesta fase, isso não significa que todos os jovens nela incluídos as apresentem. Efetivamente, o facto de a maturação sexual ocorrer em idades variáveis resulta em diferenças de comportamento entre aqueles que amadurecem mais cedo e os que o fazem mais tardiamente.

Assim sendo, dentro deste escalão etário é possível encontrar jovens que ainda não iniciaram a puberdade (principalmente rapazes) e outros que já a terminaram (especialmente raparigas).

No entanto, e apesar de tudo isto, a grande maioria destes jovens irão atravessar a puberdade durante este período, pelo que dedicaremos especial atenção a este fenómeno. Nesse sentido, abordaremos os efeitos de todos estes fatores no âmbito das capacidades coordenativas e condicionais, com o objetivo de detetarmos as principais dificuldades existentes, para que nelas possamos intervir de uma forma consciente e eficaz.

Capacidades Coordenativas

Nesta fase, verifica-se um decréscimo das capacidades coordenativas devido à instabilidade psíquica, uma vez que existe um desequilíbrio entre os aspetos coordenativos e a excitação motora.

De facto, as capacidades coordenativas têm a sua fase de desenvolvimento mais acelerado na pré-puberdade seguindo-se, durante a adolescência, um período de estagnação (mais acentuado nas raparigas). Isto deve-se, por um lado, ao termo do desenvolvimento do sistema nervoso e, por outro, à variação das dimensões corporais, fazendo com que estes jovens se tenham de adaptar ao novo tamanho (devido a um crescimento desarmonioso), o que obriga a uma reorganização coordenativa.

Isto não significa, no entanto, que as capacidades coordenativas não sejam suscetíveis de serem aperfeiçoadas.

As diferenças entre os sexos só a partir dos 13 anos são consideráveis, pois as raparigas atingem o seu pico de desenvolvimento coordenativo um ou dois anos mais cedo do que os rapazes.

A evolução decorre de uma forma diferenciada, consoante as capacidades consideradas. Como cada um tem o seu ritmo próprio e como é um período bastante instável, há uma grande variabilidade do desenvolvimento motor, o que cria algumas dificuldades em termos da personalidade do próprio indivíduo.

A diferenciação cinestésica apresenta um desenvolvimento mais precoce, seguindo-se a capacidade de reação, de ritmo, de equilíbrio e, por fim, a capacidade de orientação espacial.

Capacidades Condicionais

FORÇA MUSCULAR

Devido a um aumento exagerado dos valores antropométricos, há um desequilíbrio na relação peso-força, o que pode levar a um decréscimo da capacidade de aprendizagem. Pode haver um descompasso devido à existência

de fatores que perturbam a capacidade de aprendizagem, ou seja, perturbam a aceleração dessa aprendizagem.

Relativamente à força muscular, verifica-se um desenvolvimento semelhante para ambos os sexos até aos 13 anos. A partir desta idade, a massa muscular tem um incremento muito acentuado, principalmente nos rapazes.

Este facto, associado a modificações estruturais e bioquímicas, possibilita um aumento da força máxima e da força rápida durante a puberdade, com predominância nos rapazes.

No entanto, a força relativa (especialmente a dos membros superiores) é mínima nos rapazes e, por vezes, retrocede nas raparigas, principalmente nas sedentárias. Isto ocorre, essencialmente, devido ao considerável aumento do peso corporal durante esta fase.

No que diz respeito à força resistente, esta beneficia das alterações fisiológicas, que permitem uma melhoria da performance aeróbia.

RESISTÊNCIA

No que concerne a esta capacidade condicional, podemos verificar uma elevação considerável do número de glóbulos vermelhos, um aumento do diâmetro cardíaco transversal, um aumento da pressão arterial sistólica e uma melhoria da ventilação pulmonar (principalmente nos rapazes), entre outros.

Assim, os jovens passam a dispor dos pré-requisitos cárdio-respiratórios necessários para alcançar níveis aeróbios superiores.

A potência aeróbia máxima cresce de forma idêntica em ambos os sexos, apesar de as raparigas atingirem o *plateau* por volta dos 14 anos, enquanto os rapazes continuam a desenvolver a resistência até aos 18 anos.

No entanto, se observarmos os valores da potência aeróbia em função do peso corporal, verificamos que ela se mantém relativamente constante até ao fim da adolescência, apresentando, por vezes, um decréscimo importante nas raparigas. Pelo exposto, podemos afirmar que a resistência se desenvolve ao longo desta fase, embora lentamente.

VELOCIDADE

O período entre os 13 – 15 anos é um dos pontos críticos da melhoria da velocidade, coincidindo com o período de aumento da massa muscular.

No que respeita à velocidade de reação, esta alcança os valores do adulto no final da puberdade, sendo difícil de melhorar após esse período.

Nesta fase nota-se uma melhoria da amplitude de passada, o que obriga a um retrocesso da frequência da mesma.

Por seu turno, a velocidade de deslocamento tem grandes possibilidades de melhorar com o treino, devido a uma melhoria de outras capacidades motoras, tais como a força, a coordenação, etc.

FLEXIBILIDADE

Vários autores defendem que a flexibilidade diminui gradualmente durante o crescimento, particularmente na adolescência.

No entanto, outros defendem que a flexibilidade diminui até aos 12 anos (13 nas raparigas) e que, a partir daí, sofre um incremento.

Apesar desta discordância entre os diversos autores, todos eles concordam num aspeto: as raparigas apresentam prestações superiores em relação aos rapazes da mesma idade.

Segundo Mitra e Mogos (1990), aos 12 – 15 anos a eficácia dos exercícios é consideravelmente maior em comparação com outras idades.

Aplicações à Aula de Educação Física

Na aula de Educação Física, a puberdade não pode ser considerada como um “tempo de resguardo”. Esta conceção, difundida em anos passados, demonstrou-se estar errada.

Numa época de profundas mudanças, devem ser totalmente aproveitados os potenciais educativos e formativos da aula, pois somente através disso é possível um ótimo desenvolvimento motor das crianças e jovens. No entanto, existe a necessidade de se ter em consideração as notórias diferenças individuais no desenvolvimento físico e na capacidade de rendimento motor. Deste modo, é extremamente importante que a aula esteja de acordo com essas capacidades individuais, adaptando a carga a cada um dos alunos.

As tendências e interesses individuais que se formam devem ser educativamente influenciados e orientados. Assim, o professor deve aproveitar as motivações e os interesses, os desejos e as modalidades que estão na moda, para além de outras modalidades que os alunos não apreciam tanto. No entanto, isto não significa que só se deva ensinar o que eles gostam, mas aproveitar este facto é, sem dúvida, vantajoso.

Nesta fase poderão surgir manifestações de estagnação ou alternância na condução do movimento e no rendimento motor, não havendo, contudo, necessidade de preocupação por parte dos professores. Metodologicamente, em casos expressos de manifestações de estagnação, recomenda-se uma limitação temporária de novas aquisições motoras complexas, sendo preferível a consolidação de movimentos já dominados. As questões da técnica e da tática podem também ser mais acentuadas.

Estas influências pedagógicas vêm, especialmente, ao encontro dos interesses dos rapazes.

Nos períodos mais críticos e de maior instabilidade, os alunos têm de ser motivados, pelo que as vivências de sucesso são muito importantes; criando uma componente de interesse/motivação para os alunos, provavelmente eles próprios se preocuparão em assumir certas responsabilidades e um auto-controlo do seu rendimento.

Nesta fase de formação física básica, deve ser estimulada uma formação ampla e multilateral das habilidades motoras.

Relativamente ao desenvolvimento da força, é necessária uma atenção especial no que diz respeito às cargas. O seu desenvolvimento deve ser feito de uma forma multilateral, no intuito de favorecer um desenvolvimento sadio e harmonioso do esqueleto durante a fase de crescimento intensivo.

No que concerne à resistência, o seu desenvolvimento na puberdade é muito importante para o fortalecimento e estabilização do sistema cárdio-respiratório. Aqui deve estar, em primeiro plano, a melhoria da resistência de longa duração (ex.: corridas mais longas, ricas em variação e a uma velocidade média).

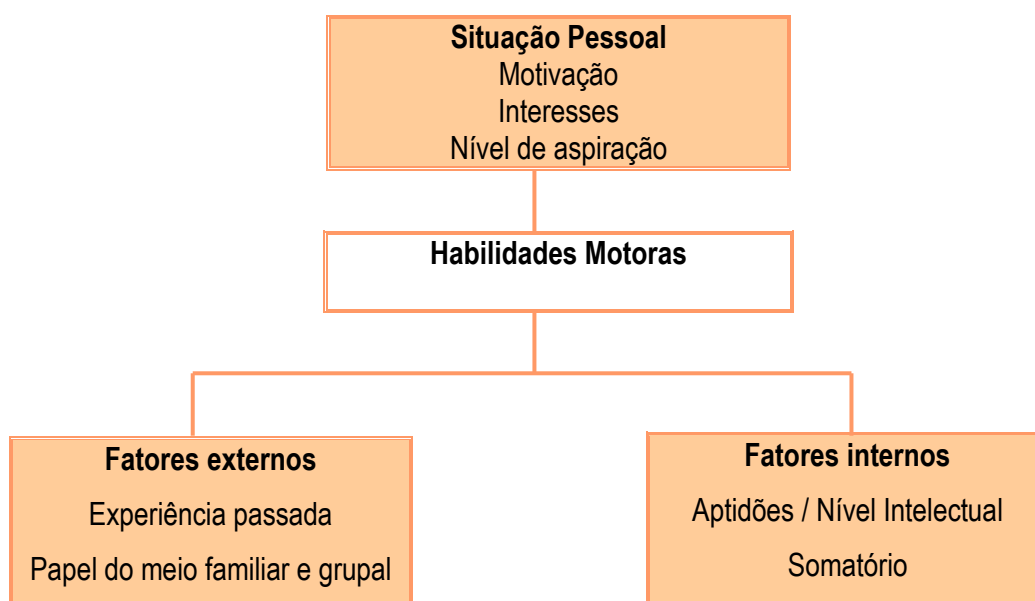
As solicitações de resistência de velocidade devem ser doseadas cuidadosamente, tendo sempre em atenção o princípio da progressão (ex.: corridas de velocidade crescente, corridas por tempo, corridas de velocidade alternada).

Devido às alterações hormonais, os rapazes começam a melhorar e a ter maiores capacidades motoras e de rendimento; não obstante, mostram-se muito descoordenados, não conseguindo “apresentar” as capacidades que possuem.

Nestas idades, os jovens ainda se encontram numa fase de desenvolvimento geral. Por isso, devemos dar prioridade ao trabalho das capacidades condicionais, no sentido de procurar uma maior estabilização e uma maior consolidação, bem como procurar uma melhoria das capacidades coordenativas.

Concluindo, verifica-se que as transformações ocorridas durante a puberdade colocam algumas reivindicações à capacidade psico-pedagógica e metodológica do professor. As particularidades desta fase requerem um conhecimento profundo dos processos de desenvolvimento e uma aplicação consciente na formação e desenvolvimento psico-físico dos jovens.

Fatores que influenciam o Rendimento Motor na Adolescência



CARACTERIZAÇÃO DA TURMA – 9.º B

A presente caracterização foi elaborada com base nas fichas de caracterização criadas pelo Núcleo de Estágio e que foram preenchidas pela turma (9.º B) na primeira aula de apresentação. De seguida será feita uma análise aos aspetos que me parecem ser mais relevantes

Alunos

	9.ºB
Idade	13 anos – 6 14 anos – 10 15 anos – 4
Sexo	Feminino – 12 Masculino – 8
Área de Residência	Vila Nova de Gaia - 20
Agregado Familiar	Pais casados: 16 Pais divorciados: 1 Não respondeu: 3
Saúde	Doenças permanentes: 6 Doença crónica: 1 Sem problemas: 12 Não respondeu: 1

Quadro 10 : Síntese das informações pessoais da turma do 9.ºB

Das 20 fichas de caracterização analisadas, verifica-se que a turma do 9.º B é maioritariamente constituída pelo sexo feminino. Na turma há 12 elementos do sexo feminino para apenas 8 do sexo masculino.

Em relação às idades, denota-se que a turma é heterogénea. A média das idades é 13,9 tendo a maioria dos alunos catorze anos de idade. Deste modo, temos dez alunos com 14 anos (50%), seis alunos com 13 anos (30%) e apenas quatro com 15 anos (20%).

Podemos verificar que todos os alunos da turma, residem do concelho de Vila Nova de Gaia (100%). Relativamente à sua nacionalidade também são todos portugueses.

No que se refere ao estado civil dos pais, a maioria dos pais encontram-se casados (80%), pois constituem a base do agregado familiar. Seguindo-se uma minoria de alunos com pais divorciados (5%). Nestes casos, os alunos vivem só com a mãe ou só com o pai, podendo-se refletir na estabilidade emocional dos alunos.

No que respeita a problemas de saúde apresentados pelos alunos, a maioria dos alunos (60%) referiu não ter qualquer problema de saúde mas três dos casos apresentados podem mesmo impedir a execução das aulas de Educação Física, no entanto temos de ter especial atenção à Beatriz pois tem problemas na cartilagem, à Jéssica que tem Hepatite Auto-Imune que pode levar a uma fadiga e perda de energia associada e à Joana Vieira que sofreu

traumatismo lombar. Existe na turma uma aluna com doença crónica e outros dois com problemas de asma. Neste sentido terei de ter um pouco mais de atenção com estes alunos apenas porque podem ser condicionados na sua prestação pelo fator em causa.

Alunos e a Escola

	9.º B
Gosta?	Sim – 19 Não – 1
Retenções	Não – 16 Sim – 4
Disciplinas Preferidas	Línguas – 9 Ed. Física – 5 Ciências – 2 Outras – 4
Disciplinas que menos gostam	Línguas – 5 História – 5 Matemática – 4 Ed. Física – 1 Outras – 5

Quadro 11: Síntese dos resultados da apreciação sobre a escola

A maioria dos alunos gosta de frequentar a escola somente um não gosta de a frequentar. A maior parte dos alunos desta turma não reprovou o que é satisfatório (80%). De entre as disciplinas referidas pelos alunos como preferidas destacam-se na sua maioria a de Educação Física (25%) e a de Inglês (25%), seguindo-se a disciplina de Francês. (20%). Quanto às disciplinas menos favoritas ou aquelas em que os alunos sentem mais dificuldades, é a disciplina de História (25%) e logo de seguida a de Matemática (20%).

Alunos e a Educação Física

	9.º B
Gosta?	Sim – 18 Não – 1 Não respondeu – 1
Modalidades preferidas	Dança – 5 Natação – 4 <i>Badminton</i> – 4 Futebol – 2 Outras – 6
Modalidades que menos	Judo – 8

gostam	Futebol – 3 Outras – 3 Não respondeu – 6
Hábitos de higiene após a aula	Sim – 18 Não – 1 Não respondeu – 1
Desporto escolar	Sim – 2 Não – 17 Não respondeu – 1
Alunos federados	Não – 18 Sim – 1 Não respondeu – 1

Quadro 12: Síntese dos resultados sobre atividade física

Muitos dos alunos apesar de não praticarem desporto nos seus tempos livres gostam da disciplina (90%), com exceção da aluna Ana Oliveira. Entre as modalidades dadas como preferidas, sendo a maioria dos alunos raparigas, temos a Dança (24%) como favorita seguindo-se algumas modalidades do *Badminton* e Natação (19%). Verifica-se também grande variedade nas preferências dos alunos. O Judo é referido como a modalidade menos preferida (40%).

A maioria dos alunos afirma que tomam duche após as aulas de E.F. (90%) mas nem sempre correspondem à realidade. No dia-a-dia os estudantes após a aula de Educação Física, muitos deles, não tomam duche. Uma das funções do professor é estar atento e incutir desde logo esse hábito de higiene, obrigando os alunos a tomar um duche, pelo menos, nas aulas de 90 minutos. É sempre possível controlar isso pedindo a um rapaz para apontar quem não toma duche e a mesma coisa para as raparigas.

Em relação às atividades extra-curriculares, não é nada satisfatório para a nossa disciplina pois 85% da turma não pratica modalidades promovidas pelo grupo de Educação Física. Apenas um aluno é federado (5%), o aluno Diogo Barbosa, pratica Futebol no Clube de Grijó.

FASE DA DECISÃO

MÓDULO 4 – EXTENSÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DA MATÉRIA DE ENSINO

No presente módulo serão definidos quais atividades físicas desportivas que serão alvo de tratamento pedagógico para que deem corpo ao processo ensino-aprendizagem. De acordo com as orientações do grupo de Educação Física da EB 2/3 Júlio Dinis, as modalidades que são abordadas, em cada ano de escolaridade são:

5.º ANO	6.º ANO	7.º ANO	8.º ANO	9.º ANO
1.º PERÍODO				
Teste <i>FitnessGram</i> Ginástica (Solo)	Testes <i>FitnessGram</i> Atletismo	Testes <i>FitnessGram</i> Atletismo	Testes <i>FitnessGram</i> Atletismo	Testes <i>FitnessGram</i> Atletismo
Atletismo	Ginástica (Solo)	Basquetebol	Basquetebol	Andebol
2.º PERÍODO				
Basquetebol Raquetes (Complem.)	Andebol	Ginástica (Solo e Aparelhos)	Andebol	Ginástica (Solo e Acrobática)
Ginástica (Aparelhos)	Ginástica (Aparelhos)	Futebol	Ginástica (Solo e Aparelhos)	Basquetebol
3.º PERÍODO				
Andebol Futebol	Raquetes Basquetebol	Voleibol (Introdução)	Voleibol (Elementar)	Voleibol
T. <i>FitnessGram</i>	T. <i>FitnessGram</i>	Testes <i>FitnessGram</i>	Testes <i>FitnessGram</i>	Testes <i>FitnessGram</i>

Quadro 13 – Calendarização das matérias

A opção por estas modalidades visa essencialmente a rentabilização das condições físicas de que a escola dispõe. Existe portanto um predomínio das modalidades que podem ser praticadas nos espaços exteriores dadas as limitações bem patente do espaço interior.

Quanto às modalidades que requerem a utilização obrigatória do espaço interior temos a Ginástica (Solo e Acrobática), o Atletismo (Salto em Altura). Isto implica que o início destas unidades didáticas dependerá da calendarização definida pelo *roulement*.

Em cada uma das modalidades, será ainda circunscrita a matéria de ensino a contemplar, já que ensinar pressupõe uma adequação dos conteúdos ditados pelo Programa de Educação Física às circunstâncias temporais, espaciais e materiais da escola.

No que respeita ao desenvolvimento das capacidades físicas, será realizado um desenvolvimento integrado das mesmas, de acordo com a especificidade das modalidades.

O presente ano letivo proporcionará aos nossos alunos tempos letivos de 45 minutos, com a frequência semanal de 3 tempos. A distribuição dos mesmos será a seguinte:

AULAS PREVISTAS E U.D. - 3.º Ciclo

1.º PERÍODO

1.º Período	12 de Setembro a 16 de Dezembro
--------------------	--

± 14 Semanas - TOTAL de 42 tempos

Realização de testes *Fitnessgram* - 3 tempos - 1 semana

19 de Setembro a 28 de Outubro – 1º Modalidade – **18** tempos - 6 semanas

31 de Outubro a 16 de Dezembro – 2ª Modalidade – **21** tempos – 7 semanas

2.º PERÍODO

2.º Período	3 de Janeiro a 23 de Março
--------------------	-----------------------------------

± 12 Semanas - TOTAL de 36 tempos

3 de Janeiro a 3 de Fevereiro – 1º Modalidade – **14** tempos - 5 semanas

6 de Fevereiro a 2 de Março – 2ª Modalidade – **12** tempos - 4 semanas

5 de Março a 23 de Março – 3ª Modalidade – **10** tempos - 3 semanas

3.º PERÍODO

3.º Período	10 de Abril a 15 de Junho
--------------------	----------------------------------

± 10 Semanas - TOTAL de 30 tempos

10 de Abril a 4 de Maio – 1º Modalidade – **12** Tempos - 4 semanas

7 de Maio a 8 de Junho – 2ª Modalidade – **15** Tempos - 5 semanas

Realização de testes *Fitnessgram* - 3 tempos - 1 semana

DISTRIBUIÇÃO TRIMESTRAL DAS ATIVIDADES 2011/12

1.º PERÍODO – 1.ª PLANIFICAÇÃO

Conteúdo	Mês	Setembro				Outubro								Novembro								Dezembro				
	Dias	20	22	27	29	4	6	11	13	18	20	27	29	3	8	10	15	17	22	24	29	6	13	15	-	-
	N.º aula	1	2/3	4	5/6	7	8/9	10	11/12	13	14/15	16	17/18	19/20	21	22/23	24	25/26	27	28/29	30	31	32	33/34	-	-
Testes FitnessGram		AF	AF																							
Atletismo				AD	V	E	E	TS	TS	TS	SA	SA	LP													
Andebol														AD												

Legenda:

AF – Aptidão Física

E – Estafetas

TS – Triplo Salto

LP – Lançamento de Peso

AD – Avaliação Diagnóstica

V – Velocidade (Partida de Blocos)

SA – Salto em Altura

DESPORTO ESCOLAR

1.º PERÍODO	ATIVIDADE	CALENDARIZAÇÃO	HORÁRIO SEMANAL	POPULAÇÃO ALVO
	Corta-Mato (obrigatório)	7 ou 14 Dezembro	4.º Feira – Manhã/Tarde	Toda a população escolar
	Torneio Inter - Turmas de Futebol	Novembro e Dezembro	4.º Feiras - Tarde	5.º/6.º/7.º/8.º/9.º e CEF Anos Masc. / Fem.
	Formação de Juizes/Árbitros	A definir	4.º Feira Tarde CAE	Grupos Desporto Escolar

DISTRIBUIÇÃO TRIMESTRAL DAS ATIVIDADES 2011/12

1.º PERÍODO – 2.ª PLANIFICAÇÃO

Conteúdo	Mês	Setembro				Outubro								Novembro								Dezembro				
	Dias	20	22	27	29	4	6	11	13	18	20	27	29	3	8	10	15	17	22	24	29	6	13	15	-	-
	N.º aula	1	2/3	4	5/6	7	8/9	10	11/12	13	14/15	16	17/18	19/20	21	22/23	24	25/26	27	28/29	30	31	32	33/34	-	-
Testes FitnessGram			AF	AF																						
Atletismo						AD	E	E	V	V	TS	E TS	E TS	E TS	TS	SA	SA	SA/TS	LP	LP						
Andebol					AD																					

Legenda:

AF – Testes de Aptidão Física

E – Estafetas

TS – Triplo Salto

LP – Lançamento de Peso

AD – Avaliação Diagnóstica

V – Velocidade (Partida de Blocos)

SA – Salto em Altura

AS – Avaliação Sumativa

DESPORTO ESCOLAR

1.º PERÍODO	ATIVIDADE	CALENDARIZAÇÃO	HORÁRIO SEMANAL	POPULAÇÃO ALVO
	Corta-Mato (obrigatório)	7 ou 14 Dezembro	4.º Feira – Manhã/Tarde	Toda a população escolar
	Torneio Inter - Turmas de Futebol	Novembro e Dezembro	4.º Feiras - Tarde	5.º/6.º/7.º/8.º/9.º e CEF Anos Masc. / Fem.
	Formação de Juizes/Árbitros	A definir	4.º Feira Tarde CAE	Grupos Desporto Escolar

DISTRIBUIÇÃO TRIMESTRAL DAS ATIVIDADES 2011/12

2.º PERÍODO – 1.ª PLANIFICAÇÃO

Conteúdo	Mês	Janeiro										Fevereiro								Março									
	Dias	3	5	10	12	17	19	24	26	31	2	7	9	14	16	23	28	1	6	8	13	15	20	22	-	-			
	N.º aula	35	36/ 37	38	39/ 40	41	42/ 43	44	45/ 46	47	48/ 49	50	51/ 52	53	54/ 55	56/ 57	58	59/ 60	61	62/ 63	64	65/ 66	67	68/ 69					
Ginástica - Solo		AF	AF	AD							AS													Teste escrito	AF				
Ginástica - Acrobática																		AS											
Basquetebol																			AD				AS						
Testes <i>FitnessGram</i>																													

Legenda:

AD – Avaliação Diagnóstica

AF – Testes de Aptidão Física

AS – Avaliação Sumativa

DESPORTO ESCOLAR

2.º PERÍODO	ATIVIDADE	CALENDARIZAÇÃO	HORÁRIO SEMANAL	POPULAÇÃO ALVO
	Torneios Inter-Turmas Basquetebol 3x3	Janeiro/Fevereiro	4.ª Feira - Tarde	5.º/7.º/8.º anos
	Dia do Atletismo	15 de Fevereiro	4.ª Feira - Tarde	Toda a população escolar
	Jogos – Convívio Inter. / Escolas (se existir verbas)	A definir	4.ª Feira - Tarde	Todos os Anos Masc / Fem
	Inter-Turmas Andebol Torneio de Ténis de mesa	23 de Março	6.ª Feira – último dia aulas	Todos os Anos Masc/Fem

DISTRIBUIÇÃO TRIMESTRAL DAS ATIVIDADES 2011/12

3.º PERÍODO – 1.ª PLANIFICAÇÃO

Conteúdo	Mês	Abril						Maio								Junho									
	Dias	10	12	17	19	24	26	3	8	10	15	17	22	24	29	31	5	-	-	-	-	-	-	-	-
	N.º aula	70	71/ 72	73	74/ 75	76	77/ 78	79/ 80	81	82/ 83	84	85/ 86	87	88/ 89	90	91/ 92	93								
Voleibol		AF	AF	AD										AS			Teste escrito Aula livre								
Testes <i>FitnessGram</i>															AF	AF									

Legenda:

AD – Avaliação Diagnóstica

AF – Testes de Aptidão Física

AD – Avaliação Diagnóstica

AS – Avaliação Sumativa

DESPORTO ESCOLAR

3.º PERÍODO	ATIVIDADE	CALENDARIZAÇÃO	HORÁRIO SEMANAL	POPULAÇÃO ALVO
	Dia do Voleibol	23 de Maio	4.ª Feira - Tarde	7.º/8.º/9.º Masc / Fem
	Atividades do Mês do Coração Caminhada e Cicloturismo (intervalos)	Maio	A definir	Toda a comunidade Educativa
	Orientação	Matemática <i>Papper</i>	A definir	Toda a comunidade Educativa
	Festa Convívio do Desporto Escolar	Última semana de Maio	A definir	Alunos do Desporto Escolar
	Férias Desportivas	Após o término das aulas	25 a 29 Junho	Alunos interessados do Agrupamento

Análise

O perfil de um docente é de um profissional, capaz de reunir e selecionar informação pertinente, tomar decisões conscientes e coletivas, avaliar os seus resultados e, em função da sua adequação, modificá-las. Se o professor não intervém nas decisões fundamentais, dificilmente poderá avaliar as suas consequências e menos ainda modificá-las para melhorar o processo educativo. A aprendizagem é tida como um processo de reconstrução pessoal das novas aprendizagens de cada novo conteúdo, sendo um processo que tem de ser realizado individualmente.

Cabe ao professor a responsabilidade de escolher e aplicar as soluções pedagógicas e metodológicas mais adequadas para que os seus alunos correspondam aos objetivos do programa. Assim, para a planificação do processo de ensino-aprendizagem poderão ser tomadas decisões de ajustamento face à realidade que os dados expõem.

Este módulo apresenta as decisões tomadas ao nível da extensão e sequência da matéria de ensino a lecionar. Na sua elaboração teve-se em consideração as decisões tomadas pelo Grupo Disciplinar de Educação Física e condições espaciais, temporais e materiais, para as atividades planeadas.

A distribuição estabelecida para as diferentes modalidades foi efetuada tendo em conta a realização dos testes de condição física e suas avaliações diagnósticas no início do ano letivo. Assim serão efetuadas soluções para facultar um maior número de sessões às modalidades em que os alunos denotam mais dificuldade.

Relativamente ao 1.º período surgiu a necessidade de reajustamento e caso haja nova necessidade, nos seguintes períodos, serão aqui apresentados.

Apresenta-se de seguida, a planificação anual das unidades didáticas do plano anual para o 9.ºB.

PLANIFICAÇÃO ANUAL DAS UNIDADES DIDÁTICAS EDUCAÇÃO FÍSICA – 9.ºB

		1º Período																2º Período												3º Período														
Unidades Didáticas	Mês Modalidade	Setembro				Outubro				Novembro					Dezembro				Janeiro					Fevereiro				Março				Abril				Maio					Junho			
		1 a	2 a	3 a	4 a	1 a	2 a	3 a	4 a	1 a	2 a	3 a	4 a	5 a	1 a	2 a	3 a	4 a	1 a	2 a	3 a	4 a	5 a	1 a	2 a	3 a	4 a	1 a	2 a	3 a	4 a	1 a	2 a	3 a	4 a	5 a	1 a	2 a	3 a	4 a				
	Atletismo																																											
	Andebol																																											
	Ginástica Solo																																											
	Ginástica Acrobática																																											
	Basquetebol																																											
	Voleibol																																											
	Condição Física																																											
	Avaliação																																											

Relativamente ao 1.º período, o Atletismo, de acordo com o estabelecido Subdepartamento de Educação Física, foi considerado modalidade prioritária neste período, e como tal, acabará por beneficiar um número de aulas superior à modalidade que se segue (Andebol). Por esta razão e não só, visto que os alunos apresentaram poucas vivências desta modalidade, a UD de Andebol será sujeita a menos aulas. Inicialmente, esta UD estava planificada para 14 tempos letivos e ficou reduzida para metade com apenas 7 tempos letivos. Nas grelhas que se apresentam acima, distribuição trimestral das atividades poderá consultar, mais especificamente a data desses tempos letivos.

Outro aspeto a salientar, referente ao 1.º período, diz respeito à aula final da condição física que acabou por não se realizar de acordo com o estabelecido grupo.

DISTRIBUIÇÃO TRIMESTRAL DOS CONCEITOS PSICO-SOCIAIS 2011/12

1.º PERÍODO – 1.ª PLANIFICAÇÃO

Conteúdo	Mês	Setembro				Outubro								Novembro							Dezembro					
	Dias	20	22	27	29	4	6	11	13	18	20	27	29	3	8	10	15	17	22	24	29	6	13	15	-	-
	N.º aula	1	2/3	4	5/6	7	8/9	10	11/12	13	14/15	16	17/18	19/20	21	22/23	24	25/26	27	28/29	30	31	32	33/34	-	-
Assiduidade																										
Pontualidade																										
Material																										
Higiene																										
Comportamento																										

Legenda:

Em relação à Higiene, o duche é facultativo nas aulas de 45 minutos (por ser no último tempo letivo) mas obrigatório no bloco de 90 minutos.

➤ Competências para “Atitudes”:

Um(a) aluno(a) não atinge uma competência quando manifestar mais de três atitudes inadequadas.

Para a assiduidade, um aluno(a) a atinge:

Nível 0 - se tiver 5 ou mais faltas;

Nível 1 - se tiver 4 faltas;

Nível 2 - se tiver uma assiduidade de 3 faltas;

Nível 3 - se apresentar 2 faltas;

Nível 4 - se apresentar apenas 1 falta;

Nível 5 - se tiver 0 faltas.

DISTRIBUIÇÃO TRIMESTRAL DOS CONCEITOS PSICO-SOCIAIS 2011/12**2.º PERÍODO – 1.ª PLANIFICAÇÃO**

Conteúdo	Mês	Janeiro									Fevereiro								Março							
	Dias	3	5	10	12	17	19	24	26	31	2	7	9	14	16	23	28	1	6	8	13	15	20	22	-	-
	N.º aula	35	36/ 37	38	39/ 40	41	42/ 43	44	45/ 46	47	48/ 49	50	51/ 52	53	54/ 55	56/ 57	58	59/ 60	61	62/ 63	64	65/ 66	67	68/ 69		
Assiduidade																										
Pontualidade																										
Material																										
Higiene																										
Comportamento																										

DISTRIBUIÇÃO TRIMESTRAL DOS CONCEITOS PSICO-SOCIAIS 2011/12**3.º PERÍODO – 1.ª PLANIFICAÇÃO**

Conteúdo	Mês	Abril						Maio									Junho											
	Dias	10	12	17	19	24	26	3	8	10	15	17	22	24	29	31	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	N.º aula	70	71/ 72	73	74/ 75	76	77/ 78	79/ 80	81	82/ 83	84	85/ 86	87	88/ 89	90	91/ 92	93											
Assiduidade																												
Pontualidade																												
Material																												
Higiene																												
Comportamento																												

PLANIFICAÇÃO TRIMESTRAL DA FISIOLOGIA E CONDIÇÃO FÍSICA – 9.ºB

		1º Período																												
Modalidades		Atletismo														Andebol														
Aulas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Capacidades Motoras	Capacidades Condicionais																													
	Resistência																													
	Velocidade																													
	Força																													
	Flexibilidade																													
	Capacidades Coordenativas																													
	Destreza																													
	Orientação Espacial																													
	Ritmo																													
	Reação																													
	Equilíbrio																													
	Diferenciação Cinestésica																													

No que se refere ao Atletismo, neste período devido ao corta-mato, a ação irá incidir essencialmente ao nível da resistência, não descurando contudo as outras capacidades condicionais, visto estarem intimamente relacionadas entre si, ao nível da técnica de corrida, da corrida de velocidade e da corrida de estafetas. Em relação ao Andebol, devido a uma maior extensão da unidade didática de Atletismo, este planeamento ficou reduzido para sete aulas disponíveis. Referindo acerca das especificidades de cada conteúdo, torna-se necessário adaptar o exercício da capacidade para o ensino das habilidades.

PLANIFICAÇÃO TRIMESTRAL DA FISIOLOGIA E CONDIÇÃO FÍSICA – 9.ºB

		2º Período																							
Modalidades		Ginástica Solo								Ginástica Acrobática								Basquetebol							
Aulas		1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6			
Capacidades Motoras	Capacidades Condicionais																								
	Resistência																								
	Velocidade																								
	Força																								
	Flexibilidade																								
	Capacidades Coordenativas																								
	Destreza																								
	Orientação Espacial																								
	Ritmo																								
	Reação																								
	Equilíbrio																								
	Diferenciação Cinestésica																								

No que concerne à Ginástica, as capacidades condicionais que mais se manifestaram serão a força e a flexibilidade. A força muscular está prevista devido à solicitação colocada pelas habilidades, e pelo facto dos membros superiores necessitar de maior atenção considerando aos dados do *Fitnessgram*. No que respeita às capacidades coordenativas, como a destreza, orientação espacial, diferenciação cinestésica e muito importante o equilíbrio trata-se de um assunto que se integra perfeitamente com a ginástica, visto que do seu auxílio sucede a habilidade das execuções. No Basquetebol verifica-se a resistência aeróbia (jogo em campo), também outras capacidades como a velocidade, a força (MS e MI), a reação, a destreza serão determinantes para procurar a finalidade de qualquer gesto técnico (como o lançamento na passada), com o objetivo de chegar mais rapidamente à finalização (marcar gesto - ponto).

PLANIFICAÇÃO TRIMESTRAL DA FISIOLOGIA E CONDIÇÃO FÍSICA – 9.ºB

		3º Período											
		Voleibol											
Modalidades													
Aulas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Capacidades Motoras	Capacidades Condicionais												
	Resistência												
	Velocidade												
	Força												
	Flexibilidade												
	Capacidades Coordenativas												
	Destreza												
	Orientação Espacial												
	Ritmo												
	Reação												
	Equilíbrio												
	Diferenciação Cinestésica												

Neste período o Voleibol será a única modalidade a lecionar e também a resistência permanecerá, assim como no Basquetebol (por serem modalidades coletivas), e agregada a esta capacidade a força (essencialmente MS - para o remate e serviço) e a velocidade (de deslocamento ou reação que é determinante para o resultado da modalidade).

MÓDULO 5 – DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

Os objetivos essenciais para o corrente ano letivo, referentes ao 9º ano de escolaridade, foram elaborados tendo em conta as quatro categorias transdisciplinares do Modelo de Estrutura de Conhecimento proposto por Vickers, são baseados nos conteúdos dos programas oficiais da disciplina e de acordo com as condições escolares onde se realizam as atividades físicas.

Objetivos Gerais para a Educação Física

Os objetivos definidos estarão em articulação com os conteúdos curriculares abordados. A partir daí, serão formulados os objetivos gerais, no que diz respeito às seguintes categorias transdisciplinares:

- *Habilidades Motoras;*
- *Cultura Desportiva;*
- *Conceitos Psico – Sociais;*
- *Aspetos Fisiológicos e Condição Física.*

Habilidades Motoras

Com esta categoria pretende-se que o aluno seja capaz de realizar as habilidades motoras específicas de cada modalidade e que execute com correção, em situações individuais ou em jogo, os elementos técnicos e táticos específicos de cada matéria de ensino.

Cultura Desportiva

Pretende-se que o aluno conheça alguma da história da modalidade, as regras básicas bem como todo o regulamento, identifique a terminologia correta de cada modalidade específica e principais sinais de arbitragem. Deste modo, que enriqueça os seus conhecimentos teóricos relativos à especificidade de cada modalidade.

Conceitos Psico – Sociais

Nesta área de intervenção que desenvolva conceitos e atitudes que se encontrem de acordo o programa escolar e com o projeto educativo de escola.

Aspetos Fisiológicos e Condição Física

Nesta categoria o objetivo é otimizar o desenvolvimento das capacidades motoras (dentro dos limites ZSAP).

Objetivos Específicos para a Educação Física

O processo ensino-aprendizagem na Educação Física é ainda balizado por objetivos específicos de cada uma das Unidades Didáticas e que se estendem também às quatro categorias. Assim, tendo em conta o nível de ensino perspectivam-se as seguintes competências:

Habilidades Motoras

ATLETISMO
Corrida de Resistência
Realizar uma corrida contínua.
Técnica de Corrida
Desenvolver uma corrida com elevada amplitude e frequência nos apoios.
Corrida de Velocidade/ Estafetas
Fazer a partida reagindo às vozes de partida e executar com a técnica de corrida adequada ao percurso.
Triplo Salto
Atingir a maior distância possível entre a chamada e a queda, devendo o atleta realizar a chamada seguida de um salto a pé-coxinho (<i>hop</i>) com esse mesmo pé, uma passada saltada (<i>step</i>) e um salto final (<i>jump</i>).
Salto em Altura
Atingir a maior altura possível sobre a fasquia sem a derrubar.
Lançamento de peso
Arremessar o peso o mais longe possível, tendo em conta as fases e as regras de segurança.

GINÁSTICA
Solo
Realizar uma sequência gímnica integrando elementos acrobáticos (rolamento à frente, rolamento à retaguarda, apoios facial invertido) e gímnicos (posição de equilíbrio, posição de flexibilidade e elementos de ligação). Realizar as ajudas específicas de cada um dos elementos solicitados.
Acrobática
Realizar uma sequência coreográfica englobando elementos acrobáticos (monte/ figura/ desmonte), elementos coreográficos com as pegadas adequadas.

VOLEIBOL
Assumir permanentemente uma atitude pré-dinâmica nas várias formas jogadas.
Adequar os diferentes gestos técnicos (passe, manchete, remate e serviço) às situações concretas de jogo.

ANDEBOL E BASQUETEBOL
Aplicar em cada modalidade (Andebol, Basquetebol) as habilidades que dão resposta aos grandes princípios do jogo, nas várias formas jogadas.
Estruturação do Espaço Ofensivo
Criar e ocupar racionalmente o espaço de jogo.
Comunicação na Ação Ofensiva
Criar linhas de passe em apoio e em rutura de acordo com a situação concreta de jogo.
Estruturação do Espaço Defensivo
Reduzir o espaço de jogo adversário.
Comunicação na Ação Defensiva
Fechar as linhas de passe ao adversário.
Relação com Bola
Manter o controlo da bola, manter o equilíbrio nos apoios e usar a visão periférica para ler o jogo
Transição Defesa Ataque
Criar rapidamente linhas de passe em profundidade e em largura retirando a bola da zona de pressão.
Transição Ataque Defesa
Pressionar de imediato o portador da bola diminuindo o espaço de jogo.

Cultura Desportiva

Conhecer a história de cada modalidade (origem, evolução e principais eventos).
Utilizar a terminologia específica da Educação Física e de cada uma das modalidades abordadas.
Conhecer o regulamento de cada modalidade (regras básicas, simbologia e sinalética).
Cumprir as regras de higiene e segurança gerais e as específicas de cada modalidade.
Conhecer os diferentes equipamentos e materiais, respeitando as regras para o seu transporte, utilização e preservação. Descrever as habilidades/princípios nas suas diferentes componentes.

Aspetos Fisiológicos e Condição Física

1 - RESISTÊNCIA
Prolongar a corrida sem que se verifique uma diminuição clara da expressão individual das habilidades.
Adaptar uma intensidade de trabalho adequada a cada situação nas várias modalidades e de acordo com as capacidades individuais.
2 - FORÇA
Desenvolver ações explosivas que permitam um desempenho de maior qualidade nas várias ações psico-motoras.
Adequar uma intensidade ótima a cada habilidade específica e de acordo com as suas capacidades individuais.
Prolongar um esforço de grande intensidade durante o tempo exigido para cada situação de aprendizagem.

3 - VELOCIDADE

Reagir rapidamente a um estímulo simples ou complexo. Realizar ações psico-motoras cíclicas ou acíclicas com a máxima velocidade sem perda de eficácia dos movimentos.

Realizar rapidamente os deslocamentos de curta duração adequados a cada contexto específico.

4 - FLEXIBILIDADE

Apresentar uma boa amplitude articular global e específica para cada gesto específico.

Conceitos Psico – Sociais

Cooperar com os colegas estabelecendo relações amizade e inter-ajuda.

Competir num espírito de disputa segundo as normas do *Fair-play*.

Realizar as diferentes habilidades/princípios demonstrando auto-estima, auto-confiança, autonomia, humildade e empenho.

Criar hábitos de higiene.

MÓDULO 6 – CONFIGURAÇÃO DA AVALIAÇÃO

O grupo de Educação Física da escola EB 2/3 Júlio Dinis adotou uma ficha de registo para classificação dos alunos. Considera-se:

- **Domínio Psicomotor – Saber Fazer:** Atletismo, Andebol, Ginástica de Solo, Ginástica Acrobática, Basquetebol, Voleibol, Capacidades Condicionais e Coordenativas.
- **Domínio Sócio-Afetivo – Saber Estar:** assiduidade e pontualidade; empenho, auto-estima, auto-confiança, humildade e autonomia; cooperação e competição; respeito pelo regulamento de Educação Física.
- **Domínio Cognitivo – Saber:** origem e principais eventos das modalidades; regras relacionadas com equipamentos e materiais; regras básicas e terminologia específicas de cada modalidade.

PERCENTAGENS DA AVALIAÇÃO

60% - DOMÍNIO PSICOMOTOR - Saber Fazer

30 % - DOMÍNIO SÓCIO-AFETIVO - Saber Estar

10% - DOMÍNIO COGNITIVO – Saber

Fórmula de avaliação global:

$$\text{Nível} = \frac{6 \times \text{dom. saber-fazer} + 1 \times \text{dom. saberes} + 3 \times \text{dom. saber-estar}}{10}$$

Fórmula de avaliação global em cada período:

$$\text{Nível} = \frac{(2,5 \times \text{UT 1} + 2,5 \times \text{UT 2} + 1 \times \text{CF}) + 1 \times \text{dom. saberes} + 3 \times \text{dom. saber-estar}}{10}$$

UT = Unidade Temática

CF = Condição Física

Tabela

Nível	1	2	3	4	5
Intervalos	0 a 1,4	1,5 a 2,4	2,5 a 3,4	3,5 a 4,4	4,5 a 5,0

COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS

Competências comuns a todas as áreas

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

- Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros, quer no de adversários;
- Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
- Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
- Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma;
- Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
- Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.

- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva.
- Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física, compreendendo as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.
- Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da Aptidão Física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da Cultura Física.
- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de Resistência Geral de Longa e Média Durações; da Força Resistente; da Força Rápida; da Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Deslocamento e de Resistência; das Destrezas Geral e Específica.
- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.
- Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

Competências por área

- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro.
- Compor, realizar e analisar, da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
- Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos, corridas e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.
- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa em participações “individuais” e “a pares”, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro.
- Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em atividade de combate, utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor), e aplicando as regras, quer como executante, quer como árbitro.
- Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas “individuais” e “a pares”.
- Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.
- Praticar e conhecer jogos tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos.
- Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.
- Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.

Objetivos (SABER ESTAR comuns a todas as áreas)

7.º / 8º e 9º anos

Responsabilidade (10%)

- Participa ativamente.
- Está atento.
- É pontual.
- É assíduo.
- Respeita os outros.

- Cumpre as tarefas propostas.
- Respeita os materiais e equipamentos
- Comparece nas aulas com os materiais necessários.
- Tem hábitos de higiene e segurança.

Cooperação (10%)

- Aceita os companheiros.
- Apoia-os quando se enganam.
- Valoriza o trabalho positivo dos outros.

Jogo limpo (10%)

- Aceita as decisões do árbitro.
- É leal com os outros.
- Aceita a derrota.
- Sabe vencer

DOMÍNIO PSICOMOTOR (SABER FAZER – 60%)

7.º/ 8.º e 9.º anos

Nesta área o instrumento utilizado é o *Fitnessgram*, cuja funcionalidade se encontra dividida num conjunto de 5 testes, adotados pelo Subdepartamento.

Os testes são:

1. Teste “Vaivém” (1 ou Milha 600metros) para avaliação da aptidão aeróbia.
2. Força superior, através da extensão dos braços.
3. Força abdominal.
4. Flexibilidade do tronco e pernas, através do senta e alcança:
5. Índice da Massa corporal (IMC);

A interpretação (avaliação) dos resultados será feita através das tabelas de valores do *Fitnessgram* para a Zona Saudável da Aptidão Física

A área de extensão da Educação Física na aptidão Física será considerada como matéria, sendo avaliada com a seguinte ponderação:

Nível 1: com menos de dois testes na ZSAF

Nível 2: com dois testes na ZSAF

Nível 3: com três testes na ZSAF

Nível 4: com cinco testes na ZSAF

Nível 5: com três testes com marcas ótimas na ZSAF e dois testes de Bom na ZSAF.

Objetivos (por área)

Atletismo - 7.º/ 8.º e 9.º anos

1. Executa corrida de velocidade sem desaceleração nítida, o mais rápido possível: Faz a saída à voz do juiz; aceleração progressiva; apoios ativos na parte anterior do pé; chegada à meta com a inclinação do corpo à frente.
2. Executa corrida de estafetas com receção e transmissão do testemunho, sem desaceleração nítida: Faz a receção do testemunho em movimento, na zona de transmissão; dá o sinal sonoro e transmite o testemunho, sem desaceleração, com segurança, na zona de transmissão.
3. Corrida de barreiras sem desaceleração nítida, o mais rápido possível: Faz a saída baixa; apoios ativos na parte anterior do pé; impulsão e elevação do joelho e extensão da perna de ataque; passagem da barreira com trajetória rasante, equilíbrio; chegada à meta com inclinação do corpo à frente.
4. Executa salto em comprimento na técnica de extensão, o mais longe possível: Corrida de balanço e chamada na tábua de chamada; impulsão com subida de perna livre, fletida, para a frente; queda com flexão de pernas ao mesmo nível e tronco à frente.
5. Executa salto em altura na técnica de costas (flop), o mais alto possível: Corrida de balanço; impulsão e subida da perna livre com rotação, passagem da fasquia com o corpo arqueado; flexão das costas e pernas em extensão para a receção no colchão com braços afastados lateralmente.
6. Executa triplo-salto, três saltos, encadeamento dos apoios, o mais longe possível: Corrida de balanço; impulsão na tábua; primeiro salto a pé-coxinho, segundo salto para o outro pé e o último com a técnica da passada; queda a dois pés na caixa de saltos (8.º e 9.º anos).
7. Executa lançamento da bola, tipo hóquei, o mais longe possível: Corrida de balanço; técnica das três passadas finais, braço lançador em extensão à retaguarda; último apoio pelo calcanhar e termina com perna em extensão no momento da saída da bola; lançamento por cima da cabeça (7.º ano).
8. Executa lançamento do peso, sem balanço, em duplo apoio, o mais longe possível: Pega do peso e colocação no círculo; roda e avança a cintura do lado do peso; extensão da perna do braço lançador, empurra o peso para cima e para a frente, roda o braço livre para trás com ação enérgica; trabalho de pulso e dedos no final do lançamento; finaliza em equilíbrio (7.º e 8.º anos).
9. Executa lançamento do peso na técnica de costas, o mais longe possível: Pega do peso e colocação no círculo; inclinação do tronco à frente e subida da perna livre para trás; impulso, na direção do lançamento em deslizamento rasante e contacto dos pés em duplo apoio, ao mesmo tempo, com braço lançador em posição de iniciar o “arremesso”; empurrar o peso livre para trás com ação enérgica (9.º ano).

Andebol - 7.º/ 8.º 9.º anos

1. Utiliza o drible para progredir e finaliza com remate em salto, sempre que tem espaço livre à frente e vantagem sobre o defesa direto.
2. Remata em condições favoráveis através da finta e mudança de direção, fazendo o enquadramento do adversário direto pela finta ou pela mudança de direção.
3. Faz o passe em condições jogáveis, utilizando a linha de passe à frente da bola.
4. Procura a desmarcação através da finta e da mudança de direção, criando linhas de passe e uma situação de superioridade numérica.
5. Faz o passe em condições jogáveis e desmarca-se, utilizando as linhas de passe mais ofensiva e ocupando uma posição equilibrada na ação atacante (8.º e 9.º anos).
6. Ultrapassa a situação 1X1, em drible, criando uma situação de superioridade numérica.
7. Ultrapassa a situação 1X1, aproveitando a regra dos apoios, criando uma situação de superioridade numérica (9.º ano).
8. Ultrapassa a situação 1X1, em finta e com mudança de direção, criando uma situação de superioridade numérica (9.º ano).
9. Faz o “*passa e entra*” com um companheiro de equipa, fazendo o passe em condições jogáveis e desmarca-se para realizar o remate em posição favorável (9.º ano).
10. Faz o cruzamento simples com um companheiro de equipa, criando uma posição favorável para rematar (9.º ano).
11. Faz o bloqueio, fixando o jogador adversário para libertar o colega, criando superioridade numérica (9.º ano).
12. Pressiona o atacante com bola, impedindo a progressão em drible, o primeiro passe, sem falta.
13. Dificulta a movimentação do adversário direto sem bola, fechando a linha de passe.
14. Realiza o ajustamento da sua posição defensiva em relação ao jogador atacante com bola, recuperando o enquadramento defensivo entre o adversário com bola e abaliza.
15. Apoia os colegas na movimentação dos jogadores adversários, colaborando na ação defensiva (8.º e 9.º anos).
16. Observa a bola e o movimento do adversário direto ao mesmo tempo, fazendo o deslocamento (9.º ano).

Ginástica - 9.º ano

1. Elaborar uma sequência de exercícios no solo, combinando as destrezas gímnicas com as exigências técnicas, para realizar a sequência com fluidez de movimentos; utiliza o espaço em todas as direções.
2. Em situação de exercício-critério: colocação dos apoios; repulsão mãos/pernas; ritmo e equilíbrio; chegada ao solo.
3. Efetuar os saltos no plinto; colocação das mãos no aparelho; pernas estendidas e distância do aparelho na chegada ao solo; sem contacto no aparelho.

Basquetebol - 9.º ano

1. Sem bola, faz a desmarcação, criando linhas de passe mais ofensivas; mostra a “mão-alvo”.
2. Sem bola, faz o aclaramento ao drible do companheiro, oferecendo linhas de passe.
3. Participa no ressalto ofensivo, sempre que está perto do cesto e sempre que há lançamento.
4. Progride em drible pelo corredor central, libertando-se do seu adversário direto para abrir linha de passe ou para finalizar, através de finta e mudança de direção (9.º ano).
5. Sem bola, ocupa uma posição que lhe permita o ataque em “cinco aberto”, sempre que a equipa não finaliza rapidamente em superioridade numérica ou posicional (9.º ano).
6. Passa a bola a um companheiro desmarcado e movimenta-se na direção do cesto, utilizando a linha de passe mais ofensiva, e cria nova linha de passe.
7. Explora a situação 1X1, após finta, conseguindo vantagem sobre o seu defesa direto.
8. Explora a situação 3X2 ou 2X1, resolvendo uma situação de superioridade numérica, optando por passe ou drible ou a técnica de lançamento mais adequada (9.º ano).
9. Após drible, faz o lançamento na passada, sempre que a proximidade do cesto e a vantagem sobre o defesa direto o permita.
10. Após a receção da bola, faz o lançamento parado, sempre que o seu defesa direto o permita e tenha o cesto ao seu alcance, em posição favorável.
 - 11.1. Pressiona o atacante com bola, impedindo a sua progressão em drible, o primeiro passe, sem falta.
 - 11.2. Dificulta a movimentação do adversário direto sem bola, recuando para o seu meio campo sem perder de vista a bola. Fecha a linha de passe.
 - 11.3. Realiza o ajustamento da sua posição, recuperando o enquadramento defensivo entre o adversário direto e o cesto.
 - 11.4. Faz a ajuda ao seu companheiro, sempre que o companheiro é ultrapassado, tentando dificultar a ação ofensiva do atacante (9.º ano).
 - 11.5. Participa no ressalto defensivo, sempre que há lançamento.

Voleibol - 9.º Ano

1. Realiza o serviço corretamente, sem falta.
2. Utiliza a manchete e serviço por cima ou passe por cima para serviço por baixo, passando a bola em condições jogáveis para um companheiro.
3. Passa a bola para um companheiro em condições jogáveis ou coloca a bola dentro do campo adversário, quando tem condições vantajosas.
4. Finaliza a jogada ao terceiro toque, dirigindo a bola para dentro do campo adversário.

5. Toma uma posição apropriada, quando está perto da movimentação.
6. Na posição de passador ou mais próximo da zona onde se efetua o remate, por flutuação (bloco a dois), tentando impedir que a bola passe para o seu campo.
7. Quando é jogador mais próximo do bloco da equipa.
8. Segue a movimentação da bola, atitude expectante; posição fundamental; realiza a defesa baixa em manchete colocando a bola em condições jogáveis.

➤ **Critérios de sucesso para as competências “Saber Fazer”:**

A quantificação das tarefas e testes proposta são os definidos pelo grupo de Educação Física, quer na valorização de cada uma quer nos critérios da avaliação final e global. *“O professor deve recorrer ao tratamento estatístico para determinar a média e o desvio-padrão, no sentido de criar níveis de desempenho, quer abaixo da média quer acima dela. Para uma adequada motivação, o professor deve comunicar aos educandos os critérios da sua proposta: identificação das suas posições numa escala por níveis e o que se pretende para atingir as competências essenciais”.*

De 0 a 49 pontos: (nível 2)

- Não executa corretamente o gesto técnico/habilidade motora
- Não identifica e aplica a técnica correta de execução
- Não identifico o regulamento técnico específico da Modalidade
- Não realiza uma sequência de elementos

De 50 a 69 pontos: (nível 3)

- Seleciona o gesto técnico/habilidade motora, sem intencionalidade
- Utiliza a técnica de execução com incorreções
- Identifica e aplica o regulamento com insuficiências
- Identifica mas não aplica regras de segurança
- Realiza parcialmente uma sequência de elementos equilibrada

De 70 a 89 pontos: (nível 4)

- Executa corretamente o gesto técnico/habilidade motora
- Seleciona o gesto em função da situação apresentada
- Utilizo a técnica correta de execução
- Identifica e aplica o regulamento técnico específico da Modalidade e respetivas regras de segurança
- Realiza uma sequência de elementos equilibrada, eficaz e com autonomia de ação

De 90 a 100 pontos: (nível 5)

- Executa com perfeição o gesto técnico/habilidade motora
- Seleciona o gesto em função da situação apresentada
- Domina a técnica correta de execução
- Aplica corretamente o regulamento técnico específico da Modalidade e respetivas regras de segurança
- Realiza uma sequência de elementos equilibrada, com ritmo, com economia de esforço e autonomia de ação

De acordo com os comportamentos que o aluno manifestar em cada habilidade, serão atribuídos os seguintes níveis:

Nível 1 – Não executa;

Nível 2 – Executa com dificuldade;

Nível 3 – Executa razoavelmente,

Nível 4 – Executa bem,

Nível 5 – Executa muito bem.

DOMÍNIO SÓCIO-AFETIVO (SABER ESTAR – 30%)

➤ **Competências para “Atitudes”:**

Um(a) aluno(a) não atinge uma competência quando manifestar mais de três atitudes inadequadas.

Para a assiduidade, um aluno(a) a atinge:

Nível 0 - se tiver 5 ou mais faltas;

Nível 1 - se tiver 4 faltas;

Nível 2 - se tiver uma assiduidade de 3 faltas;

Nível 3 - se apresentar 2 faltas;

Nível 4 - se apresentar apenas 1 falta;

Nível 5 - se tiver 0 faltas.

DOMÍNIO COGNITIVO (SABER – 10%)

➤ **CrITÉRIOS de sucesso para as competências “Saberes”:**

No teste escrito o(a) aluno(a) tem:

Nível 1 - quando consegue realizar ou responder com êxito de zero a dezanove (19) por cento do valor global do ciclo de atividades ou da ficha de avaliação (teste);

Nível 2 - de vinte (20) a quarenta e nove (49) por cento;

Nível 3 - de cinquenta (50) a sessenta e nove (69) por cento;

Nível 4 - de setenta (70) a oitenta e nove (89) por cento;

Nível 5 - de noventa (90) a cem (100) por cento.

Ao nível da cultura desportiva, o aluno deverá apresentar um trabalho teórico sobre a modalidade em questão (história, objetivos, campo, regras, gestos técnicos), o trabalho será avaliado da seguinte forma: Capa, Índice, Introdução, Desenvolvimento, Conclusão e Bibliografia.

Nível 0 - não apresenta trabalho;

Valor 1 - se o trabalho apresentar capa + índice;

Valor 1 - se o trabalho tiver introdução;

Valor 2 - se o trabalho apresentar capa + índice + introdução + desenvolvimento (5 ou +páginas);

Valor 1 - conclusão + bibliografia.

Perfazendo um total de 5 valores.

REGISTO DE AVALIAÇÃO

Nas reuniões de Conselho de Turma, no final de cada período letivo, na ficha de registo da avaliação devem se preenchidos os seguintes itens:

- Aptidão Motora.
- Aptidão Cognitiva.
- Aptidão Relacional.

ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

70 % - DOMÍNIO SÓCIO-AFETIVO – Saber Estar

30% - DOMÍNIO COGNITIVO – Saber

AVALIAÇÃO GLOBAL OU FINAL

De modo a facilitar o relacionamento entre a comunidade docente e entre a escola e os encarregados de educação, inicialmente, o processo de avaliação global deve ser comunicado aos alunos, juntamente com os conteúdos e as atividades a desenvolver num determinado ano, ciclo e período nomeadamente a valorização de cada um dos domínios, o Saber-Fazer, os “Saberes”, o “Saber-Estar”, de acordo com o estipulado pelo Subdepartamento de Educação Física. Cada professor deve divulgar os critérios de sucesso das unidades de ensino ou temáticas, deve

explicar aos alunos, em que medida os registos da avaliação influenciam e determinam o nível atribuído em cada domínio e no período escolar. De acordo com os critérios de sucesso e dos coeficientes de ponderação para cada domínio definidos pelo Departamento de Educação Física.

AVALIAÇÃO

A avaliação vai ser realizada através da observação do comportamento dos alunos referente às quatro áreas transdisciplinares tendo em consideração três momentos: a avaliação prognóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa.

Avaliação prognóstica

Tem como propósito prognosticar, após o diagnóstico das dificuldades e limitações, o desenvolvimento dos alunos face às aprendizagens propostas.

Pretendo realizar este tipo de avaliação, de forma concentrada, durante as primeiras semanas de aulas. Não o fazemos só por uma questão de rentabilização de tempo e de instalações (indefinição do “roulement”), mas acima de tudo porque considero ser uma boa oportunidade para conhecer os alunos mais ao pormenor, nos vários domínios. O objetivo não é perceber o que os alunos sabem “neste momento” para depois comparar com a sua prestação “no final do ano”, mas antes recolher todo um conjunto de particularidades que permita melhor conhecer *a turma e cada aluno*, para podermos potenciar o seu processo de desenvolvimento. Desta forma poder planejar as atividades a desenvolver, não de forma isolada e descontextualizada mas sim integrada – desenvolver umas em função/em prol das outras.

Avaliação formativa

A avaliação será formativa se ao longo do ano se recolherem informações que permitam ajuizar a forma como os alunos estão a aprender, isto é, possibilita que os professores adaptem a sua ação aos progressos e problemas dos alunos.

Pretendo fazer este tipo de avaliação formalmente (cada um, de acordo com as particularidades da sua turma, em cada uma das Unidades Didáticas) mas também de forma informal, isto é, em todas as aulas, destacando alguns aspetos que serão, obviamente, do conhecimento dos alunos (assiduidade e pontualidade; comportamento disciplinar; utilização correta do material; participação nas tarefas proposta; evolução/progressão na aprendizagem).

Avaliação sumativa

A avaliação sumativa será realizada no final das aulas dedicadas à abordagem de cada Unidade Didática, devendo ser atribuído um valor quantitativo à prestação do aluno em cada uma.

De seguida é apresentada a grelha de observação para a avaliação do *FITNESSGRAM*. Esta grelha contém os aspetos que considero mais relevantes para o desempenho dos alunos.

Os critérios e indicadores utilizados devem ser fáceis de observar e sintetizar (situações objetivas) devendo para isso ser criado um sistema de registo suficientemente perceptível.

FITNESSGRAM®

Avaliação da condição física - ficha de registo coletivo

					Resistência	Flexibilidade		Força Muscular		
Alunos		Idade	Peso (kg)	Estatura (cm)	IMC	Vaivém	Senta e Alcança (cm)	Ombro	Abdominais	Extensões de braços
Nº	Nome									
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

Em todos os períodos letivos os alunos serão avaliados na primeira e última aula. Durante as férias serão realizados programas de treino individuais personalizados. O **programa de treino “Fica em Forma”** é um programa de 2 semanas desenvolvido para ajudar o aluno a preparar-se para o teste de aptidão física. O objetivo a atingir é de 30 minutos diários de atividade física de intensidade moderada, distribuídos prioritariamente por todos os dias da semana! Esses 30 minutos podem, além do mais, repartir-se ao longo do dia, em períodos de atividade física mas nunca inferiores a 10 minutos! O aquecimento e o alongamento são iguais para todos mas cada um tem um programa de treino individual mediante as capacidades que necessita melhorar.

Programas disponíveis em:

<http://sandra-barbosa2209.webnode.pt/fitnessgram/programa-de-treino-fica-em-forma/>

MÓDULO 7 – EXTENSÃO E PROFUNDIDADE DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Na minha opinião, para que a ação do professor seja eficaz e tenha um resultado satisfatório quanto às suas aulas, ele deve estimular a criatividade dos seus alunos, que desperte a curiosidade, que leve-os a pensar e ter vontade de realizá-las.

Nomeadamente à ação existem três tipos de planeamento: planeamento de aula, planeamento da unidade didática e o planeamento anual. Em cada planeamento serão integradas as quatro categorias transdisciplinares.

Modalidades a lecionar	Áreas transdisciplinares em cada modalidade
Atletismo	1-Habilidades Motoras
Andebol	2-Cultura Desportiva
Ginástica: Solo e Acrobática	3-Conceitos Psicossociais
Basquetebol	4-Fisiologia e Condição Física:
Voleibol	- Capacidades Motoras e Aptidão Física

Quadro 14 – Áreas transdisciplinares e modalidades respetivas

Áreas transdisciplinares

1-HABILIDADES MOTORAS

A planificação das habilidades motoras estará em concordância com os conteúdos da modalidade a lecionar, de acordo com o nível de desenvolvimento dos alunos. Com esta categoria pretende-se que o aluno seja capaz de realizar as habilidades motoras específicas de cada modalidade e que execute com correção, em situações individuais ou em jogo, os elementos técnicos e táticos específicos de cada matéria de ensino.

1.º Período

Atletismo

O Atletismo é considerado uma modalidade individual desportiva, e como tal, tem as suas regras próprias e atividades muito bem definidas. Face à variedade de situações e movimentos que proporciona, permite-nos integrá-lo na programação como um meio de promovermos a melhoria da condição física dos alunos.

É claro que através da prática de algumas das especialidades do Atletismo, vou procurar melhorar a adaptação dos alunos aos esforços exigidos por tais atividades. Vou, sobretudo, utilizar formas lúdicas para que a atividade seja sempre um momento de alegria e de boa disposição.

A estratégia que utilizarei na abordagem desta modalidade será, sobretudo, o trabalho individual e em vaga, utilizando diversas formas lúdicas competitivas, no sentido de tentar manter os alunos motivados ao máximo. Esta

modalidade não se apresenta como muito atrativa para a maioria dos alunos por ser muito tecnicista devendo, então, a professora, tentar arranjar formas de motivar os alunos para esta modalidade e para isso irei utilizar o Modelo de Educação Desportiva em algumas aulas de modo a promover a competição entre equipas.

Andebol

Esta modalidade é caracterizada por habilidades motoras complexas e uma exigência de operações cognitivas perante a incerteza do que irá ocorrer, exige um elevado componente cognitivo e percetivo. Assim a melhor forma para o seu ensino será começar a abordagem das modalidades pelo jogo, seguidamente sob formas reduzidas tendo em conta as regras da modalidade. Na avaliação diagnóstica pretende-se que os alunos iniciem a avaliação através de uma abordagem ao jogo. Durante as aulas o principal objetivo será a compreensão da lógica do próprio jogo, para que os alunos sejam capazes de analisar situações de jogo e façam escolhas adequadas em busca de vantagem numérica em relação à equipa adversária.

O objetivo será propor situações simplificadas e reduzidas de jogo, aumentando a complexidade sempre que necessário. Não pretendo eliminar permanentemente os exercícios analíticos, até porque em alguns casos específicos eles podem ser úteis, mas pretendo que as habilidades técnicas, sempre que possível deverão ser exercitadas em situações jogadas.

2.º Período

Ginástica (Solo e Acrobática)

Relativamente à Ginástica, modalidade individual e essencialmente técnica, terá uma abordagem mais analítica e progressiva dos vários elementos, o trabalho desenvolvido será por estações ou circuitos (se necessário) e, assim como o Atletismo, também será implementado o Modelo de Educação Desportiva de modo a integrar na sua abordagem a motivação dos alunos e alguns aspetos que permanecerão na vida destes alunos, tais como: responsabilidade, autonomia, cooperação entre os elementos da equipa e também promover a competição entre as equipas. Vou procurar melhorar a adaptação dos alunos aos esforços exigidos por tais atividades e sobretudo, utilizar formas lúdicas para que a atividade seja sempre um momento de alegria e de boa disposição.

A segurança será uma das preocupações a ter em conta ao longo das aulas. Pretende-se desenvolver as regras de segurança e as melhores posições a adotar nas aulas para a colocação e recolha de material.

Por exemplo, no transporte de objetos pesados deve-se: manter o tronco direito; afastar e fletir os MI; aproximar-se do material a transportar; utilizar a força dos MI; manter os MS estendidos)

Basquetebol

O jogo apresentado aos alunos deverá, ser acessível e ajustado, com regras simples, com menos jogadores e num espaço mais pequeno. Por conseguinte, esta abordagem será feita por etapas, assegurando-se uma passagem

progressiva do simples para o complexo, do conhecido para o desconhecido e do fácil para o difícil, tendo como base as formas reduzidas de jogo. Os jogos reduzidos permitem aos alunos uma maior compreensão do jogo, bem como uma melhoria na sua capacidade de jogar. Dadas as suas características altamente táticas, é igualmente possível uma abordagem com base no jogo. Um outro aspeto indispensável ao bom desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem, pretende-se com a constituição de grupos homogéneos para a realização dos exercícios ou dos jogos reduzidos, adaptados às suas capacidades. Os grupos serão realizados com base na avaliação prognóstica que terá como propósito definir o nível de aptidão do aluno para deste modo agrupá-los e proporcionar uma prática adequada às suas capacidades e posterior evolução.

3.º Período

Voleibol

No que concerne ao Voleibol a abordagem vai de encontro às restantes modalidades coletivas, anteriormente focadas, e não acredito que haja falta de motivação ou de empenho, pois apesar de ser uma modalidade atrativa pela maioria dos alunos pretendo igualmente aplicar o Modelo de Educação Desportiva. Esta decisão deve-se ao facto de ser a única modalidade a lecionar neste período e, como tal terminar o ano letivo em festa.

2-CULTURA DESPORTIVA

Pretende-se que o aluno conheça alguma da história da modalidade, as regras básicas bem como todo o regulamento, identifique a terminologia correta de cada modalidade específica e principais sinais de arbitragem. Desta forma, que enriqueça os seus conhecimentos teóricos relativos à especificidade de cada modalidade. Os conhecimentos da cultura desportiva serão avaliados da seguinte forma:

Por período, os alunos terão de apresentar dois trabalhos individuais da modalidade em questão a lecionar:

1º Período - Temas:

- 1 - **"A importância da Atividade Física"** - trabalho sobre a atividade física, a saúde e seus benefícios.
- 2 - **"O Andebol"** - trabalho sobre a modalidade de andebol (história, objetivos, campo, regras, gestos técnicos).

2º Período - Temas:

- 3 - **"A Ginástica"** - trabalho dedicado à temática da ginástica de solo (conteúdos e componentes críticas).
- 4 - **"O Basquetebol"** - trabalho sobre o basquetebol (história, técnicas básicas e regras).

3º Período - Temas:

- 5 - **"O Voleibol"** - trabalho sobre o voleibol (história, técnicas básicas e regras).
- 6 - **"Capacidades Motoras"** - trabalho dedicado à temática das Capacidades Motoras.

O desenvolvimento da cultura desportiva verificar-se-á também no decorrer das aulas. Ao nível dos JDC aquando aplicado o Modelo de Educação Desportiva pretende-se que os alunos adquiram conhecimentos sobre as principais regras e objetivos de jogo para que possam desempenhar também o papel de árbitro. A nível das modalidades individuais pretende-se que os alunos conheçam a terminologia própria de elementos e exercícios associados à modalidade.

No final de cada unidade didática realizar-se-á um **teste escrito** com o objetivo de testar os seus conhecimentos.

3-CONCEITOS PSICOSSOCIAIS (Cooperação, *Fair-Play*, Duche)

Nesta área de intervenção que desenvolva conceitos e atitudes que se encontrem de acordo o programa escolar e com o projeto educativo de escola.

A abordagem a estes conceitos apreciará essencialmente o **bom comportamento e atitudes**, tais como:

- Cooperar com os colegas estabelecendo relações amizade e inter-ajuda;
- Competir num espírito de disputa segundo as normas do *Fair-Play*;
- Realizar as diferentes habilidades/princípios demonstrando auto-estima, auto-confiança, autonomia, humildade e empenho.
- Adquirir hábitos de higiene.

4-FISIOLOGIA E CONDIÇÃO FÍSICA

Nesta categoria o objetivo é otimizar o desenvolvimento das capacidades motoras (dentro dos limites da Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAP).

Pretende-se realizar exercícios integrados, onde se possam desenvolver competências quer ao nível específico da modalidade (técnicas ou táticas), quer ao nível do desenvolvimento da aptidão física. Quer as capacidades motoras irão ser estimuladas e desenvolvidas ao longo das aulas nas diferentes modalidades.

CAPACIDADES MOTORAS:

São componentes da aptidão física necessárias à aprendizagem e realização de ações motoras:

- **Capacidades Condicionais:** são determinadas pelas componentes energéticas, predominando os processos de obtenção e transformação de energia – carácter quantitativo.
- **Capacidades Coordenativas:** são determinadas pelos processos de condução do sistema nervoso central – carácter qualitativo.

Capacidades Condicionais (mais dependentes das fontes energéticas):

- **Resistência** - capacidade de suportar e recuperar da fadiga física e psíquica.
- **Força** - capacidade de suportar ou opor-se às resistências do movimento.
- **Velocidade** - capacidade de realizar movimentos no mais curto espaço de tempo.
- **Flexibilidade** - capacidade de realizar ações motoras de grande amplitude articular.

Capacidades Coordenativas (mais dependentes do sistema nervoso central):

- **Destreza** (agilidade e coordenação) – capacidade de realizar movimentos no espaço, com alternância de ritmo e velocidade, de forma coordenada.
- **Orientação espacial** - capacidade de localizar no espaço o corpo e os objetos e deslocar-se.
- **Equilíbrio** - capacidade de manter uma determinada postura corporal estática durante algum tempo.
- **Diferenciação cinestésica** - capacidade de realizar ações motoras de forma correta e económica com base na receção
- **Reação** - capacidade de agir de forma oportuna no mais curto espaço de tempo.
- **Ritmo** - capacidade de perceber e interpretar as estruturas temporais e dinâmicas na evolução do movimento.

TESTES DE APTIDÃO FÍSICA:

A atividade física regular contribui para uma melhor saúde, bom funcionamento do organismo e bem-estar ao longo da vida. Consequentemente, os programas escolares devem promover a longo prazo a prática de atividade física apropriada, em lugar de se centrarem na avaliação e desempenho da aptidão física de crianças e jovens.

A aptidão física associada à saúde envolve diversas componentes: aptidão aeróbia, composição corporal e aptidão muscular (força muscular, resistência e flexibilidade). Um dos objetivos principais da avaliação da aptidão física é disponibilizar ao aluno, ao professor e aos pais informação pessoal relativa à aptidão física do aluno. Esta informação deve ser utilizada na conceção de programas individualizados de desenvolvimento da aptidão física.

Um segundo objetivo da avaliação da aptidão física pode ser determinar se o programa está a permitir alcançar os objetivos propostos. Uma estratégia comum é a de preestabelecer a percentagem de alunos que deverá situar-se dentro ou acima da Zona Saudável de Aptidão Física.

Os parâmetros a considerar na avaliação da aptidão física são o nível de **desenvolvimento das capacidades motoras** e a **composição corporal**. A bateria de testes ***Fitnessgram*** permite fazer uma avaliação do nível da aptidão física do aluno. Controlar os seus níveis de aptidão física é fundamental para que o próprio tome consciência do seu nível de capacidades motoras. Os resultados obtidos nos testes permitem que o situe numa determinada zona

de aptidão física (**Zona Saudável de Aptidão Física** ou **Zona com Necessidade de Incremento dos Níveis de Aptidão Física** – precisa melhorar).

Pretende-se realizar os seguintes testes:

- **Aptidão aeróbia - vaivém** – Realizar um percurso de 20 metros numa cadência definida. Partir da posição vertical até à linha oposta e inverter o sentido da corrida ao sinal.
- **Força média - abdominais** – Em decúbito dorsal com os membros inferiores fletidos (aproximadamente a 140°) e os membros superiores estendidos ao longo do tronco. Elevar parcialmente o tronco. Um colega coloca as mãos em concha para servir de repouso à cabeça do executante.
- **Força superior - extensão de braços** – Na posição de prancha facial com os membros superiores estendidos e as mãos colocadas à largura dos ombros. Realizar a flexão-extensão dos membros superiores, mantendo sempre o alinhamento entre o tronco, membros inferiores e cabeça.
- **Flexibilidade dos membros inferiores - senta e alcança** – Partir da posição de sentado com um membro inferior fletido e outro em extensão. Fletir o tronco à frente, tentando apoiar as mãos sobre uma caixa, o mais longe possível, e manter a posição durante um segundo. Fazer o teste novamente, trocando a posição dos membros inferiores.
- **Flexibilidade dos membros superiores - ombros** – Trata-se de um teste muito simples para avaliar a flexibilidade da região superior do corpo. O objetivo do teste é medir Tocar as pontas dos dedos de ambas as mãos por trás das costas.
- **Força e flexibilidade do tronco - extensão do tronco** – Em decúbito ventral, com o corpo em completa extensão, membros superiores estendidos ao longo do tronco e as palmas das mãos viradas para cima. Realizar a elevação
- **Medidas antropométricas (peso e altura)**
- **Composição corporal (pregas adiposas)** – A avaliação da Composição Corporal permite estimar a percentagem de massa corporal dos alunos que é gordura e massa isenta de gordura (músculos, ossos, órgãos). Manter uma composição corporal saudável é essencial para a prevenção da obesidade que está associada a um maior risco de doença das artérias coronárias, trombose e diabetes. O objetivo do teste é medir a espessura das pregas adiposas tricipital e geminal para calcular a percentagem de massa gorda corporal.
- **IMC - Índice de Massa Corporal** – O Índice de Massa Corporal (IMC) estabelece uma relação entre a estatura e o peso, relação essa que indica se o peso da pessoa está ou não adequado à estatura. Este índice é determinado através da seguinte fórmula: $\text{PESO (kg)} / \text{ESTATURA (m}^2\text{)}$

FASE DA APLICAÇÃO

MÓDULO 8 – PARTE OPERACIONAL

O Planeamento do Ensino não poderá ser estanque, tem que ser aberto e flexível a possíveis alterações desejáveis e benéficas para a formação dos alunos. Este módulo será constituído por três vertentes da planificação:

- ✚ Planeamento Anual;
- ✚ Planeamento das Unidade Didática;
- ✚ Planeamento das Aula.

BIBLIOGRAFIA

- ✓ Batista, P. Rêgo, L. & Azevedo, A. (2011): Em movimento – 3º Ciclo 7º/8º/9º. Edições Asa.
- ✓ Batista, P. Rêgo, L. & Azevedo, A. (2011): Em movimento – Dossier Prof. ASA - 3º Ciclo 7º/8º/9º. Edições Asa.
- ✓ Bento, J. O.; *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros horizonte.
- ✓ Costa, M. e Costa, A. (2006). *Educação Física 7º/ 8º /9º*. Porto: Areal Editores (1.ª Edição).
- ✓ Dossier de Estágio Profissional, 1.º e 2.º Volume (2005/2006) - Escola EB 2/3 Teixeira Lopes, Vila Nova de Gaia. Documento não publicado da minha licenciatura. Escola Superior de Educação *Jean Piaget*.
- ✓ Documentos elaborados pela Escola EB 2/3 Júlio Dinis. Documentos não publicado.
- ✓ Programa Nacional de Educação Física do 3º ciclo – Ministério da Educação.
- ✓ SOBRAL, F. (1988): “O adolescente atleta”. Livros Horizonte.
- ✓ Projeto Curricular de Educação Física (2011/2012). Documento elaborado pelo Grupo de Educação Física da Escola EB 2/3 Júlio Dinis. Documento não publicado.
- ✓ Projeto Educativo da Escola EB 2/3 Júlio Dinis (2011/12). Documento elaborado pela Escola EB 2/3 Júlio Dinis. Documento não publicado.
- ✓ *The Cooper Institute for Aerobics Research. Fitnessgram* - Manual de Aplicação de Testes - 2.ª Edição. *Human Kinetics, Champaign, IL. Texas: Dallas*.
- ✓ Vickers, J. (1990) - *Instructional Design for Teaching Physical Activities*. Human Kinetics Books. Champaign, Illinois.