

**Universidade Técnica de Lisboa**

**Faculdade de Motricidade Humana**

**Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário**

**Estágio Pedagógico**

**2012/2013**

**Escola Básica 2,3 de Alfoanelos - Núcleo de Estágio 2012\2013**

# 7<sup>a</sup> Unidade de Ensino

## Aulas nº 66-72



**Orientador de Escola:** Professor Pedro Conde

**Orientador de Faculdade:** Professor Luís Fernandes

**Professor Estagiário:** André Silva

## Índice

1) Balanço da 6ª Unidade de Ensino.....	1
2) Calendarização.....	6
3) Organização .....	7
3.1) Formação de grupos .....	7
4) Conteúdos das Aulas.....	9
4.1) Atividades Físicas .....	9
4.1.1) Aquecimento.....	9
4.1.2) Parte Fundamental .....	10
4.1.3) Parte Final .....	15
4.2) Aptidão Física .....	15
4.3) Conhecimentos .....	19
4.4) Avaliação Formativa.....	19
5) Anexos .....	I
5.1) Objetivos para cada aluno nas diferentes matérias .....	I

## 1) Balanço da 6ª Unidade de Ensino

A 6ª UE manteve o objetivo da consolidação das matérias, nomeadamente nas matérias de Futsal, Corrida de Barreiras, Andebol e Voleibol. A escolha destas matérias surgiu do plano de 3ª Etapa, no entanto houve também a necessidade de planear tento em consideração o problema do telhado do pavilhão gimnodesportivo.

No que concerne aos diversos momentos das aulas, inicialmente a instrução inicial, nesta UE houve geralmente uma instrução positiva, onde fui sucinto, onde apresentei os objetivos para a aula, no entanto, continuam a verificar-se casos de atrasos e de conversas enquanto se dá este momento. Contudo penso que foi uma instrução positiva e onde houve na maioria das vezes, uma tentativa de criar sempre bom ambiente logo a partir deste momento para o resto da aula. Foi ainda neste momento que foi transmitida a avaliação formativa dos alunos, contudo, de forma a não perder muito tempo útil da aula, esta avaliação foi mais frequente nas aulas de 90', privilegiando desta forma um maior tempo de prática nas aulas de 45'. Quanto ao conteúdo da instrução inicial, continuou a ter como base a transmissão dos diversos objetivos específicos e dos critérios de êxito para os exercícios propostos ao longo da aula.

Na dimensão da demonstração dos exercícios, mais uma vez teve como objetivo fazer dos alunos os agentes de ensino, sendo eles a demonstrarem a maioria dos exercícios, bem como com o meu auxílio em exercícios como 2x0 ou 3x1. Mais uma vez, esta situação revelou ser uma mais-valia para uma mais eficaz aquisição de competências e na perceção dos objetivos propostos e dos próprios exercícios. Esta situação verificou-se mais nos alunos com mais dificuldades de aprendizagem como são os casos do X e do Y. Após cada demonstração, dei também um reforço positivo das componentes críticas, bem como a utilização do estilo de ensino recíproco para verificar a atenção dos alunos e ainda para verificar as competências dos alunos ao detetarem alguns erros cometidos pelos colegas que demonstraram.

A organização da turma continuou a ser feita através da divisão da turma em grupos de nível. Mais uma vez esta divisão da turma resultou bastante bem já que desta forma as aprendizagens foram mais eficazes e mais desafiantes para os alunos, principalmente para aqueles que pertencem ao grupo de nível com mais capacidades. Nesta UE, houve uma consolidação dos objetivos do trabalho em autonomia, o que levou a uma melhor organização da turma e ainda um melhor trabalho e resultado nas aprendizagens dos alunos. Os grupos de nível estabelecidos mostraram estar adequados ao nível dos alunos, fazendo com que os alunos melhorassem as suas aprendizagens, uma vez que foram proporcionados exercícios e progressões

adequadas a cada grupo. Tal com na 5ª UE, os alunos Bárbara, Jéssica, Marcelo e Larissa foram elementos importantes no grupo com menos capacidades pois com eles os alunos X, Y, Z e B puderam ter uma melhor aprendizagem das matérias, uma vez que foram ajudados pelos primeiros em todas as matérias. Nomeadamente nas matérias de Andebol e nos testes de *Fitnessgram*. Quanto ao grupo mais forte, a evolução das capacidades destes alunos, verifica-se maioritariamente em exercícios que criem desafios ou em que esteja envolvida competição entre eles. Só desta forma os alunos como o J, o M, o C e o K conseguiram ter um maior desenvolvimento das suas capacidades. Para a distinção dos grupos, foi feita no início de cada aula uma distribuição de fitas para que sejam assinalados os alunos com mais habilidades e os que têm menos em cada matéria.

No que concerne aos Feedbacks (FB), mais uma vez houve uma preocupação em manter o maior contato com a turma possível, no entanto nem sempre se verificou, devido a diversos fatores nomeadamente a minha colocação nos espaços, estando por vezes de costas para um grupo. Contudo esta situação tem vindo a ser melhorada, pois nesta UE já não estive de costas para nenhum dos grupos, e a frequência de FB à distância aumentou. Este é também um tópico da minha prática pedagógica que será mais observado pelos meus colegas para verificar se a minha perceção está correta. Os FB foram mais uma vez maioritariamente direcionados aos alunos, e na sua maioria avaliativos e prescritivos. Mais uma vez houve uma continuidade na diversidade dos FB, já que durante algumas aulas, houve diversos tipos de FB para além dos avaliativos e descritivos.

As situações de aprendizagem e aperfeiçoamento das habilidades motoras criadas para os alunos, penso que foram as mais uma vez adequadas, já que ao longo desta UE se verificou uma evolução das competências dos alunos, nomeadamente na matéria de Andebol. Sendo nesta matéria verificada algumas dificuldades em competências básicas, tais como passe e receção (especialmente no Andebol), e através dos exercícios proporcionados aos alunos, houve um desenvolvimento dessas capacidades, nomeadamente nos alunos B, M, H, G, T, K e D.

Ao nível do clima da aula, tem vindo a ser desenvolvida uma rotina de continuidade quanto à minha postura para com os alunos. Desta forma todas as aulas decorreram da melhor forma, com a aplicação dos alunos na maioria do tempo das aulas, contudo ainda se verificou alguns comportamentos desviantes e questionamentos a mim sobre se a eficácia dos exercícios proporcionados nas aulas. As transições foram mais uma vez maioritariamente rápidas, o que possibilitou um maior tempo de prática, diminuindo desta forma o tempo para comportamentos desviantes. O balanço final de cada aula continuou a ser feito enquanto os alunos

estão a fazer o retorno à calma, e onde são transmitidos os objetivos atingidos ao longo da aula por cada aluno, nomeadamente os que mais se destacaram na prática, tanto de forma positiva como de forma negativa. Para além disto houve também um questionamento sobre os exercícios e algumas das suas componentes críticas.

Na área da aptidão física, consegui lecionar em todas as aulas e atingir alguns dos objetivos propostos para cada capacidade física, dando muita intensidade aos exercícios, fazendo com os alunos tivessem os melhores resultados possíveis. Nesta área foram também realizados os testes do *Fitnessgram*, nomeadamente da força média, do vaivém, do senta e alcança e ainda da flexibilidade de ombros. Estes testes demonstraram uma evolução dos alunos, uma vez que os mesmos melhoraram quase todos em quase todos os testes, particularmente no teste do vaivém em que apenas 3 alunos se encontram fora da ZSAF.

Quanto à gestão do tempo de aula, foi bastante positivo, pois as aulas terminaram sempre no horário previsto e os exercícios foram todos realizados, à exceção do lançamento do peso, que não foi lecionado, devido ao jogo entre a minha turma e a turma da professora Isabel.

Particularmente na aula de dia 25/02, (90') realizada no espaço exterior, estavam programadas as matérias de Futsal, Lançamento do Peso e ainda a avaliação dos testes do *Fitnessgram* (vaivém e flexibilidade de ombros). Na área da aptidão física, foi desenvolvida a resistência. Esta aula iniciou-se com uma pequena instrução inicial onde foram apresentadas as matérias a serem desenvolvidas ao longo da aula, bem como os seus objetivos específicos. A parte prática iniciou-se com uma corrida a volta de todo o espaço exterior e uma mobilização articular. Posteriormente a turma foi dividida em dois grupos em que o primeiro efetuou o teste do vaivém, enquanto o outro apontava cada registo do seu colega. Enquanto se realizava este teste contem com a colaboração do D para a verificação dos testes da flexibilidade de ombro, na qual ele apontava numa lista se cada aluno estava dentro ou fora da ZSAF. Estes testes demonstraram uma boa evolução dos alunos, uma vez que apenas 3 alunos se encontram fora da ZSAF. Conforme iam fazendo os testes, os dois alunos entravam um para cada equipa, e saía um de cada equipa. Após todos os alunos terem completado os testes, houve um jogo formal de 5x5 em campo inteiro. Este jogo foi em forma de jogo dirigido, em que sempre que havia algo a ser corrigido o jogo foi parado e os alunos reposicionados. No final da aula houve um pequeno jogo de futebol e outro de basquetebol com a turma do 8ºE. Este jogo teve como objetivo motivar os alunos, objetivo que foi atingido, pois é sempre um momento do qual os alunos tiram bastante proveito. A área da aptidão física foi trabalhada através dos testes do *Fitnessgram*. Por fim deram-se os alongamentos, ao mesmo tempo que fazia

uma breve transmissão dos objetivos atingidos pelos alunos bem como um questionamento sobre algumas componentes críticas.

A aula de dia 28/02, estava planeada uma aula de Corrida de Barreiras, Futsal e para a aptidão física exercícios para o desenvolvimento da força superior. No entanto pensei desenvolver somente a matéria de Futsal. Desta forma a aula iniciou-se com um aquecimento à volta do campo de futsal, seguida de uma mobilização articular, com os alunos dispostos em duas filas e a efetuarem os diversos exercícios na minha direção. Posteriormente foram feitos exercícios de passe e receção em que os alunos tinham de estar sempre em movimento, de forma a estarem permanentemente ativos. De seguida foram feitas duas equipas, e realizado o jogo formal. Os objetivos deste jogo foram atingidos uma vez que os alunos adquiriram algum conhecimento relativo ao jogo formal. Por fim foram elaborados os alongamentos, enquanto fazia o balanço final sobre as componentes críticas dos exercícios e o questionamento de algumas componentes críticas do jogo de futsal.

A de dia 04/03, não estava planeada pois era a semana destinada para a semana da EF. No entanto devido às condições meteorológicas não foi possível realizar as atividades para esta semana. Portanto houve a necessidade de lecionar esta aula, pelo que foi teórica pelas condições já referidas. Assim sendo, esta aula foi dividida em dois turnos de 45', em que nos primeiros foram lecionados numa sala de aula, conteúdos referentes ao *doping*. Após esta parte, foi feito o jogo do “quem quer ser o melhor aluno a EF?”. A turma foi dividida em dois grupos na turma, os quais colaboraram muito bem e o facto de ter sido feito o apontamento das respostas e não as respostas serem dadas oralmente, resultou bastante bem. Desta forma, esta metade da aula decorreu sem problemas, os alunos demonstraram bastante interesse na matéria, particularmente o C, que fez muitas questões pertinentes ao longo da aula. Nos 45' finais, a turma deslocou-se para a Ludoteca, onde foram desenvolvidas atividades lúdicas, como xadrez, puzzles e jogos no computador. Esta parte da aula decorreu igualmente sem problemas, e com a minha interação com os alunos ao jogar com o D o jogo das Damas. No final desta aula foram ainda entregues os testes teóricos para a elaboração do mesmo até à seguinte 5ª feira.

No dia 07/03, houve de novo aula na Ludoteca, com a entrega dos testes teóricos e com atividades lúdicas como xadrez, puzzles e jogos no computador. Nesta aula mais uma vez integrei as atividades com alguns alunos, fazendo atividades com eles.

No dia 11/03, estavam planeadas as matérias de Andebol, Voleibol, e Corrida de Barreiras e para a aptidão física a flexibilidade. No entanto apenas foi lecionada a matéria de andebol. A aula iniciou-se com uma conversa com os alunos acerca dos

testes e também sobre o que seria a aula. Após a instrução inicial iniciou-se a parte prática com uma corrida à volta do campo seguida de uma mobilização articular. Posteriormente, iniciou-se a fase do futsal, na qual os alunos foram divididos em pares e realizaram uma situação de passe e receção, seguido de situações de 1x0 e 2x1. Estas situações resultaram muito bem, uma vez que a turma trabalhou toda junta com objetivos diferentes uma vez que o grupo mais forte efetuou mais tempo com o 2x1 em relação ao 1x0, que foi mais praticado pelo grupo mais fraco. De seguida a turma foi dividida em duas equipas de 4 elementos e os outros dois ficaram de fora a fazer os testes do *Fitnessgram* (abdominais e o senta e alcança). Os alunos a elaborarem os testes tiveram a ajuda das alunas que não fizeram a aula (L e A), o que se revelou bastante produtivo, já que possibilitou a atribuição de tarefas a estas alunas. Após a elaboração de todos os alunos dos testes, possibilitei aos alunos tempo de jogo de Andebol, de forma dirigida e no qual também participei. A forma como foi dirigido foi bastante positivo, uma vez que houve uma boa dinâmica e os alunos efetivamente aprenderam algumas regras e alguns comportamentos a ter durante o jogo. A minha participação teve como objetivo aproveitar ao máximo o terreno de jogo fazendo com que os alunos se movimentassem, o que deu igualmente bastante resultado. Seguidamente foram feitos os alongamentos com um balanço final das diversas componentes da aula. Por fim foram entregues os testes teóricos corrigidos.

Por fim no dia 14/03, estava planeado serem lecionadas as matérias de Andebol, Voleibol, e para a aptidão física seriam realizados exercícios de força superior. No entanto por ser o ultimo dia de aulas, foi lecionada a matéria de Futsal, através do jogo. A aula iniciou-se com o preenchimento de dois documentos nomeadamente a autoavaliação e um inquérito sobre o *bullying*, tendo em vista a realização de um trabalho para a cadeira de Educação e Promoção da Saúde na Escola. A parte prática iniciou-se com o jogo da raia. Com este jogo não foi atingido o objetivo de aquecimento, posto isto passei imediatamente para o jogo formal com os alunos disponíveis para a aula prática. Assim sendo a turma foi dividida em duas equipas e iniciou-se o jogo. Este jogo foi realizado de forma livre com o objetivo de os alunos fazerem uma atividade lúdica, já que era a última aula do período. No final da aula foram efetuados alongamentos, ao mesmo tempo que fazia um balanço final do período e uma antecipação do próximo.

## 2) Calendarização

2º PERÍODO				
3ª Etapa Aprendizagem e Consolidação				
Início e fim: 03/04/2013 a 14/03/2013				
Nº UE	Nº aula	Duração	Dia/Espaço	Matéria
7º UE	66	45'	04/04 Pavilhão	Andebol + Aptidão Física (força superior e média)
	08/04			Semana da Educação Física
	67	45'	11/04 Espaço Exterior	Corrida de Barreiras + Andebol + Aptidão Física (força superior e média)
	68 e 69	90'	15/04 Pavilhão	Badminton + Salto em Altura + Patinagem + Aptidão Física (força superior e média)
	70	45'	18/04 Pavilhão	Badminton + Patinagem + Aptidão Física (resistência)
71 e 72	90'	22/04 Espaço Exterior	Corrida de Barreiras + Andebol + Aptidão Física (resistência)	

Sendo esta UE a última da 3ª Etapa e a primeira desde a reestruturação do pavilhão gimnodesportivo, será uma UE onde serão exploradas maioritariamente matérias que só podem ser praticadas neste espaço. Desta forma, nesta UE serão lecionadas as matérias de Andebol, Badminton, Patinagem e Corrida de Barreiras. O Salto em Altura será também lecionado mas como matéria a ser relembada para ser trabalhada mais afincadamente na próxima etapa. Estas matérias estão presentes no planeamento da 3ª Etapa.

Os objetivos escolhidos para as diversas matérias têm vindo a ser adequados de UE para UE, tendo em consideração a evolução das aprendizagens dos alunos. Desta forma posteriormente nesta UE estão distribuídos os grupos de nível em como os objetivos para cada um deles. A opção pela leção da patinagem tem como objetivo o desenvolvimento desta matéria, uma vez que apenas foi lecionada na AI e desta forma torna-se necessário dar tempo de prática e ensinar esta matéria ainda mais fortemente devido ao novo material para a prática desta modalidade. A leção do Andebol passará pelo jogo dirigido com o objetivo da compreensão do jogo através da prática do jogo. A corrida de barreiras passará pela consolidação desta matéria.

As matérias a serem lecionadas para os grupos que estiverem em autonomia, continuarão a ser dentro dos jogos desportivos coletivos, preferencialmente será o futsal, uma vez que os alunos terão poucos objetivos específicos.

As aulas serão constituídas da mesma forma que nas UE anteriores, ou seja, iniciar-se-á com uma parte inicial (aquecimento), a parte fundamental (leção das

matérias e dos seus conteúdos), parte da aptidão física (capacidades físicas) e a parte final (retorno à calma). Sendo que a parte da aptidão física poderá ser lecionada tanto no início da aula como no final bem como nas transições entre exercícios.

### 3) Organização

#### 3.1) Formação de grupos

Para uma potencialização das capacidades físicas dos alunos, estes irão trabalhar em grupos de nível ao longo desta UE, para que se sintam mais integrados no grupo, onde as suas capacidades estão enquadradas para que haja assim uma maior motivação para ser “o *melhor*” desse grupo e evoluir para o próximo nível.

Servem as seguintes tabelas para referenciar os alunos tendo em conta o seu nível em cada uma das matérias que irão ser lecionadas ao longo desta UE. Desta forma irão ser elaborados os grupos de nível com os alunos em grupos de nível mais próximos a serem juntos.

Esta formação de grupos poderá ser influenciada pelo número de alunos presentes na aula, uma vez que por vezes o número de alunos não é suficiente para a divisão da turma por grupos de nível.

#### ***Andebol***

Parte do Nível Introdutório	Nível Introdutório	Parte do Nível Elementar
B	T	C
B	K	J
J	L	M
A	M	<b>3 Alunos</b>
H	I	
T	K	
<b>6 Alunos</b>	D	
	G	
	<b>8 Alunos</b>	

### Corrida de Barreiras

Parte do Nível Introdutório
A
H
T
L

4 Alunos

Nível Introdutório
B
B
D
G
K
J
M
T

8 Alunos

Parte do Nível Elementar
C
J
K
M
I

5 Alunos

### Badminton

Sem registos
K
I

2 Alunos

Parte do Nível Introdutório
H
T

2 Alunos

Nível Introdutório
B
F
G
T
A
L

6 Alunos

Parte do Nível Elementar
B
J
K
M
M

5 Alunos

Nível Elementar
C
J

2 Alunos

### Salto em Altura

Sem registos
M
T
L
A

4 Alunos

Não Introdutório
H

1 Aluno

Parte do Nível Introdutório
F

4 Alunos

Nível Introdutório
B
B
G
J
T

5 Alunos

Parte do Nível Elementar
C
J
K
M

4 Alunos

### Patinagem

Sem registos	Não Introdutório	Parte do Nível Introdutório	Nível Introdutório	Parte do Nível Elementar	Nível Elementar
B	H	G	B	J	D
M	T	K	C		
T	2 Alunos	M	J	1 Aluno	1 Aluno
K		3 Alunos	L		
I			A		
5 Alunos			5 Alunos		

## 4) Conteúdos das Aulas

### 4.1) Atividades Físicas

#### 4.1.1) Aquecimento

Esta parte da aula acontece após uma preleção inicial onde se procura transmitir aos alunos os objetivos da aula e critérios de êxito dos exercícios.

Assim sendo, é nesta fase que os alunos vão fazer a ativação do seu corpo para a prática desportiva. A ativação é feita inicialmente através de uma corrida continua com uma mobilização articular, geralmente esta fase será comandada por um aluno ao acaso, esta durará cerca de 3 a 5 minutos, seguindo-se uma fase de jogos pré desportivos em que os alunos fazem um dos seguintes jogos:

- 1- **Jogo da apanhada**, com um dos alunos a apanhar os restantes. Conforme os alunos forem apanhados colocam-se parados com as pernas afastadas e para serem salvos um colega tem passar por baixo das suas pernas (variantes: para ser salvo, um colega tem que realizar salto ao eixo por cima dele);
- 2- **Futebol Humano**, Todos os alunos divididos em duas equipas, num campo de andebol transversal. Este jogo tem como objetivo tocar na parede na zona de baliza da equipa adversária. O aluno não pode ser apanhado no seu campo, e quando passa para o campo adversário se for tocado tem ficar parado no mesmo sítio e só é salvo quando o colega da mesma equipa lhe toca
- 3- **Jogo dos Estímulos**, que consiste no despertar da atenção dos alunos, tendo em vista a parte fundamental da aula, que exige o mesmo aquando a partida para a prova de estafetas, por exemplo.

### 4.1.2) Parte Fundamental

#### Andebol

Nível	Descrição da Tarefa	Esquema Gráfico	Estratégias	Objetivos Específicos
<b>PI e I</b>	Situação de exercício critério: Passe, receção, desmarcação e remate. Variante: com a aquisição das técnicas os alunos passam a ter oposição.		<p><b>Grupos:</b> Divisão da turma por grupos de nível.</p> <p><b>Montagem/Desmontagem:</b> Na montagem dos materiais os alunos vão colaborar na distribuição dos campos e dos exercícios critério.</p> <p><b>Estilo de ensino:</b> Tarefa e comando.</p>	<p><b>Situação de exercício critério:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe com a bola a sair da zona acima da cabeça;</li> <li>- Receção com as duas mãos;</li> <li>- Desmarcação para o espaço vazio.</li> </ul>
<b>I</b>	Situação de exercício critério: superioridade numérica com situações de 1x0+GR, 2x1+GR e 3x2+GR. Variante 1: Trocas de posições durante as progressões no terreno; Variante 2: Jogo 4x4 ou 5x5.		<p><b>Feedback:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>Direção:</b> Individual ou ao grupo.</li> <li>-<b>Forma:</b> Auditiva e visual.</li> <li>-<b>Objetivo:</b> Descritivo e prescritivo.</li> </ul>	<p><b>Situação de jogo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe com a bola a sair da zona acima da cabeça;</li> <li>- Receção com as duas mãos;</li> <li>- Desmarcações para os espaços vazios de forma a dar linha de passe;</li> <li>- Remate, armando o braço bem acima da cabeça;</li> </ul>
<b>I e PE</b>	Situação de exercício critério: superioridade numérica com situações de 1x0+GR, 2x1+GR e 3x2+GR. Variante 1: Trocas de posições durante as progressões no terreno; Variante 2: Jogo 4x4 ou 5x5.			

### Badminton

Nível	Descrição da Tarefa	Esquema Gráfico	Estratégias	Objetivos Específicos
<b>PI</b>	Em situação de 1x1: Coopera com o colega batendo e devolvendo o volante, não deixando o mesmo tocar no chão, movendo-se no campo.		<b>Grupos:</b> Divisão da turma por grupos de nível.  <b>Montagem/Desmontagem:</b> O material da aula será montado pelo professor com a ajuda dos alunos. Quanto a desmontagem do material será feita pelos alunos.  <b>Estilo de ensino:</b> Tarefa e comando  <b>Feedback:</b> - <b>Direção:</b> Individual ou ao grupo. - <b>Forma:</b> Auditiva e visual. - <b>Objetivo:</b> Descritivo e prescritivo.	- Executa o passe promovendo os deslocamentos do adversário; - Volta à posição base após o batimento; - Executa o batimento do <i>Lob</i> ; - Executa o batimento do <i>Clear</i> ;
<b>I</b>	Situação de 1x1: - Cooperar com o colega batendo e devolvendo o volante, não deixando o mesmo tocar no chão; - Depois do batimento, volta sempre à posição base; - Executa os batimentos de <i>Clear</i> e <i>Lob</i> de forma a provocar deslocamentos ao seu colega			
<b>PE</b>	Em situação de jogo 2x2: - Executa as técnicas abordadas de forma a ganhar pontos sem deixar que o volante caia no seu campo; - Depois do batimento, volta sempre à posição base. Em situação 1x1: - Executa o serviço curto, na diagonal, tanto para o lado direito como para o lado esquerdo, fazendo um movimento continuado. - Executa o <i>amorti</i> .			- Executa o passe promovendo os deslocamentos do adversário; - Volta à posição base após o batimento; - Executa o batimento do <i>Lob</i> ; - Executa o batimento do <i>Clear</i> ; - Executa o serviço curto na diagonal;

### Corrida de Barreiras

Nível	Descrição da Tarefa	Esquema Gráfico	Estratégias	Objetivos Específicos
<b>PI</b>	<p>Situação exercício critério: em duas filas, os alunos realizaram transposição de 4 barreiras.</p> <p>Variante 1: Para os alunos que não ataquem ou na passem a perna de recuperação, fazem por cima de pinos.</p> <p>Variante 2: Passar pela parte lateral da barreira só com a perna de ataque;</p> <p>Variante 3: Passar pela parte lateral da barreira só com a perna de recuperação;</p>		<p><b>Grupos:</b> Divisão da turma por grupos de nível.</p> <p><b>Montagem/Desmontagem:</b> O material da aula será montado pelo professor com a ajuda dos alunos. Quanto a desmontagem do material será feita pelos alunos.</p> <p><b>Estilo de ensino:</b> Tarefa e comando</p> <p><b>Feedback:</b>                      -<b>Direção:</b> Individual ou ao grupo.                      -<b>Forma:</b> Auditiva e visual.                      -<b>Objetivo:</b> Descritivo e prescritivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza uma corrida (curta distância);</li> <li>- Transpõe as barreiras com fluidez e coordenação global da corrida da impulsão, o voo e a receção.</li> <li>- Efetua uma corrida entre barreiras:</li> <li>- Ataca a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe;</li> <li>- Eleva o joelho seguindo-se a extensão da perna de ataque;</li> <li>- Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.</li> </ul>
<b>I</b>	<p>Situação exercício critério: em duas filas, os alunos realizaram transposição de 4 barreiras</p> <p>Variante: Quando a transposição da barreira é efetuado com todos os critérios de êxito, dá-se uma competição entre as duas equipas.</p>			
<b>PE</b>	<p>Situação exercício critério: em duas filas, os alunos realizaram transposição de 4 barreiras</p> <p>Variante 1: Quando a transposição da barreira é efetuado com todos os critérios de êxito, dá-se uma competição entre as duas equipas;</p> <p>Variante 2: 4 passadas entre barreiras.</p>			

### Salto em Altura

Nível	Descrição da Tarefa	Esquema Gráfico	Estratégias	Objetivos Específicos
PI	<p>Situação exercício critério: os alunos, fazem 3 saltos do lado direito do colchão e 3 saltos do lado esquerdo de forma a saberem qual o seu lado forte. Fazem a técnica de tesoura com balanço de 4 a 6 passadas. Variante: com a ajuda de pinos como referencia, fazem a corrida em curva paralela ao colchão.</p>		<p><b>Grupos:</b> Divisão da turma por grupos de nível.</p> <p><b>Montagem/Desmontagem:</b> O material da aula será montado pelo professor com a ajuda dos alunos. Quanto a desmontagem do material será feita pelos alunos.</p> <p><b>Estilo de ensino:</b> Tarefa e comando</p> <p><b>Feedback:</b>                      -Direção: Individual ou ao grupo.                      -Forma: Auditiva e visual.                      -Objetivo: Descritivo e prescritivo.</p>	<p><b>Técnica de tesoura:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Extensão completa da perna de impulsão com elevação simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão</li> </ul> <p><b>Técnica de Fosbury Flop:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva;</li> <li>- Apoia o pé de chamada no sentido da corrida;</li> <li>- Elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia);</li> <li>- Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente arqueado;</li> <li>- Cai de costas no colchão com os braços afastados lateralmente</li> </ul>
I	<p>Situação exercício critério: os alunos no seu lado mais forte para o salto, fazem o salto com a técnica de tesoura, este salto tem de cumprir os objetivos referidos</p> <p>Variante: quando estiver a técnica de tesoura adquirida fazem a técnica de Fosbury Flop.</p>			
PE	<p>Situação exercício critério: os alunos no seu lado mais forte para o salto, fazem o salto com a técnica de Fosbury Flop. Numa vertente de competição</p> <p>Variante 1: os saltos são avaliados consoante a os 4 momentos do salto em comprimento.</p>			

### Patinagem

Nível	Descrição da Tarefa	Esquema Gráfico	Estratégias	Objetivos Específicos
<b>PI</b>	<p>Situação exercício critério: A pares, um aluno apoia o colega que estiver a patinar, e este deverá arrancar para a frente deslizando para a frente.</p>		<p><b>Grupos:</b> Divisão da turma por grupos de nível.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arranca para a frente,</li> <li>- Desliza para a frente desenhando um encadeamento de círculos (“oitos”),</li> <li>- Trava em “T” após deslize para a frente.</li> </ul>
<b>I</b>	<p>Situação exercício critério: Cada aluno (pode ter uma pequena ajuda do colega), elaboração esquema referido à direita</p>		<p><b>Montagem/Desmontagem:</b> O material da aula será montado pelo professor com a ajuda dos alunos. Quanto a desmontagem do material será feita pelos alunos.</p> <p><b>Estilo de ensino:</b> Tarefa e comando</p> <p><b>Feedback:</b> -Direção: Individual ou ao grupo. -Forma: Auditiva e visual. -Objetivo: Descritivo e prescritivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desliza de “cócoras”, sem perder o equilíbrio,</li> <li>- Curva com os pés paralelos, mantendo o equilíbrio,</li> <li>- Trava em “T” após deslize para a frente, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.</li> </ul>
<b>PE E</b>	<p>Situação exercício critério: Cada aluno livremente ao longo do ginásio realizando diversas técnicas a abordar Variante: demonstração para os colegas através de uma coreografia</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patina em linha reta com o alinhamento dos 4 pontos de referência (Biqueira, Joelho, Anca, Ombro – Posição Base</li> <li>- Curva com manutenção da Posição Base e da trajetória</li> <li>- Curva com cruzamento de pernas</li> </ul>

### **4.1.3) Parte Final**

Na parte final de cada aula é realizado o retorno à calma, sendo esta parte destinado para o alongamento dos membros superiores, inferiores e do tronco. É durante esta fase que é feito um balanço final da aula relembrando alguns critérios lecionados ao longo da aula e questionando os alunos sobre alguns aspetos da aula.

É necessário nesta fase reforçar os aspetos positivos da aula e motivar os alunos para a próxima aula, com a apresentação das matérias a lecionar na mesma.

### **4.2) Aptidão Física**

Esta é uma fase essencial nas aulas de Educação Física, pois permite que haja uma evolução ao nível das capacidades físicas dos alunos. A parte da aula onde esta fase é proporcionada aos alunos pode ser variada consoante os objetivos propostos. Desta forma tanto pode ser após o aquecimento, como antes do retorno à calma ou ainda nas transições entre os exercícios.

Desta forma os exercícios escolhidos para esta UE, tendo em consideração os grupos de nível, serão os seguintes:

**Força**

Fora da Zona Saudável	
X	X
X	X
<b>X</b>	X

**6 Alunos**

Dentro da Zona Saudável	
X	X
X	X
X	X
X	X
X	X
X	

**11 Alunos**

FORÇA		
Etapa	Fora da Zona Saudável	Dentro da Zona Saudável
<b>3ª</b>	- Ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.	
	- Os alunos em círculo fazem a prancha em decúbito dorsal com elevação dos membros inferiores. Serão feitas 2 séries de 10, e 15 segundos com intervalos entre series de 20 segundos;	Os alunos em círculo fazem a prancha em decúbito dorsal com elevação dos membros inferiores. Serão feitas séries de 10, 15 e 20 segundos com intervalos entre series de 15 segundos;

**Flexibilidade**

Fora da Zona Saudável	
X	X
X	X

**4 Alunos**

Dentro da Zona Saudável	
X	X
X	X
X	X
X	X
X	X
X	X
X	

**13 Alunos**

FLEXIBILIDADE		
Etapa	Fora da Zona Saudável	Dentro da Zona Saudável
3ª	O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toca as pontas dos dedos atrás das costas, com um braço por cima do ombro e outro por baixo do cotovelo, com um e outro braço (ZSAF);</li> <li>- Chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão (senta e alcança), alternadamente com uma e outra perna fletida, deixando a outra estendida, mantendo o alongamento máximo durante pelo menos 1", alcançando ou ultrapassando (à 4ª tentativa) a distância definida (ZSAF).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações);</li> <li>- Toca as pontas dos dedos atrás das costas, com um braço por cima do ombro e outro por baixo do cotovelo, com um e outro braço (ZSAF).</li> </ul>

**Resistência**

Fora da Zona Saudável	
X	X
X	X

8 Alunos

Dentro da Zona Saudável	
X	X
X	X
X	X
X	X
X	X
X	X
X	

8 Alunos

RESISTÊNCIA		
Etapa	Fora da Zona Saudável	Dentro da Zona Saudável
3ª	- Ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.	
	- Corrida numa direção e na oposta (Vaivém) percorrendo de cada vez uma distância de 20m, aumentando o ritmo da passada em cada minuto, atingindo ou ultrapassando o número de percursos de referência (ZSAF) - Faz um circuito de resistência com a variância entre velocidade máxima, saltos, multisaltos, skipings baixo, médio, alto e atrás, e ainda corrida a velocidade média. Duração de 5 min. - Suicídios 3 repetições	- Corrida numa direção e na oposta (Vaivém) percorrendo de cada vez uma distância de 20m aumentando o ritmo da passada em cada minuto, atingindo ou ultrapassando o número de percursos de referência (ZSAF) - Faz um circuito de resistência com a variância entre velocidade máxima, saltos, multisaltos, skipings baixo, médio, alto e atrás, e ainda corrida a velocidade média. Duração de 10 min. - Suicídios 4 repetições

### 4.3) Conhecimentos

Ao longo das aulas esta área da educação física irá ser transmitida aos alunos através de informações pertinentes numa perspetiva da perceção da evolução do seu corpo enquanto pessoas com estilos de vida ativos. Esta informação vai estar mais direcionada para a relação entre as capacidades físicas dos alunos e a sua saúde. Reforçando os fatores de um estilo de vida saudável, a fadiga, a frequência cardíaca, entre outros, dando assim continuidade às UE anteriores.

### 4.4) Avaliação Formativa

A avaliação formativa será efetuada ao longo das aulas, particularmente no início das mesmas no sentido de motivar os alunos a atingirem determinados objetivos com o objetivo de atingirem os níveis superiores.

Assim sendo a avaliação formativa nesta UE será distribuída da seguinte forma:

6ª Unidade de Ensino				
3ª Etapa Aprendizagem e Desenvolvimento				
Início e fim: 03/04/2013 a 14/03/2013				
Nº UE	Nº aula	Duração	Dia/Espaço	Avaliação Formativa - Objetivos
7º UE	66	45'	04/04 Pavilhão	- Folha com a avaliação de cada aluno no Andebol (5.1); - Apresentação dos objetivos da aula para cada grupo de nível
	08/04			
	67	45'	11/04 Espaço Exterior	- Folha com a avaliação de cada aluno na Corrida de Barreiras (5.1); - Apresentação dos objetivos da aula para cada grupo de nível
	68 e 69	90'	15/04 Pavilhão	- Folha com a avaliação de cada aluno no, Badminton (5.1); - Apresentação dos objetivos da aula para cada grupo de nível
	70	45'	18/04 Pavilhão	- Apresentação dos objetivos da aula para cada grupo de nível
	71 e 72	90'	22/04 Espaço Exterior	- Apresentação dos objetivos da aula para cada grupo de nível

No que concerne aos instrumentos utilizados para esta avaliação, serão apresentados em anexo. Contudo é relevante referir que estes instrumentos passarão por demonstrar aos alunos o seu nível em cada matéria e os objetivos para passarem para o próximo nível, não só naquela aula, mas ao longo da etapa.

## 5) Anexos

### 5.1) Objetivos para cada aluno nas diferentes matérias

<b>B</b>		
Corrida de Barreiras	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: PE</b>
	Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza uma corrida (curta distância);</li> <li>- Transpõe as barreiras com fluidez e coordenação global da corrida da impulsão, o voo e a recepção.</li> <li>- Efetua uma corrida entre barreiras.</li> </ul>
Badminton	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: E</b>
	Parte do Nível Elementar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executa o Lob e promovendo os deslocamentos do adversário;</li> <li>- Executa o Clear promovendo os deslocamentos do adversário;</li> <li>- Volta à posição base após o batimento;</li> </ul>
Andebol	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: I</b>
	Parte do Nível Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Progressão no terreno de jogo em superioridade numérica:               <ul style="list-style-type: none"> <li>---- 2x1+GR, 3x2+GR.</li> </ul> </li> <li>---- Passa e desmarca-se nas costas do colega ocupando o espaço vazio e oferecendo linhas de passe.</li> </ul>
<b>B</b>		
Corrida de Barreiras	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: PE</b>
	Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza uma corrida (curta distância);</li> <li>- Transpõe as barreiras com fluidez e coordenação global da corrida da impulsão, o voo e a recepção.</li> <li>- Efetua uma corrida entre barreiras.</li> </ul>
Badminton	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: PE</b>
	Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executa o Lob e promovendo os deslocamentos do adversário;</li> <li>- Executa o Clear promovendo os deslocamentos do adversário;</li> </ul>
Andebol	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: I</b>
	Parte do Nível Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Progressão no terreno de jogo em superioridade numérica:               <ul style="list-style-type: none"> <li>---- 2x1+GR, 3x2+GR.</li> </ul> </li> <li>---- Passa e desmarca-se nas costas do colega ocupando o espaço vazio e oferecendo linhas de passe.</li> </ul>

<b>C</b>		
<b>Corrida de Barreiras</b>	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: E</b>
	Parte do Nível Elementar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Transpõe as barreiras com fluidez e coordenação global da corrida da impulsão, o voo e a receção.</li> <li>- Efetua uma corrida entre barreiras:</li> <li>- Ataca a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe;</li> <li>- Eleva o joelho seguindo-se a extensão da perna de ataque;</li> </ul>
<b>Badminton</b>	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: PA</b>
	Elementar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece as regras do jogo formal;</li> <li>- Executa o Lob e promovendo os deslocamentos do adversário;</li> <li>- Executa o Clear promovendo os deslocamentos do adversário;</li> <li>- Volta à posição base após o batimento;</li> </ul>
<b>Andebol</b>	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: E</b>
	Parte do Nível Elementar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em jogo 5x5 ou 7x7:</li> <li>---- Passa e desmarca-se nas costas do colega ocupando o espaço vazio e oferecendo linhas de passe.</li> <li>---- Efetua com correção o remate em suspensão quando tem espaço para finalizar</li> </ul>
<b>D</b>		
<b>Corrida de Barreiras</b>	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: PE</b>
	Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza uma corrida (curta distância);</li> <li>- Transpõe as barreiras com fluidez e coordenação global da corrida da impulsão, o voo e a receção.</li> <li>- Efetua uma corrida entre barreiras.</li> </ul>
<b>Badminton</b>	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: PE</b>
	Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executa o Lob e promovendo os deslocamentos do adversário;</li> <li>- Executa o Clear promovendo os deslocamentos do adversário;</li> </ul>
<b>Andebol</b>	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: PE</b>
	Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em jogo 5x5 ou 7x7:</li> <li>---- Passa e desmarca-se nas costas do colega ocupando o espaço vazio e oferecendo linhas de passe.</li> <li>---- Efetua com correção o passe de ombro ou picado consoante a situação.</li> </ul>

G		
Corrida de Barreiras	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: PE</b>
	Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza uma corrida (curta distância);</li> <li>- Transpõe as barreiras com fluidez e coordenação global da corrida da impulsão, o voo e a recepção.</li> <li>- Efetua uma corrida entre barreiras.</li> </ul>
Badminton	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: PE</b>
	Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executa o Lob e promovendo os deslocamentos do adversário;</li> <li>- Executa o Clear promovendo os deslocamentos do adversário;</li> </ul>
Andebol	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: PE</b>
	Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em jogo 5x5 ou 7x7:</li> <li>---- Passa e desmarca-se nas costas do colega ocupando o espaço vazio e oferecendo linhas de passe.</li> <li>---- Efetua com correção o passe de ombro ou picado consoante a situação.</li> </ul>
H		
Corrida de Barreiras	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: I</b>
	Parte do Nível Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Transpõe as barreiras com fluidez e coordenação global da corrida da impulsão, o voo e a recepção.</li> </ul>
Badminton	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: I</b>
	Parte do Nível Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executa o Lob ou o Clear e promovendo os deslocamentos do adversário.</li> </ul>
Andebol	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: I</b>
	Parte do Nível Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Progressão no terreno de jogo em superioridade numérica:</li> <li>---- 2x1+GR, 3x2+GR.</li> <li>---- Passa e desmarca-se nas costas do colega ocupando o espaço vazio e oferecendo linhas de passe.</li> </ul>

J		
Corrida de Barreiras	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: E</b>
	Parte do Nível Elementar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Transpõe as barreiras com fluidez e coordenação global da corrida da impulsão, o voo e a recepção.</li> <li>- Efetua uma corrida entre barreiras:</li> <li>- Ataca a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe;</li> <li>- Eleva o joelho seguindo-se a extensão da perna de ataque;</li> </ul>
Badminton	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: PA</b>
	Elementar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece as regras do jogo formal;</li> <li>- Executa o Lob e promovendo os deslocamentos do adversário;</li> <li>- Executa o Clear promovendo os deslocamentos do adversário;</li> <li>- Volta à posição base após o batimento;</li> </ul>
Andebol	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: E</b>
	Parte do Nível Elementar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em jogo 5x5 ou 7x7:</li> <li>---- Passa e desmarca-se nas costas do colega ocupando o espaço vazio e oferecendo linhas de passe.</li> <li>---- Efetua com correção o remate em suspensão quando tem espaço para finalizar</li> </ul>
J		
Corrida de Barreiras	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: PE</b>
	Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza uma corrida (curta distância);</li> <li>- Transpõe as barreiras com fluidez e coordenação global da corrida da impulsão, o voo e a recepção.</li> <li>- Efetua uma corrida entre barreiras.</li> </ul>
Badminton	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: E</b>
	Parte do Nível Elementar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executa o Lob e promovendo os deslocamentos do adversário;</li> <li>- Executa o Clear promovendo os deslocamentos do adversário;</li> <li>- Volta à posição base após o batimento;</li> </ul>
Andebol	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: PE</b>
	Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em jogo 5x5 ou 7x7:</li> <li>---- Passa e desmarca-se nas costas do colega ocupando o espaço vazio e oferecendo linhas de passe.</li> <li>---- Efetua com correção o passe de ombro ou picado consoante a situação.</li> </ul>

K		
Corrida de Barreiras	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: E</b>
	Parte do Nível Elementar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Transpõe as barreiras com fluidez e coordenação global da corrida da impulsão, o voo e a recepção.</li> <li>- Efetua uma corrida entre barreiras:</li> <li>- Ataca a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe;</li> <li>- Eleva o joelho seguindo-se a extensão da perna de ataque;</li> </ul>
Badminton	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: E</b>
	Parte do Nível Elementar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executa o Lob e promovendo os deslocamentos do adversário;</li> <li>- Executa o Clear promovendo os deslocamentos do adversário;</li> <li>- Volta à posição base após o batimento;</li> </ul>
Andebol	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: PE</b>
	Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em jogo 5x5 ou 7x7:</li> <li>---- Passa e desmarca-se nas costas do colega ocupando o espaço vazio e oferecendo linhas de passe.</li> <li>---- Efetua com correção o passe de ombro ou picado consoante a situação.</li> </ul>
M		
Corrida de Barreiras	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: PE</b>
	Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza uma corrida (curta distância);</li> <li>- Transpõe as barreiras com fluidez e coordenação global da corrida da impulsão, o voo e a recepção.</li> <li>- Efetua uma corrida entre barreiras.</li> </ul>
Badminton	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: E</b>
	Parte do Nível Elementar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executa o Lob e promovendo os deslocamentos do adversário;</li> <li>- Executa o Clear promovendo os deslocamentos do adversário;</li> <li>- Volta à posição base após o batimento;</li> </ul>
Andebol	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: PE</b>
	Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em jogo 5x5 ou 7x7:</li> <li>---- Passa e desmarca-se nas costas do colega ocupando o espaço vazio e oferecendo linhas de passe.</li> <li>---- Efetua com correção o passe de ombro ou picado consoante a situação.</li> </ul>
M		
Corrida de	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: E</b>

Barreiras		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Transpõe as barreiras com fluidez e coordenação global da corrida da impulsão, o voo e a recepção.</li> <li>- Efetua uma corrida entre barreiras:</li> <li>- Ataca a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe;</li> <li>- Eleva o joelho seguindo-se a extensão da perna de ataque;</li> </ul>
Badminton	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: E</b>
	Parte do Nível Elementar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executa o Lob e promovendo os deslocamentos do adversário;</li> <li>- Executa o Clear promovendo os deslocamentos do adversário;</li> <li>- Volta à posição base após o batimento;</li> </ul>
Andebol	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: E</b>
	Parte do Nível Elementar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em jogo 5x5 ou 7x7:</li> <li>---- Passa e desmarca-se nas costas do colega ocupando o espaço vazio e oferecendo linhas de passe.</li> <li>---- Efetua com correção o remate em suspensão quando tem espaço para finalizar.</li> </ul>

<b>T</b>		
Corrida de Barreiras	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: I</b>
	Parte do Nível Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Transpõe as barreiras com fluidez e coordenação global da corrida da impulsão, o voo e a recepção.</li> </ul>
Badminton	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: I</b>
	Parte do Nível Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executa o Lob ou o Clear e promovendo os deslocamentos do adversário.</li> </ul>
Andebol	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: I</b>
	Parte do Nível Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Progressão no terreno de jogo em superioridade numérica:</li> <li>---- 2x1+GR, 3x2+GR.</li> <li>---- Passa e desmarca-se nas costas do colega ocupando o espaço vazio e oferecendo linhas de passe.</li> </ul>

T		
Corrida de Barreiras	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: PE</b>
	Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza uma corrida (curta distância);</li> <li>- Transpõe as barreiras com fluidez e coordenação global da corrida da impulsão, o voo e a receção.</li> <li>- Efetua uma corrida entre barreiras.</li> </ul>
Badminton	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: PE</b>
	Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executa o Lob e promovendo os deslocamentos do adversário;</li> <li>- Executa o Clear promovendo os deslocamentos do adversário;</li> </ul>
Andebol	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: PE</b>
	Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em jogo 5x5 ou 7x7:</li> <li>---- Passa e desmarca-se nas costas do colega ocupando o espaço vazio e oferecendo linhas de passe.</li> <li>---- Efetua com correção o passe de ombro ou picado consoante a situação.</li> </ul>

L		
Corrida de Barreiras	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: I</b>
	Parte do Nível Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Transpõe as barreiras com fluidez e coordenação global da corrida da impulsão, o voo e a receção.</li> </ul>
Badminton	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: PE</b>
	Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executa o Lob e promovendo os deslocamentos do adversário;</li> <li>- Executa o Clear promovendo os deslocamentos do adversário;</li> </ul>
Andebol	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: PE</b>
	Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em jogo 5x5 ou 7x7:</li> <li>---- Passa e desmarca-se nas costas do colega ocupando o espaço vazio e oferecendo linhas de passe.</li> <li>---- Efetua com correção o passe de ombro ou picado consoante a situação.</li> </ul>

A		
Corrida de Barreiras	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: I</b>
	Parte do Nível Introdutório	- Transpõe as barreiras com fluidez e coordenação global da corrida da impulsão, o voo e a recepção.
Badminton	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: PE</b>
	Introdutório	- Executa o Lob e promovendo os deslocamentos do adversário; - Executa o Clear promovendo os deslocamentos do adversário;
Andebol	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: I</b>
	Parte do Nível Introdutório	- Progressão no terreno de jogo em superioridade numérica: ---- 2x1+GR, 3x2+GR. ---- Passa e desmarca-se nas costas do colega ocupando o espaço vazio e oferecendo linhas de passe.

K		
Corrida de Barreiras	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: PE</b>
	Introdutório	- Realiza uma corrida (curta distância); - Transpõe as barreiras com fluidez e coordenação global da corrida da impulsão, o voo e a recepção. - Efetua uma corrida entre barreiras.
Badminton	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: I</b>
	Não foi observado	- Executa o Lob e promovendo os deslocamentos do adversário; - Executa o Clear promovendo os deslocamentos do adversário;
Andebol	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: PE</b>
	Introdutório	- Em jogo 5x5 ou 7x7: ---- Passa e desmarca-se nas costas do colega ocupando o espaço vazio e oferecendo linhas de passe. ---- Efetua com correção o passe de ombro ou picado consoante a situação.

I		
Corrida de Barreiras	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: E</b>
	Parte do Nível Elementar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Transpõe as barreiras com fluidez e coordenação global da corrida da impulsão, o voo e a receção.</li> <li>- Efetua uma corrida entre barreiras:</li> <li>- Ataca a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe;</li> <li>- Eleva o joelho seguindo-se a extensão da perna de ataque;</li> </ul>
Badminton	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: I</b>
	Não foi observado	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executa o Lob e promovendo os deslocamentos do adversário;</li> <li>- Executa o Clear promovendo os deslocamentos do adversário;</li> </ul>
Andebol	<b>Situação Atual</b>	<b>Objetivos para o nível: PE</b>
	Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em jogo 5x5 ou 7x7:</li> <li>---- Passa e desmarca-se nas costas do colega ocupando o espaço vazio e oferecendo linhas de passe.</li> <li>---- Efetua com correção o passe de ombro ou picado consoante a situação.</li> </ul>