



UNIVERSIDADE TÉCNICA DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE GAMA BARROS

PLANO DE SEGUNDA ETAPA

11º AV1 E SE1

Orientador da Faculdade (FMH)

Mestre Acácio Gonçalves

Orientador da Escola (EBSGB)

Mestre José Pedro Ribeiro

Estagiário

Artur Rodrigues

Outubro, 2012

Índice

Índice de Tabelas	2
Abreviaturas	3
1 Introdução	4
2 Objetivos da Etapa	5
2.1 Atividades Físicas e Desportivas.....	5
2.2 Aptidão Física	6
2.3 Conhecimentos	6
3 Estratégias de ensino.....	7
3.1 Trabalho por grupos.....	7
3.2 Estilos de ensino	7
3.3 Alunos que não realizam a prática	7
4 Avaliação	9
4.1.1 Formativa.....	9
4.1.2 Sumativa.....	9
5 Objetivos por Matérias	10
6 Matérias e conteúdos a abordar.....	13
7 Bibliografia	17
8 Anexos.....	18
8.1 Anexo 1.....	18

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Avaliação Sumativa	Erro! Marcador não definido.
Tabela 2 - Objetivos por grupos para o Andebol	10
Tabela 3 - Objetivos por grupos para o Basquetebol.....	10
Tabela 4 - Objetivos por grupos para o Futebol.....	11
Tabela 5 - Objetivos por grupos para o Voleibol.....	11
Tabela 6 - Objetivos por grupos para a Ginástica de solo	11
Tabela 7 - Objetivos por grupos para a Ginástica de Aparelhos	12



Tabela 8 - Objetivos por grupos para o Atletismo	12
Tabela 9 - Objetivos por grupos para as Raquetes-Ténis.....	12
Tabela 10 - Objetivos por grupos para a Dança	12
Tabela 11 - Calendarização	Erro! Marcador não definido.
Tabela 12 - Matérias e conteúdos a abordar na 1ª Unidade de Ensino	14
Tabela 13 - Matérias e conteúdos a abordar na 2ª Unidade de Ensino	16

Abreviaturas

AF – Avaliação Formativa	AFD – Atividades Físicas e Desportivas
AI – Avaliação Inicial	AS – Avaliação Sumativa
CT – Conselho de Turma	DT – Direção de Turma
EF – Educação Física	DE – Desporto Escolar
EBSGB – Escola Básica e Secundária de Gama Barros	EE – Encarregado de Educação
GDEF – Grupo Disciplinar de Educação Física	FB – Feedback (s)
JDC – Jogos Desportivos Coletivos	IE – Investigação Educacional
PAA – Plano Anual de Atividades	NEFMH – Núcleo de Estágio da Faculdade de Motricidade Humana
PAT – Plano Anual de Turma	PNEF – Programa Nacional de Educação Física
PEE – Projeto Educativo da Escola	UE – Unidade de Ensino

1 Introdução

O plano de segunda etapa tem como objetivo a consolidação dos níveis identificados na Avaliação Inicial (AI) nos diferentes grupos da turma, de forma a orientar e sistematizar a etapa de desenvolvimento e aprendizagem.

Ao longo desta segunda etapa procurarei explicar aos alunos os objetivos previstos para as diferentes áreas e matérias que foram estabelecidos em função do balanço da AI.

Inicialmente serão apresentados os objetivos da etapa nas três áreas, atividades físicas desportivas, aptidão física e conhecimentos.

De seguida, apresento as estratégias de ensino a utilizar durante esta etapa, no que diz respeito ao trabalho por grupos (homogéneos ou heterogéneos), os estilos de ensino a adotar e as tarefas para os alunos que não realizam as aulas práticas.

No tópico seguinte descrevo as estratégias a realizar ao longo de toda a etapa de forma a garantir uma avaliação formativa dos alunos e apresento as componentes da avaliação sumativa no final da etapa.

Posteriormente, serão apresentados os objetivos de cada matéria para os diferentes grupos de nível existentes na turma, a calendarização das aulas, com as datas, espaços, matérias e conteúdos a abordar nas duas unidades de ensino desta etapa.

Por fim, será apresentada a bibliografia utilizada para a elaboração deste plano de segunda etapa.

2 Objetivos da Etapa

A segunda etapa visa a aprendizagem e desenvolvimento de alguns conteúdos já abordados na primeira etapa e permite retirar possíveis dúvidas relativamente aos níveis diagnosticados de determinados alunos.

Numa primeira fase, pretendo dar especial atenção aos alunos que se encontram num nível mais abaixo do introdutório, de forma a perceber as suas dificuldades e adotar estratégias e progressões para que atinjam o nível Introdutório o mais rápido possível. Os alunos que já se encontram em parte do nível introdutório irão trabalhar as restantes competências para concluir esse nível. Os alunos que já possuem o nível introdutório vão começar a trabalhar novas competências, de forma a conseguir consolidar esse nível ou atingir um nível mais elevado.

Neste sentido, durante esta segunda etapa pretendo:

- Desenvolver capacidades físicas condicionais e coordenativas dos alunos;
- Abordar matérias nas quais a turma tem maiores dificuldades (matérias prioritárias);
- Garantir a aprendizagem de gestos técnicos das modalidades a lecionar;
- Desenvolver avaliação formativa para reajustar possíveis aspetos que sofreram evolução;
- Planificar as unidades de ensino, de forma coerente, dando continuidade ao Plano Anual de Turma (PAT);
- Elaborar o balanço de etapa para avaliar se os objetivos foram ou não cumpridos.

2.1 Atividades Físicas e Desportivas

A escolha das matérias e dos objetivos para a presente etapa foram elaborados em concordância com o balanço da AI e com o PAT.

Desta forma, o objetivo que defini passa por promover uma aprendizagem e desenvolvimento dos alunos nas matérias definidas como prioritárias, promovendo a repetição das mesmas ao longo das sessões. Ao longo desta etapa também serão abordadas as restantes matérias não prioritárias como o Futebol e o Voleibol mas o tempo dedicado às mesmas será sensivelmente inferior.

As matérias de andebol, basquetebol, atletismo, ginástica de solo e aparelhos foram consideradas como prioritárias porque os diferentes grupos apresentam

discrepâncias entre aquilo que é a realidade e a exigência programática no PNEF e terão de ser objeto de abordagem prioritária.

Contudo, abordarei matérias em que não foi efetuada AI como o caso da dança e do ténis. Após conversa com o orientador fui aconselhado a classificar que os alunos já consolidaram parte do nível introdutório porque tiveram no ano anterior essas matérias, adquirido algumas das competências desse nível. Contudo, tenho em consideração que após o primeiro contacto com essas matérias, será efetuada uma AI das mesmas e o respetivo planeamento poderá ser modificado.

2.2 Aptidão Física

Durante esta segunda etapa, e em conformidade com o que foi referido no PAT o principal objetivo é conseguir que todos os alunos atinjam ou mantenham-se na ZSAF previstas no Fitnessgram. Para que estes testes sejam fiáveis é fundamental que todos os alunos tenham conhecimento do protocolo dos testes do Fitnessgram, para me possibilitar o registo de resultados conclusivos relativamente à zona saudável, em que os alunos se encontrem ou não.

No decorrer das aulas, terei o cuidado de propor exercícios que se aproximem o mais possível dos testes de Fitnessgram, servindo como preparação para a avaliação das capacidades e melhoria da condição física da turma.

2.3 Conhecimentos

No que diz respeito à área dos conhecimentos, o objetivo passa pela aquisição de saberes definidos pelo GDEF que estarão especificados numa folha e fornecidos ao delegado e sub-delegado de turma para que os alunos possam tirar fotocópias.

Esses conhecimentos irão ser avaliados com recurso a um mesmo teste teórico aplicado sensivelmente na penúltima semana dos três períodos.

Este teste teórico foi elaborado pelo GDEF da EBSGB e é padronizado para todos os anos de ensino. As condições de aplicação foram também definidas pelo GDEF, e definem que este mesmo teste, é sempre o mesmo, existindo apenas uma alteração das condições de realização. Assim, neste primeiro período o teste será elaborado com consulta.



3 Estratégias de ensino

3.1 Trabalho por grupos

O trabalho em grupos, tendo em conta os resultados da AI e o PAT, poderá ser realizado nesta segunda etapa de forma homogénea ou heterogénea, de acordo com as matérias abordadas e os seus objetivos.

Quando optar por grupos homogéneos os alunos que têm níveis semelhantes vão trabalhar juntos, com o objetivo de contribuir para uma maior eficácia das aprendizagens, de modo a não prejudicar as aprendizagens dos mesmos, que será utilizada nesta etapa sobretudo nos JDC.

Quando optar por grupos heterogéneos, vou procurar que os alunos de nível mais avançado possam ajudar e corrigir os colegas com mais dificuldades, potenciando assim o ensino recíproco.

A especificação dos grupos em cada matéria será realizada no plano de unidade.

3.2 Estilos de ensino

Os estilos de ensino a adotar ao longo desta segunda etapa dependem também das matérias e objetivos das mesmas.

Durante as unidades de ensino desta etapa tentarei adotar o estilo de ensino por comando e por tarefa, sendo que na matéria de ginástica procurarei utilizar o estilo de ensino recíproco, como forma de complemento ao estilo de ensino por tarefa. Nesta matéria os alunos deverão ajudar-se entre si com recurso a fichas de apoio, promovendo a cooperação entre os alunos e um maior domínio das componentes críticas e ajudas de cada elemento gímnico abordado nesta matéria.

Na matéria de dança e ténis será necessário controlar a sessão, utilizando o estilo de ensino por comando. Nos JDC procurarei dar um pouco de autonomia aos alunos porque a maioria da turma já apresenta um bom nível.

3.3 Alunos que não realizam a prática

Os alunos que não realizam a prática efetuam um relatório de aula para registarem tudo o que acontece na mesma, comentando os objetivos da sessão, os materiais utilizados, quais os exercícios utilizados e a sua finalidade.



Esses alunos serão também utilizados como auxiliares de todo o processo de aula, distribuindo coletes, orientando jogos e registando as competições entre os colegas. Poderão, ainda, proceder a situações de arbitragem ou, ainda, de controlo de uma estação de aptidão física.

Ao longo desta etapa pretendo atribuir ainda outras tarefas, nomeadamente a realização de ajudas numa estação da ginástica ou, o preenchimento de folhas de heteroavaliação dos colegas.



4 Avaliação

4.1.1 Formativa

Será realizada de acordo com o que foi estabelecido inicialmente no PAT.

4.1.2 Sumativa

A avaliação sumativa ([Anexo 1](#)) acontecerá no final da etapa (1º período escolar), mais concretamente no dia 14 de dezembro, de forma a preparar as notas dos alunos para a reunião com os restantes professores no dia 18 de dezembro.

As notas serão dadas, tendo por base as informações recolhidas de cada aluno nas várias áreas de extensão, sendo utilizados os critérios de classificação previstos pelo GDEF, quer para as atividades físicas desportivas, quer para os conhecimentos e atitudes dos alunos nas aulas. A área da aptidão física será avaliada com recurso aos resultados obtidos no teste do fitnessgram.

5 Objetivos por Matérias

De acordo com o estabelecido no PAT, os objetivos para cada matéria são:

Matérias	Nível Superior	Nível Médio	Casos Críticos
Andebol	Concluir I - Remata em salto; - Passe e receção em corrida; - Receção e remate em salto; GR: - Inicia contra-ataque.	Continuar PI - Escolhe quando passar, rematar, driblar; - Atitude defensiva quando equipa perde a bola; - Tenta intercetar; - Impede ou dificulta a progressão do adversário;	Iniciar PI - Desmarca-se; - Acompanhamento do adversário; - Atitude defensiva quando equipa perde a bola; - Conhece as regras de início, reinício, dribles, passos, violações, conduta; GR: - Enquadra-se.

Tabela 1 - Objetivos por grupos para o Andebol

Matérias	Nível Superior	Nível Médio	Casos Críticos
Basquetebol	Concluir E - Desmarca-se e corta para o cesto; - Progride utilizando drible com fintas e e mudanças de mão; - Passa a um companheiro em posição mais favorável; - Ressalto ofensivo; - Dificulta abertura de linhas de passe; - Lançamento em salto; - Passe com uma mão; - Em exercício, mudanças entre as pernas e por trás das costas.	Concluir I - Escolhe quando passar, lançar, driblar; - Desmarca-se; - Atitude defensiva quando a equipa perde a bola; - Participa no ressaltos; - Paragens e rotações a um apoio; - Drible de progressão com mudança de mão.	Continuar PI - Conhece as regras de início, reinício, dribles, passos, foras, faltas pessoais; - Desmarca-se; - Marca adversário direto; - Paragens e rotações 1 apoio; - Lançamento parado.

Tabela 2 - Objetivos por grupos para o Basquetebol

Matérias	Nível Superior	Nível Médio	Casos Críticos
Futebol	Concluir E - Escolhe quando passar, rematar, driblar; - Condução; - Conhece as regras	Iniciar PE - Enquadra-se ofensivamente; - Marca adversário; - Remate; GR:	Concluir I - Desmarca-se; - Atitude defensiva quando perde a bola; - Receção e controlo da bola;



	das faltas e reposição da bola. GR: - Passa a desmarcado;	- Enquadra-se.	- Passe; - Conhece as regras de início, reinício, golo, canto e foras.
--	--	----------------	---

Tabela 3 - Objetivos por grupos para o Futebol

Matérias	Nível Superior	Nível Médio	Casos Críticos
Voleibol	Concluir E - Serve por cima para zona difícil; - Em exercício remata em salto; - Em exercício posiciona-se e defende remate em manchete; - Realiza com correção serviço por cima.	Concluir PE - Posiciona-se, recebe manchete ou passe (adapta), direcionando para passador; - Posiciona-se para 2º toque e passa alto para companheiro ou coloca para o campo adversário; - Realiza com correção manchete; - Realiza com correção serviço baixo.	Concluir I - Grupo de 4 mantém a bola no ar, usando passe ou manchete com trajetória alta; - Serve por baixo para esquerda e direita; - Recebe (cima ou baixo), imprimindo à bola trajetória alta agarrando-a em seguida; - Conhece as regras dos 2 toques e do transporte.

Tabela 4 - Objetivos por grupos para o Voleibol

Matérias	Nível Superior	Nível Médio	Casos Críticos
Ginástica de solo	Concluir PE - Cambalhota à frente e retaguarda com pernas afastadas e cambalhota saltada. - Colabora nas ajudas; - Pino de braços com ajuda seguido de cambalhota à frente.	Concluir I - Pino de cabeça; - P. flexibilidade – vela ou mãos no solo; - Elementos de ligação, harmonia, fluidez; - Sobe para pino no espaldar seguido de cambalhota à frente.	Iniciar PI - Cambalhota à frente engrupada; - Cambalhota à retaguarda; - Avião; - Elementos de ligação, harmonia, fluidez.

Tabela 5 - Objetivos por grupos para a Ginástica de solo

Matérias	Nível Superior	Nível Médio	Casos Críticos
Ginástica de aparelhos	Concluir PE Mini: Pirueta esquerda e direita; Trave: Saída com meia pirueta e receção equilibrada; Barra: Subida de frente (pronação) e saída em rolamento à frente; Saída em báscula à frente com receção equilibrada.	Concluir I Boque: Salto entre mãos; Plinto: Cambalhota à frente no plinto longitudinal; Mini: Salto engrupado; Salto com meia pirueta; Trave: Salto a pés juntos; Barra: Balanço atrás à frente com saída	Iniciar PI Boque: salto ao eixo; Mini: Salto em extensão; Trave: Marcha à frente e atrás olhar em frente; Igual em bicos de pés; Meia volta com balanço 1 perna; Barra: Rolamento frente partindo de apoio ventral.

		equilibrada retaguarda; Balanços laterais com mudança sucessiva de pegas, percorrendo lateralmente a barra.	
--	--	--	--

Tabela 6 - Objetivos por grupos para a Ginástica de Aparelhos

Matérias	Nível Superior	Nível Médio	Casos Críticos
Atletismo	Concluir PE Corridas: Estafeta 4x50m com testemunho; Lançamentos: Lança o peso 3,4kg de costas com rotação do tronco sem balanços; Salto em altura: Técnica de tesoura e Fosbury Flop; Salto em cumprimento: Voo na passada.	Iniciar PE Corridas: 40 a 60m partida com três apoios; Lançamentos: Lança o peso 3,4kg de costas com rotação do tronco sem balanços; Salto em altura: Técnica de tesoura e Fosbury Flop.	Concluir I Corridas: Velocidade 40m com partida de pé; Barreiras: Transpor barreiras; Lançamentos: Lança o vortex (três passadas de balanço); Salto em altura: Técnica de tesoura.

Tabela 7 - Objetivos por grupos para o Atletismo

Matérias	Nível Superior	Nível Médio	Casos Críticos
Raquetas - Ténis	Concluir I - Posição base; - Desloca-se com oportunidade; - Pegas e mudança de pega; - Direita e esquerda com correção; - Coloca a bola ao alcance de um companheiro utilizando direitas e esquerdas.		

Tabela 8 - Objetivos por grupos para as Raquetes-Ténis

Matérias	Nível Superior	Nível Médio	Casos Críticos
Dança	Concluir I Cha-cha-cha: - Passo base em posição fechada; - Promenades; - ½ volta em posição fechada; - Coreografia Regadinho: - Marcha; - Passo de passeio; - Passo saltado; - Voltas e Troca de par.		

Tabela 9 - Objetivos por grupos para a Dança

6 Matérias e conteúdos a abordar

1ª Unidade de Ensino			
Matérias	Nível Superior	Nível Médio	Casos Críticos
Andebol	Concluir I - Remata em salto; - Passe e receção em corrida.	Continuar PI - Escolhe quando passar, rematar, driblar; - Atitude defensiva quando equipa perde a bola.	Iniciar PI - Desmarca-se; - Conhece as regras de início, reinício, dribles, passos, violações, conduta.
Atletismo	Concluir PE Corridas: Estafeta 4x50m com testemunho; Lançamentos: Lança o peso 3,4kg de costas com rotação do tronco sem balanços; Salto em altura: Técnica de tesoura e Fosbury Flop;	Iniciar PE Corridas: 40 a 60m partida com três apoios; Lançamentos: Lança o peso 3,4kg de costas com rotação do tronco sem balanços;	Concluir I Corridas: Velocidade 40m com partida de pé; Lançamentos: Lança o vortex (três passadas de balanço);
Basquetebol	Concluir E - Desmarca-se e corta para o cesto; - Progride utilizando drible com fintas e mudanças de mão; - Passa a um companheiro em posição mais favorável; - Ressonância ofensivo.	Concluir I - Escolhe quando passar, lançar, driblar; - Desmarca-se; - Atitude defensiva quando a equipa perde a bola.	Continuar PI - Conhece as regras de início, reinício, dribles, passos, foras, faltas pessoais; - Desmarca-se.
Futebol	Concluir E - Escolhe quando passar, rematar, driblar; - Condução.	Iniciar PE - Enquadra-se ofensivamente; - Marca adversário.	Concluir I - Conhece as regras de início, reinício, golo, canto e foras. - Desmarca-se.
Voleibol	Concluir E - Serve por cima para zona difícil; - Em exercício remata em salto.	Concluir PE - Posiciona-se, recebe manchete ou passe (adapta), direcionando para passador; - Posiciona-se para 2º toque e passa alto para companheiro ou coloca para o campo adversário.	Concluir I - Grupo de 4 mantém a bola no ar, usando passe ou manchete com trajetória alta; - Serve por baixo para esquerda e direita.



Ginástica de solo	Concluir PE - Cambalhota à frente e retaguarda com pernas afastadas e cambalhota saltada.	Concluir I - Pino de cabeça; - P. flexibilidade – vela ou mãos no solo; - Sobe para pino no espaldar seguido de cambalhota à frente.	Iniciar PI - Cambalhota à frente engrupada; - Cambalhota à retaguarda; - Avião.
Ginástica de aparelhos	Concluir PE Plinto: Cambalhota à frente no plinto longitudinal; Salto ao eixo Mini: Pirueta esquerda e direita; Trave: Saída com meia pirueta e receção equilibrada; Barra: Subida de frente (pronação) e saída em rolamento à frente.	Concluir I Boque: Salto entre mãos; Plinto: Cambalhota à frente no plinto longitudinal; Mini: Salto engrupado; Trave: Salto a pés juntos; Barra: Balanço atrás à frente com saída equilibrada retaguarda.	Iniciar PI Boque: salto ao eixo; Mini: Salto em extensão; Trave: Marcha à frente e atrás olhar em frente; Igual em bicos de pés; Barra: Rolamento frente partindo de apoio ventral.
Dança	Concluir I Cha-cha-cha: - Passo base em posição fechada; - Promenades; - ½ volta em posição fechada; - Coreografia Regadinho: - Marcha; - Passo de passeio; - Passo saltado; - Voltas e Troca de par.		

Tabela 10 - Matérias e conteúdos a abordar na 1ª Unidade de Ensino

2ª Unidade de Ensino			
Matérias	Nível Superior	Nível Médio	Casos Críticos
Andebol	Concluir I - Receção e remate em salto; GR: - Inicia contra-ataque.	Continuar PI - Tenta intercetar; - Impede ou dificulta a progressão do adversário;	Iniciar PI - Acompanhamento do adversário; - Atitude defensiva quando equipa perde a bola; GR: - Enquadra-se.
Atletismo	Concluir PE Corridas: Estafeta 4x50m com testemunho; Salto em comprimento: Voo na passada;	Iniciar PE Lançamentos: Lança o peso 3,4kg de costas com rotação do tronco sem balanços; Salto em altura: Técnica de tesoura	Concluir I Lançamentos: Lança o vortex (três passadas de balanço); Salto em altura: Técnica de tesoura.



		e Fosbury Flop	
Basquetebol	Concluir E - Dificulta abertura de linhas de passe; - Lançamento em salto; - Passe com uma mão; - Em exercício, mudanças entre as pernas e por trás das costas.	Concluir I - Participa no ressalto; - Paragens e rotações a um apoio; - Drible de progressão com mudança de mão.	Continuar PI - Marca adversário direto; - Paragens e rotações 1 apoio; - Lançamento parado.
Futebol	Concluir E - Conhece as regras das faltas e reposição da bola. GR: - Passa a desmarcado.	Iniciar PE - Remate; GR: - Enquadra-se.	Concluir I - Atitude defensiva quando perde a bola; - Receção e controlo da bola; - Passe.
Voleibol	Concluir E - Em exercício posiciona-se e defende remate em manchete; - Realiza com correção serviço por cima.	Concluir PE - Realiza com correção manchete; - Realiza com correção serviço baixo.	Concluir I - Recebe (cima ou baixo), imprimindo à bola trajetória alta agarrando-a em seguida; - Conhece as regras dos 2 toques e do transporte.
Ginástica de solo	Concluir PE - Cambalhota à frente e retaguarda com pernas afastadas e cambalhota saltada. - Colabora nas ajudas; - Pino de braços com ajuda seguido de cambalhota à frente.	Concluir I - Pino de cabeça; - P. flexibilidade – vela ou mãos no solo; - Elementos de ligação, harmonia, fluidez; - Sobe para pino no espaldar seguido de cambalhota à frente.	Iniciar PI - Cambalhota à frente engrupada; - Cambalhota à retaguarda; - Avião; - Elementos de ligação, harmonia, fluidez.
Ginástica de aparelhos	Concluir PE Mini: Pirueta esquerda e direita; Trave: Saída com meia pirueta e receção equilibrada; Barra: Subida de frente (pronação) e saída em rolamento à frente; Saída em báscula à frente com receção equilibrada.	Concluir I Boque: Salto entre mãos; Plinto: Cambalhota à frente no plinto longitudinal; Mini: Salto engrupado; Salto com meia pirueta; Trave: Salto a pés juntos; Barra: Balanço atrás à frente com saída equilibrada retaguarda; Balanços laterais com mudança	Iniciar PI Boque: salto ao eixo; Mini: Salto em extensão; Trave: Marcha à frente e atrás olhar em frente; Igual em bicos de pés; Meia volta com balanço 1 perna; Barra: Rolamento frente partindo de apoio ventral.



		sucessiva de pegas, percorrendo lateralmente a barra.	
Raquetas - Ténis	Concluir I - Posição base; - Desloca-se com oportunidade; - Pegas e mudança de pega; - Direita e esquerda com correção; - Coloca a bola ao alcance de um companheiro utilizando direitas e esquerdas.		
Dança	Concluir I Cha-cha-cha: - Passo base em posição fechada; - Promenades; - ½ volta em posição fechada; - Coreografia Regadinho: - Marcha; - Passo de passeio; - Passo saltado; - Voltas e Troca de par.		

Tabela 11 - Matérias e conteúdos a abordar na 2ª Unidade de Ensino

7 Bibliografia

Balanço da 1ª etapa/Avaliação Inicial.

Plano Anual de Turma.

Carvalho, L. (1994). *Avaliação das Aprendizagens em Educação Física*. Boletim SPEF, n.º10/11 Verão/Outono de 1994, pp. 135-151.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira J. (2001). *Programa Nacional de Educação Física. Ensino Secundário*. Lisboa: Ministério da Educação.

Ministério da Educação. *Metas de aprendizagem de Educação Física, 2010*

Slides de apoio à disciplina de Avaliação Educacional, inserida no segundo semestre do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Motricidade Humana.

8 Anexos

8.1 Anexo 1

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - ENSINO
SECUNDÁRIO

Domínios	Competências Gerais	Instrumentos	Pesos / Percentagens
CONHECIMENTO E CAPACIDADES 90%	- Desenvolver a aptidão física dentro da zona saudável do Fitnessgram.	- Bateria de testes Fitnessgram	25%
	- Dominar as competências das diferentes matérias das atividades físicas (a nível técnico, tático e regulamentar).	- Grelhas de registo para observações diretas.	55%
	- Dominar os conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da aptidão física e das atividades físico-desportivas.	- Teste escrito	10%
ATITUDES 10%	<ul style="list-style-type: none"> - Ser assíduo e pontual; - Respeitar o professor, os colegas e o espaço; - Trazer para as aulas o material necessário; - Demonstrar empenhamento na realização das atividades; - Fomenta um espírito de cooperação e entreajuda. 	Grelha de observação	