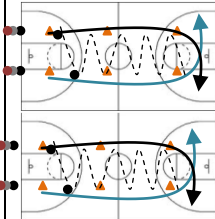
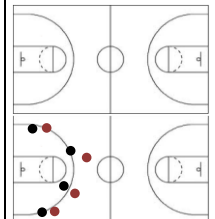




PLANO DE AULA

Etapa: Avaliação Inicial (1ª)	Unidade de ensino: --	Professor: Raquel Espírito Santo
Nº da sessão: 7	Turma: 8º B	Nº de alunos: 30 alunos (17 rapazes e 13 raparigas)
Data: 30/09/2013	Hora: 08:15 às 09:00	Local: PS
Objetivo (s) da sessão: Avaliação inicial de basquetebol e patinagem		
Conteúdos: Basquetebol (nível de introdução) - enquadra-se com o cesto; lançamento na passada, progride em drible ou passa, desmarca-se, marca o seu adversário direto colocando-se entre este e o cesto. Patinagem (nível de introdução) - oitos de frente, oitos de costas; quatro; carrinho; curva com os pés paralelos à esquerda e à direita; trava em T após deslize para a frente; meia volta.		
Recursos materiais: 1 par de patins por cada aluno, 30 bolas de basquetebol, 16 fitas (4+4+4+4), marcadores, cones (patinagem)		



	TP	TT	Tarefa	Descrição	Formas de Organização	Esquema/ Materiais	Objetivos/ Conteúdos	Estilo de Ensino	Observações
PARTE INICIAL	6	6	Aquecimento	Corrida à volta do campo (4 voltas) Corrida à volta do campo com uma bola de basquetebol, realizando: drible de progressão com a mão direita, drible de progressão com a mão esquerda, lançamento da passada lançando a bola para cima e agarrando-a	Em fila, uns atrás dos outros. De forma a conseguirem ter uma bola do primeiro exercício para o segundo, as bolas serão distribuídas por mim na quarta volta.				Disponibilizar os marcadores para o exercício dos passes de peito.
	2	8	Instrução inicial	Explicar o funcionamento da aula (AI de basquetebol e patinagem). Primeiro todos vão realizar um exercício de basquetebol em conjunto e só posteriormente é que vão para as estações respetivas. Explicação do 1º exercício	Alunos reúnem-se junto à tabela da direita, do lado oposto ao local da patinagem, em meia lua				
PARTE FUNDAMENTAL	4	12	Passes de peito	Alunos realizam passes de peito entre si, em deslocamento, finalizando o exercício com o lançamento na passada, tentando encestar a bola.	Em 4 colunas (2x 2 colunas) os alunos realizam passe de peito entre si, em deslocamento ao longo de todo o campo de basquetebol, dentro dos limites impostos pelo professor. Quem realiza o lançamento na passada é sempre o aluno que se encontra na fila da direita. Quando chegam ao fim cruzam debaixo da tabela, retomando as filas para repetir o exercício.	 15 bolas de basquetebol	Passes de peito e lançamento na passada	Tarefa	
	2	14	Divisão dos grupos pelas estações.	Alunos analisam a folha dos grupos, colocam as suas fitas e dirigem-se para a estação respetiva, ou de basquetebol ou de patinagem.	Enquanto os alunos calçam os patins, explicar aos alunos que estão na estação de basquetebol o que é que é para fazer.				
	10	24	Basquetebol	Jogo 3x3 ou 4x4. Ações a observar: enquadra-se com o cesto; lançamento na passada, progride em drible ou passa, desmarca-se, marca o seu adversário direto colocando-se entre este e o cesto.	Em metade de um campo de basquetebol, os alunos realizam jogo 3x3 ou 4x4. Sempre que uma equipa marca, o jogo inicia de baixo do cesto.	 2 bolas de basquetebol	Avaliação inicial de Basquetebol	Tarefa	
	1	25	Troca de estações	Alunos trocam de estação. Tiram os patins e colocam fitas e os outros colocam os patins.					



	10	35	Patinagem	Ao longo do corredor os alunos vão patinar, realizando as seguintes ações: arranca para a frente, esquerda e direita; desliza para trás com os patins paralelos, após impulso do colega ou na parede; oitos de frente, oitos de costas; quatro; carrinho; curva com os pés paralelos à esquerda e à direita; trava em T após deslize para a frente; meia volta. Regras de segurança: não se apoiam nos colegas, principalmente se se apercebem de que vão cair e só executam os movimentos que estão definidos nos cones. Enfatizar que não é para rir nem gozar dos colegas, mesmo que caiam. É logo meio caminho andado para não voltarem a querer patinar.	O corredor será dividido por marcadores, originando assim duas faixas. Ao longo de cada uma das faixas, estarão colocados pinos com as ações a realizar naquela zona do corredor.		Avaliação inicial de Patinagem	Tarefa	
PART E FINAL	3	38	Conclusão	Síntese geral sobre a aula. Evidenciar os aspetos positivos da prestação dos alunos	Alunos dispostos no corredor, sentados nos bancos e no chão				
	2	40	Arrumar o material	Todos os alunos arrumam o seu par de patins e os responsáveis pelo material 1Aluno 7m os seus patins, as bolas de basquetebol, fitas e marcadores.					

Formação de grupos							
1ª ROTAÇÃO				2ª ROTAÇÃO			
EQUIPA A		EQUIPA B		EQUIPA C		EQUIPA D	
VERDES	BRANCOS	AMARELOS	BRANCOS	AZUIS	BRANCOS	VERMELHOS	BRANCOS
Aluno 5	Aluno 23	Aluno 19	Aluno 20	Aluno 12	Aluno 26	ALUNO 17	Aluno 29
Aluno 28	Aluno 13	Aluno 7	Aluno 15	Aluno 5	Aluno 27	Aluno 25	Aluno 24
Aluno 5	Aluno 18	Aluno 3	Aluno 8	Aluno 10	Aluno 22	Aluno 9	Aluno 2
Aluno 21	Aluno 4	Aluno 16	Aluno 30			Aluno 14	Aluno 1

Prioridades de observação	
Basquetebol	Patinagem
Equipa B, C e D.	O máximo de alunos que conseguir, tentando passar no meio/fim de cada rotação por esta estação.

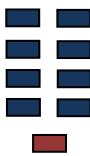

Posicionamento do professor	
<p>Professor: ●</p> <p>Primeiro o professor deve concentrar-se no basquetebol de forma a aferir as equipas e explicar o funcionamento do jogo, enquanto os restantes alunos vestem os patins. Mas deve certificar-se que os restantes alunos estão a vestir os patins.</p> <p>Certificar o bom funcionamento do jogo de basquetebol e depois deslocar-se até à patinagem, onde afere as suas competências.</p> <p>Ao mesmo tempo, tentar controlar o jogo de basquetebol.</p>	



PLANO DE AULA ALTERNATIVO

Etapa: Avaliação inicial (1ª)	Unidade de ensino: ---	Professor: Raquel Espírito Santo
Nº da sessão: 7	Turma: 8º B	Nº de alunos: 30 alunos (17 rapazes e 13 raparigas)
Data: 30/09/2013	Hora: 10:50 às 11:35	Local: Ginásio C
Objetivo (s) da sessão: Avaliação da aptidão física através da bateria de testes do <i>fitnessgram</i>		
Conteúdos: ---		
Recursos materiais: CD do <i>fitnessgram</i> , rádio, 10 colchões de ginástica, 10 fitas para o teste dos abdominais, 30 réguas, 2 bancos suecos, 2 fitas métricas (incorporadas nos bancos), 30 fichas de registo		



	TP	TT	Tarefa	Descrição	Formas de Organização	Esquema/ Materiais	Objetivos/ Conteúdos	Estilo de Ensino	Observações
PARTE INICIAL			Organização do material	Dispor os colchões em duas colunas, lado a lado. Ao lado de cada colchão colocar uma régua, 1 faixa para o teste dos abdominais e 3 folhas de registo					Tapete vermelho representa o local da demonstração de cada exercício. Em todas as demonstrações os alunos 1Aluno 7ntam-se e colocam-se em meia lua para observarem.
	4	4	Aquecimento	Corrida à volta do ginásio. 7 voltas.	Alunos em fila, uns atrás dos outros.				
	2	6	Instrução inicial	Explicação do funcionamento da aula: grupos 3 a 3 e antes de cada teste serão dadas as indicações relativas às funções de cada aluno. Vamos tentar realizar todos os testes hoje, para não termos que utilizar mais uma aula. A aplicação destes testes tem como objetivo avaliar a vossa aptidão física. Vamos realizar estes testes nos três períodos com o objetivo de documentar as vossas melhorias. Têm que dar o máximo e não desistir à primeira. Consoante o número de repetições que realizarem, verificarei, posteriormente, se se encontram na ZSAF mas vocês podem verificar logo, consultando os dados referentes à vossa idade. Sempre que um grupo acaba o exercício, não começa na conversa. Fica calado à espera que os outros acabem, porque depois quem está a executar ouve a música. Vamos começar com o teste dos abdominais.	Todos em pé, à frente do professor, em meia lua.				
PARTE FUNDAMENTAL	1	7	Divisão por grupos.	Divisão dos alunos em grupos de 3.	Alunos verificam na folha quais os restantes elementos do seu grupo e esperam que todos façam o mesmo.				
	15	22	Teste dos abdominais	Objetivo: completar o maior número possível de abdominais. O máximo é de 75. Posição do executante: decúbito dorsal, joelhos fletidos, pés totalmente apoiados no chão, pernas ligeiramente afastadas, braços estendidos e paralelos ao tronco com as palmas das mãos viradas para baixo e a cabeça em contacto com o colchão. Quem conta coloca a faixa de medida por baixo dos joelhos do executante, por forma a que apenas as pontas dos dedos toquem na borda da faixa. O aluno contará e observará as possíveis falhas e ajustará a faixa sempre que necessário. O terceiro aluno colocará as mãos com os dedos entrelaçados e com as mãos viradas para cima por baixo da cabeça do executante. Requisitos de uma boa execução: manter sempre os calcanhares em contacto com o chão, o aluno deve executar o movimento de flexão do tronco, deslizando lentamente os dados pela faixa da medida (de uma extremidade à outra). A cabeça tem sempre que tocar no chão na fase descendente. As repetições têm que ser executadas ao ritmo do cd. Se não cumprirem estes requisitos é considerado falta. À segunda falta, param o teste. Os alunos não podem parar para descansar	Alunos em pé, em meia volta e o professor no centro, com os 2 alunos que vão ajudar a demonstrar. Alunos a demonstrar: Aluno 5 (cabeça) e Aluno 12 (executa). Professora na faixa. Alunos que colocam as mãos por baixo da cabeça a estão de costas para as paredes laterais do ginásio assim como o executante. O aluno que controla a faixa está aos pés do aluno executante		Avaliação da aptidão física		Colocação do professor junto ao tapete vermelho, de forma a observar todos.
					Assim que os alunos terminam este teste, 1Aluno 7ntam-se e realizam a flexibilidade de ombros.	15 fitas 1 rolo 2 a 3 colchões			



PARTE FUNDAMENTAL	15	22	Flexibilidade de ombros	<p>Avalia a flexibilidade da região superior do corpo.</p> <p>Objetivo: tocar as pontas dos dedos de ambas as mãos por trás das costas. Um aluno executa e o outro avalia.</p> <p>Para avaliar o ombro direito, o aluno deve alcançar o meio das costas com a mão direita por cima do ombro direito. Simultaneamente a mão esquerda deve ser colocada por trás das costas tentando alcançar os dedos da mão direita. Para avaliar o ombro esquerdo os movimentos dos braços invertem.</p> <p>Registo: Se o aluno tocar nos dedos registamos S (sim, caso contrário registamos N (não)).</p>	O mesmo que o anterior	Assim que os alunos terminam este teste, 1Aluno 7ntam-se e realizam a flexibilidade de ombros.					
	13	35	Teste das extensões de braços	<p>Objetivo: completar o maior número possível de extensões de braços. Um aluno executa e um conta e verifica se a execução está correta.</p> <p>Executante: posição de decúbito ventral no colchão colocando as mãos à largura dos ombros, aproximadamente, dedos estendidos, membros inferiores estendidos, afastados e sobre as pontas dos pés. O executante deve elAluno 7r-se do colchão com a força dos braços até que os tenha estendido. O tronco deve formar uma linha reta da cabeça aos pés, mantendo sempre as costas e as pernas alinhadas. De seguida o executante flete os MS até que o cotovelo forme um ângulo de 90° e não passe a linha dos ombros, ficando paralelos ao solo.</p> <p>O teste pára à segunda execução incorreta. (Correto: linha reta, flexão 90°, extensão dos braços). Os alunos não podem parar para descansar.</p>	Alunos em pé, em meia volta e o professor no centro, com os 2 alunos que vão ajudar a demonstrar. Alunos a demonstrar: Aluno 5 (conta) e Aluno 12 (executa). A disposição do exercício é igual à do exercício anterior	Assim que os executantes de cada grupo forem acabando o teste das extensões de braços, os avaliadores medem logo a extensão do tronco.		1 rolo 2 a 3 colchões	Avaliação da aptidão física		
			Extensão do tronco	<p>Objetivo: elAluno 7r a parte superior do tronco 30 cm a partir do chão e manter essa posição até se efetuar a medição.</p> <p>Aluno deita-se no chão em decúbito ventral. Os pés encontram-se em extensão e as mãos debaixo das coxas. O executante deve apoiar a cabeça no colchão de forma a olhar para um ponto do colchão próximo do seu nariz. Não podem deixar de olhar para esse ponto durante o movimento.</p> <p>Execução: o aluno deve elAluno 7r o seu tronco do solo, de forma lenta e controlada, até atingir uma elAluno 7ção máxima de 30 cm. O movimento é lento, nada de movimento bruscos nem de insistências.</p> <p>Registo: São permitidas duas tentativas e é registada a melhor. Medições a cima de 30 são registadas como 30.</p> <p>Segurança: a régua deve ser mantida afastada do executante e não debaixo deste.</p>			10 réguas 1 rolo 2 a 3 colchões	Pedir para os alunos realizar uma vez, por forma a confirmar a fixação do ponto.			
4	39	Senta e alcança	<p>Este teste avalia a flexibilidade dos músculos posteriores da coxa.</p> <p>Objetivo: alcançar a distancia especificada na ZSAF para o lado direito e esquerdo do corpo.</p> <p>Execução: O aluno deve descalçar-se e sentar-se junto à caixa. De seguida deve estender completamente uma das suas pernas, ficando a planta do pé em contacto com a extremidade da caixa. O outro joelho fica fletido com a planta do pé assente no chão a uma distância de aproximadamente 5 a 8 cm da perna que está em extensão. Os braços deverão ser estendidos para a frente e colocados por cima da fita métrica com as mãos uma sobre a outra. Com as palmas das mãos viradas para baixo, o aluno flete o corpo 4 vezes para a frente, mantendo as mãos sobre a escala. Tem que manter a posição alcançada à quarta tentativa pelo menos durante um segundo. Depois de medir um dos lados repete o mesmo procedimento para o lado oposto. É permitido o movimento do joelho fletido para o lado devido ao movimento do tronco para a frente.</p> <p>Registo: Regista-se o número de cm em cada um dos lados, arredondado ao cm, com um máximo de 30 cm.</p> <p>Sugestões: o joelho da perna e extensão deve permanecer estendido, podendo o professor colocar uma mão sobre o mesmo. A tentativa deve ser repetida de as mãos não estão juntas ou se o joelho fletir. As ancas devem estar paralelas à caixa.</p>	Professor avalia os alunos individualmente. Se for possível a utilização de dois bancos, pedir ajuda a um aluno. Por exemplo Aluno 27.		2 bancos suecos 2 fitas métricas (incorporadas nos bancos)					
PARTE FINAL	1	40	Arrumar o material	Desmontar e arrumar o material.							
			Conclusão	Voltar a referir que estes voltarão a ser realizados nos períodos seguintes e que o objetivo é melhorar. Para isso é preciso trabalhar, não só nas aulas de EF, como fora da escola: ir correr, fazer extensões de braços e abdominais em casa, treinar a flexibilidade	Alunos dispostos em meia-lua, alinhados à frente do professor.				Se ainda restar algum tempo de aula		



Posicionamento do professor

Professor: ●

