



UNIVERSIDADE TÉCNICA DE LISBOA

FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



Mestrado em Ensino da Educação Física nos ensinos
Básico e Secundário

Plano Anual de Turma

8ºD

2012/2013

Professor Orientador de Escola: Pedro Conde

Professor Orientador FMH: Luís Fernandes

Aluno Estagiário: André Silva

Índice

I.	Introdução.....	5
II.	Caracterização da Turma	6
III.	Caracterização dos Recursos	7
III.I.	Recursos Espaciais e Materiais.....	7
III.II.	Recursos Temporais	9
IV.	Avaliação inicial.....	12
V.	Resultados da Avaliação Inicial	12
V.I.	Área das Atividades Físicas e Desportivas	12
V.I.I.	Tabela do Nível de Diagnóstico.....	13
V.I.II.	Tabela do Nível Prognóstico.....	14
V.II.	Aptidão Física	15
V.III.	Conhecimentos	16
VI.	Matérias Prioritárias	17
VII.	Planificação Anual.....	18
VII.I.	Argumentação das opções.....	19
VII.II.	Objetivos Terminais	20
VII.II.I.	Atividades Físicas e Desportivas	20
Futebol	20	
Andebol	22	
Basquetebol.....	25	
Voleibol.....	27	
Ginástica de Solo.....	29	
Ginástica de Aparelhos.....	31	
Ginástica Acrobática.....	33	
Salto em Comprimento	35	
Salto em Altura	36	
Corrida de Barreiras	37	
Corrida de Estafetas	38	
Lançamento do Peso.....	39	
Dança	40	
Badminton	42	
Luta	44	
Patinagem	46	

VII.II.II. Aptidão Física	47
VII.II.III. Conhecimentos	49
VIII. Metodologia e Estratégias de Ensino	50
IX. Avaliação	51
IX.I. Avaliação Formativa.....	51
IX.II. Avaliação Sumativa.....	52
IX.II.I. Áreas de referência da avaliação em Educação Física	52
IX.II.I.I. Atividades Físicas.....	52
IX.II.I.II. Aptidão Física.....	53
IX.II.I.III. Conhecimentos.....	53
X. Bibliografia.....	54

Índice de Figuras

Figura 1 "Campo Verde"	8
Figura 2 "Ext 1" - Campo de Voleibol.....	8
Figura 3 "Ext 1" - Campo de Futsal.....	8
Figura 4 "Ext 2" - Campo de Basquetebol.....	8
Figura 5 "Ext 2" - Pistas de Atletismo e Caixa de Areia.....	8
Figura 6 <i>Roulement</i> dos espaços.....	10

Índice de Tabelas

Tabela 1. Calendarização das aulas.....	11
Tabela 2. Pontuação para os níveis.....	52
Tabela 3. Categorias das Matérias	52

I. Introdução

A construção do Plano Anual de Turma (PAT) surge no âmbito das atividades desenvolvidas no estágio pedagógico do 2º ano de Mestrado em Ensino da Educação Física nos ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Motricidade Humana.

Este documento surge após a aplicação da Avaliação Inicial (AI), e tem como objetivo tirar ao máximo partido das aulas de Educação Física (EF), e indo ao encontro das necessidades de cada aluno em particular e também da turma. Este documento não deve ter somente um propósito de formação ao nível psicomotor dos alunos, mas também ao nível social estabelecendo uma relação entre o aluno os professores a escola e a sociedade.

Este é a base para todo o ano letivo, contendo os objetivos terminais para os alunos e a forma como se pretende lá chegar. A elaboração deste documento visa auxiliar o professor na escolha das melhores estratégias e metodologias a adotar na turma ao longo do ano. Desta forma torna-se importante iniciar o documento com uma caracterização da turma e dos recursos de forma ao professor poder planear da melhor forma e com todas as ferramentas necessárias.

Uma vez que a turma está em constante mutação ao longo do ano, este é um documento a ser desenvolvido ao longo do ano, pelo que poderá sofrer algumas alterações durante esse período.

II. Caracterização da Turma

Nº	NOME	DATA DE NASCIMENTO	IDADE	NEE
1		28/01/1996	16	
2		01/07/1999	13	
3		21/10/1997	15	
4		26/09/1999	13	
5		03/07/1998	14	
6		28/12/1999	12	
7		04/01/1998	14	
8		01/03/1997	15	
9		22/06/1998	14	
10		03/07/1997	15	X
11		02/02/1999	13	
12		17/01/1999	13	
13		19/10/1994	18	
14		06/01/1997	15	X
15		25/12/1995	16	
16		06/06/1998	14	
17		23/10/1996	16	
18		10/09/1997	15	
19		16/05/1996	16	
20		02/08/1997	15	

A turma do 8ºD representa uma junção de alunos provenientes de várias turmas do ano letivo transato, sendo que por ser a última letra do 8º ano significa que é a turma com os alunos com mais dificuldades. Contudo estas dificuldades não se verificam de um modo geral na Educação Física, com a maioria dos alunos a estarem aptos para a prática das atividades físicas.

Esta turma é constituída por 18 alunos, dos quais 13 são rapazes e 6 são raparigas, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos. Do total de 18 alunos da turma, existem apenas 2 que apresentam NEE. No entanto nenhum destes casos apresenta restrições para a prática de atividade física. Quanto a restrições para a atividade física, o aluno Nº11 apresentou durante toda a AI uma lesão no tornozelo e não pôde realizar as aulas de Educação Física (EF), e o aluno Nº6 apresenta uma lesão no pé direito pelo que alguns exercícios têm de ser adaptados para ele.

Apesar de estarem inscritos um total de 18 alunos na turma, esta sofreu algumas alterações, nomeadamente os alunos Nº13 e Nº15, por fazerem 18 anos durante o presente ano letivo, não foram efetivamente matriculados, pelo que nunca compareceram na escola. A Nº 17, Nº 18 e o Nº19, são alunos que entraram ao longo

do período para a turma, sendo que as Nº 17 e 18, são provenientes de escolas junto à de Alfoanelos, enquanto que o Nº19 veio de Cabo Verde. Outro dos casos de abandono da turma foi o aluno Nº 10 que foi transferido para outra escola.

Desta turma apenas 2 alunos frequentam o desporto escolar (Futsal Masculino), e apenas um pratica uma modalidade desportiva fora da escola.

Esta é uma turma que por vezes é pouco colaborativa e que tem alguns alunos com comportamentos constantes de desvio. Contudo, é uma turma que quando está na tarefa é bastante empenhada. Pois tem bastante potencial ao nível psicomotor, mas que se perde em comportamentos conflituosos e desviantes.

Através da realização Plano de Trabalho de Turma (PTT) verificou-se que a turma em geral apresenta fragilidades ao nível da concentração, motivação, comportamento, relação interpessoal e organização pessoal.

III. Caracterização dos Recursos

III.I. Recursos Espaciais e Materiais

A escola Básica de Alfoanelos apresenta 4 espaços de prática para a disciplina de educação Física sendo estes:



1 Pavilhão Gimnodesportivo com dimensões do campo 20x18m, tendo marcadas as linhas para a prática do andebol, futsal, basquetebol, e voleibol. Está equipado com 2 balizas, 6 cestos de basquetebol, 12 espaldares e bancadas. Este espaço é utilizado para todo o tipo de desportos coletivos. Este

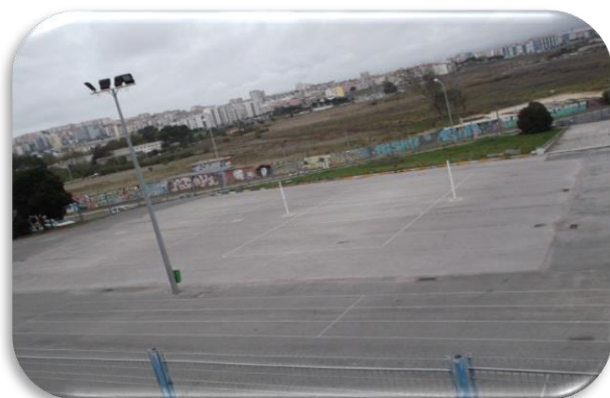
é o espaço utilizado ainda para a prática das ginásticas, da dança e da Luta.



3 Espaços exteriores com dimensões semelhantes à do pavilhão gimnodesportivo. Dois dos espaços incluem 2 campos, o “Ext 1” um campo de Futsal e dois campos de voleibol, sendo que só um é que tem postes; o “Ext 2” inclui o campo de Basquetebol e pistas de atletismo bem como uma caixa de areia; por último o “campo verde” que se situa no lado oposto do pavilhão e é o espaço exterior com melhores condições para a prática.



Figura 1 "Campo Verde"



• Figura 2 "Ext 1" - Campo de Voleibol



• Figura 3 "Ext 1" - Campo de Futsal



• Figura 4 "Ext 2" - Campo de Basquetebol



• Figura 5 "Ext 2" - Pistas de Atletismo e Caixa de Areia

No que concerne aos materiais existentes na escola, estes na sua maioria estão em bom estado e são suficientes para a prática de todas as modalidades. A escola possui um bom número de bolas de andebol, futebol exterior e interior, basquetebol, voleibol, volantes, pesos, testemunhos, barreiras, postes de badminton e voleibol e respetivas redes, cestos de corfebol, cones, pinos,



coletes, arcos, cordas, postes e elásticos para o salto em altura, balizas pequenas, postes, balança, aparelhagem, apitos e cronómetros. No entanto as raquetas

de ténis e de badminton são o material que se encontra em pior estado com a existência de algumas raquetas com defeitos ao nível das encordoações.



III.II. Recursos Temporais

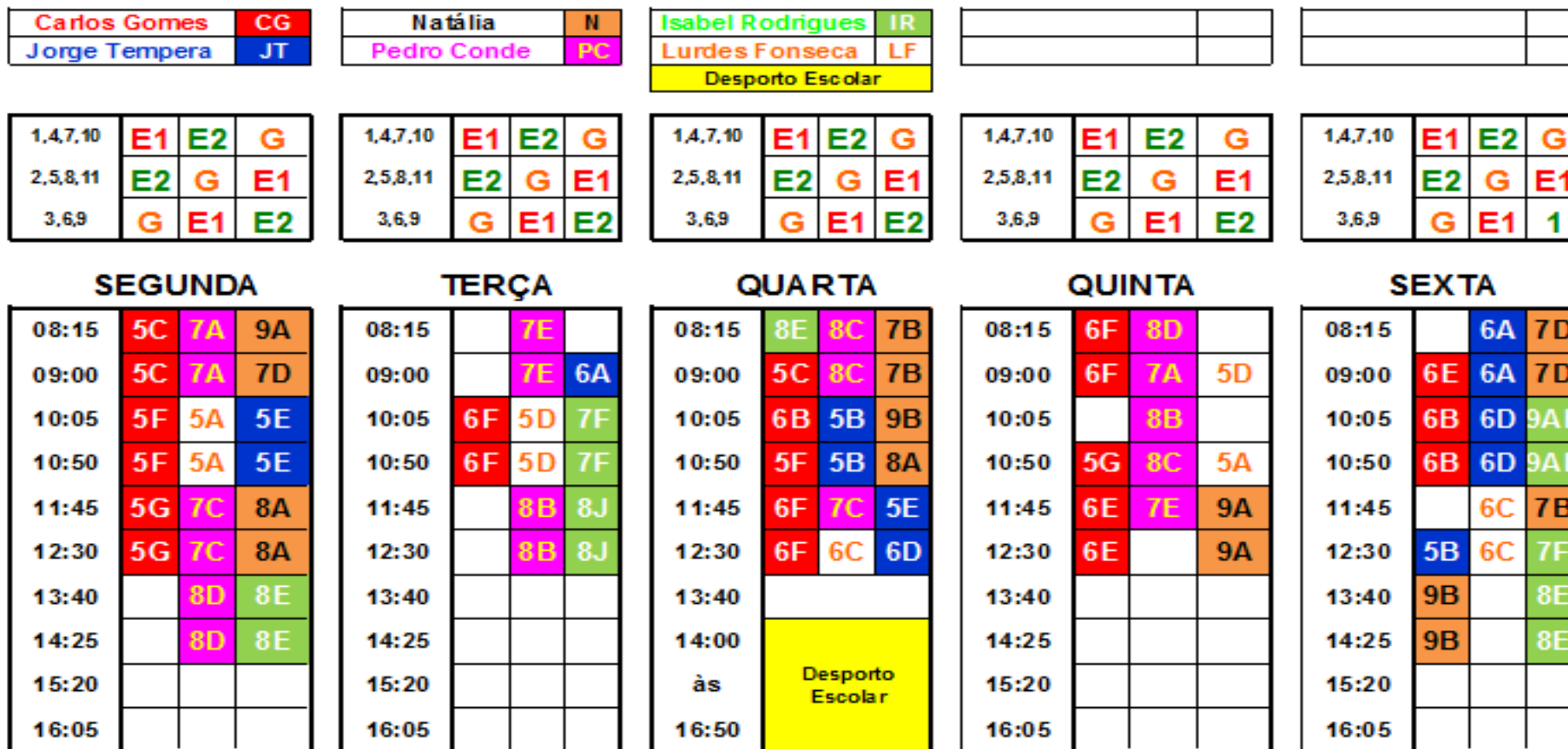
O *roulement* é semanal, ou seja, cada turma está uma semana em cada espaço. Em caso de situações adversas, o Pavilhão Gimnodesportivo é partilhado e dividido por uma cortina para o efeito, ficando a turma que está escalada para o ginásio com 2/3 do pavilhão, a turma escalada para o “Ext 1” fica com 1/3 do pavilhão e a outra turma presente no “Ext 2” tem aula teórica.

No caso particular da minha turma, visto só haver mais uma turma a ter aulas práticas, sempre que não houver condições climatéricas favoráveis à prática a turma que estiver no espaço exterior (1 ou 2) passa para o canto de 1/3 do pavilhão.

A turma tem duas aulas por semana sendo que às segundas-feiras têm aula das 13:40m até às 15:10 e às quintas-feiras das 8:15m até às 9h.

Agrupamento de Alfornelos - Área Curricular de Educação Física 2012/2013

Básica de Alfornelos - MAPA DE OCUPAÇÃO DOS ESPAÇOS COM AULAS DE ED. FÍSICA - 1º PERÍODO



E1-Campos Andebol + Voleibol E2-Campo Basquetebol + Pista Atletismo.

Nos dias com chuva entra o E1 para o Pavilhão

Figura 6 Roulement dos espaços

	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO
2º F		PAVILHÃO						1		
3ª F		2			1			2 Início 3º P		
4ª F		3			2			3	1 Dia do Trabalhador	
5ª F		PAVILHÃO	1 Todos os Santos		PAVILHÃO			PAVILHÃO	PAVILHÃO	
6ª F		5 Implantação da República	2		4	1	1	5	3	
S	1	6	3	1 Restauração	5	2	2	6	4	1
D	2	7	4	2	6	3	3	7	5	2
2º F	3	EXTERIOR	EXTERIOR	PAVILHÃO	EXTERIOR	Semana da EF	PAVILHÃO	EXTERIOR	EXTERIOR	EXTERIOR
3ª F	4	9	6	4	8		5	9	7	4
4ª F	5	10	7	5	9		6	10	8	5
5ª F	6	EXTERIOR	EXTERIOR	PAVILHÃO Teste	EXTERIOR		PAVILHÃO	EXTERIOR	EXTERIOR	EXTERIOR
6ª F	7	12	9	7	11		8	12	10	7
S	8	13	10	8 Imac.Con.	12		9	9	13	11
D	9	14	11	9	13	10	10	14	12	9
2º F	10	PAVILHÃO	TORNEIO FUTSAL	EXTERIOR	PAVILHÃO	11	EXTERIOR	PAVILHÃO	PAVILHÃO	10 Dia de Portugal
3ª F	11	16		11	15	12 Carnaval	12	16	14	11
4ª F	12	17		12 Corta-mato	16	13	13	17	15	12
5ª F	13	PAVILHÃO		EXTERIOR	PAVILHÃO	EXTERIOR	EXTERIOR	PAVILHÃO	PAVILHÃO	PAVILHÃO
6ª F	14	19		14 Fim 1º P	18	15	15 Fim 2º P	19	17	14 Fim 3º P
S	15	20	17	15	19	16	16	20	18	15
D	16	21	18	16	20	17	17	21	19	16
2º F	PAVILHÃO	EXTERIOR	PAVILHÃO	17	EXTERIOR	PAVILHÃO	18	EXTERIOR	EXTERIOR	17
3ª F	18	23	20	18	22	19	19	23	21	18
4ª F	19	24	21	19	23	20	20	24	22	19
5ª F	PAVILHÃO	EXTERIOR	PAVILHÃO	20	EXTERIOR	PAVILHÃO	21	25 Dia da Liberdade	EXTERIOR	20
6ª F	21	26	23	21	25	22	22	26	24	21
S	22	27	24	22	26	23	23	27	25	22
D	23	28	25	23	27	24	24	28	26	23
2º F	EXTERIOR	PAVILHÃO	EXTERIOR	24	PAVILHÃO	EXTERIOR	25	PAVILHÃO	PAVILHÃO	24
3ª F	25	30	27	25 Natal	29	26	26	30	28	25
4ª F	26	31	28	26	30	27	27		29	26
5ª F	EXTERIOR		EXTERIOR	27	PAVILHÃO	EXTERIOR	28		30 Corpo de Deus	27
6ª F	28		30	28			29 Sexta – feira Santa		31	28
S	29			29			30			29
D	30			30			31 Páscoa			30
2º F				31						

Tabela 1. Calendarização das aulas

IV. Avaliação inicial

Durante o período da avaliação inicial as aulas foram lecionadas tendo em conta os espaços. Assim sempre que as aulas eram dentro do pavilhão procurei sempre lecionar matérias que fossem passíveis de ser lecionadas apenas dentro do pavilhão como o exemplo das Ginásticas ou do Badminton.

Houve a preocupação de serem lecionadas duas aulas de cada matéria de forma a consolidar e validar os resultados da AI.

V. Resultados da Avaliação Inicial

V.I. Área das Atividades Físicas e Desportivas

Durante 7 semanas (21 aulas) foi realizada a avaliação inicial, tendo passado pelo menos duas vezes em cada matéria para validar as observações e fiabilizar os resultados.

Após a elaboração do quadro das avaliações por matéria, serão definidos os pontos mais críticos de cada uma de modo a estabelecer matérias prioritárias.

Nesta turma existiram ao longo desta etapa vários problemas ao nível da assiduidade dos alunos. No entanto foi sempre possível registar elementos que me permitissem avaliar os alunos. Contudo a aluna X apresenta muito poucos elementos devido à sua recusa em realizar as aulas, sendo que a sua avaliação está condicionada apenas a 3 aulas. No caso do aluno Y, este não pode realizar as aulas devido a uma lesão no tornozelo e não pôde realizar as aulas durante todo o primeiro período, pelo que realizou um trabalho teórico de forma a ser avaliado.

Na área das atividades físicas os resultados estão demonstrados na tabela seguinte:

V.I.I. Tabela do Nível de Diagnóstico

Nº	Alunos	Desportos Coletivos				Badminton	Dança	Luta	Patinagem	Ginástica			Atletismo			
		Fut	And	Basquet	Volei					Solo	Aparelh	Acrob	Estaf	Alt	Comp	Barrei
1		PI	PI	PI	PI	PE	I	NI	I	PI	PE	PE	I	I	PE	I
2		PI	PI	I	PI	I	PI	NI		PI	I	I		I	I	I
3		E	PE	PE	I	E	I	NI	I	PE	PE	PE	PE	PE	PE	PE
4		I	PE	I	PI	PE	PI	NI	PE	I	I	I	I	PI	I	I
5		I	PE	PE	PI	PE		NI	PI	I	PE	I		I	I	I
6		PI	NI	PI	NI	PI	PI	NI	NI	PI	PI	PI		NI	PI	PI
7		PE	PE	PE	I	E	I	NI	I	PE	PE	PE	PE	PE	PE	PE
8		I	PI	I	PI	PE	I	NI	PE			PE	PE	I	I	I
9		PE	PI	PE	I	I	I	NI	PI		PE	PE	PE	PE	PE	PE
10																
11																
12		PE	I	PE	I	PE	I	NI	PI	PE	PE	PE	PE	PE	PE	PE
13																
14		PI	NI	PI	PI					PI	I		PI			
15																
16		PI	I	PI	PI	I	PI	NI	NI	I	I	I	I	I	I	I
17							PI	NI	I			I			PE	
18							I	NI	I						I	
19																

Legenda: (NI – Não Introdutório / PI - Parte do Introdutório / I – Introdutório / PE – Parte do Elementar / E – Elementar)

V.I.II. Tabela do Nível Prognóstico

	Alunos	Desportos Coletivos				Badminton	Dança	Luta	Patinagem	Ginástica			Atletismo			
		Fut	And	Basquet	Volei					Solo	Aparelh	Acrob	Estaf	Altura	Comp	Barrei
1		I	I	I	I	E	E	I	PE	PE	PE	E	PE	PE	E	PE
2		I	I	I	I	I	I	I	PI	PI	I	PE	I	PE	I	I
3		PA	E	E	PE	E	PE	PE	PE	E	PE	E	E	E	E	E
4		I	I	I	I	I	I	I	PA	I	I	PE	PE	PI	I	I
5		I	PI	I	PI	I	I	I	I	I	PE	PE	PE	I	PE	I
6		PI	PI	PI	PI	I	PI	PI	PI	PI	PI	I	I	PI	I	I
7		PA	E	E	PE	E	PE	PE	PE	E	PE	E	E	E	E	E
8		PE	PE	PE	PE	E	E	PE	E	PE	I	E	E	PE	E	PE
9		E	E	E	PE	PE	PE	PE	I	PE	PE	E	E	PE	E	E
10																
11		PE	I	PE	I	I	I	I	I	I	I	PE	PE	I	I	PE
12		PA	E	E	PE	E	PE	PE	I	E	PE	E	E	PE	E	E
13																
14		PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	I	PI	I	PI
15																
16		I	PE	I	PI	I	PI	I	PI	I	I	I	PE	I	PE	I
17		PE	PE	I	PE	I	I	PI	PE	PE	I	PE	I	PI	PE	I
18		I	PI	I	I	I	PE	PI	PE	I	I	PE	I	I	PE	I
19		PE	PE	PE	PE	PE	I	PE	I	PE	I	PE	PE	I	PE	PE

V.II. Aptidão Física

Nº	Nomes	Idade	Aptidão Aeróbia	Força e Resistência Muscular		Flexibilidade					IMC		
			Teste Vaivém	Extensões de Braços	Abdominais	Extensão do tronco	Ombros		Senta e Alcança		Peso	Altura	Valor
			Nº	Nº	Nº	N.º	E	D	E	D			
1		16	18	6	21	34	S	S	32	31	53.2	1.59	21
2		13	38		27	27	N	N	16	21	44.8	1.62	17
3		15	75	10	29	27	S	S	18	25	47.9	1.65	17
4		13	23	2	30	20	S	S	16	15	65.9	1.59	26
5		14	31	2			S	S	19	18	56.7	1.71	19
6		12	17	7	17	21	S	N	22	22	42	1.43	20
7		14	104	9	36	33	S	N	9	11	63	1.84	18
8		15	21	11	27	27	S	N	28	25	54,3	1.54	22
9		14	72	14	29	30	S	S	22	20	57	1.71	19
10		15											
11		13				38	S	S			60.4	1.70	20
12		13	70	3	35	34	S	S	27	28	49.8	1.60	19
13		18											
14		15											
15		16											
16		14	23	9		29	S	S	24	22	43.6	1.62	16
17		16	25	7	26	33	S	S	29	29	75.8	1.66	27
18		15		7	21	26	S	S			63	1.62	24
19		16	60				S	S			60.6	1.73	20

■ Dentro da Zona Saudável

■ Fora da Zona Saudável

Nº de alunos	Vaivém	Extensões de braços	Abdominais	Extensão do Tronco	Ombros	Senta e alcança	IMC
DZS	6	1	10	11	10	7	10
FZS	7	11	1	2	5	5	5

Através da análise da tabela apresentada, verifica-se que os níveis da aptidão física globais da turma não são muito bons, especialmente nas extensões de braços e no vaivém. Levando a que alguns dos melhores alunos não tivessem na ZSAF em alguns dos testes, como é o exemplo do aluno X que só esta fora da ZSAF nas extensões de braços.

Assim sendo a Força, especialmente a de braços, irá ser a matéria a ser mais desenvolvida ao longo do ano, uma vez que somente um aluno está acima da ZSAF. Este teste ficou marcado por ter sido um pouco deturpado da primeira vez que foi executado, pelo que houve a necessidade de o repetir, e os resultados pioraram bastante, pois insisti mais na sua execução o mais corretas possível, o que trouxe elevadas dificuldades aos alunos.

A resistência constitui a componente que a seguir à força é a que os alunos apresentam mais debilidades. Assim sendo esta será uma componente a trabalhar também a par com a força.

No que concerne aos níveis de IMC, estes não são muito preocupantes, uma vez são 5 os alunos que estão fora da ZSAF. Particularmente o D e a L são os casos mais preocupantes pois estão muito acima da média.

V.III. Conhecimentos

A área dos conhecimentos não foi avaliada na AI. Esta área foi desenvolvida em todas as aulas práticas, com algumas explicações dos efeitos que certos exercícios faziam ao corpo.

Assim esta área, no final de cada período irá ser avaliada com um teste escrito.

VI. Matérias Prioritárias

Tendo em conta os dados globais da turma recolhidos durante a AI, serão consideradas como matérias prioritárias aquelas onde a maior parte dos alunos não cumpra os objetivos delineados no PAI.

Assim, verificou-se que a turma apresenta maiores dificuldades, na área das AFD's nas modalidades de: **Andebol, Voleibol, Badminton, Luta, Ginástica de Solo e Corrida de Barreiras.**

Ao nível da Aptidão Física considero como prioritárias a **Flexibilidade dos membros inferiores, abdominais e extensões de braços.**

Na área dos Conhecimentos, por não ter sido realizado qualquer teste diagnóstico durante a AI, os resultados obtidos no teste escrito, irão servir também como diagnóstico.

VII. Planificação Anual

	Setembro/Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho	
Período	1º			2º			3º			
Etapa	1ª Etapa	2ª Etapa		3ª Etapa			4ª Etapa			
Data	De 17 de Setembro a 29 de Outubro	De 2 de Novembro a 18 de Janeiro		De 21 de Janeiro a 19 de Abril			De 22 de Abril a 24 de Junho			
Nº de Aulas	11 – Pavilhão 9 - Exterior	10 – Pavilhão 12 - Exterior		13 – Pavilhão 13 - Exterior			9 – Pavilhão 11 - Exterior			
Matérias	JDC	Futebol, Voleibol, Andebol e Basquetebol	Basquetebol, Andebol e Voleibol		Andebol, Voleibol e Basquetebol			Futebol e Voleibol		
	G	Solo, Aparelhos e Acrobática	Solo e Aparelhos		Solo e Aparelhos			Solo e Acrobática		
	A	Barreiras, Estafetas, Salto em Altura Salto em Comprimento e Lançamento do Peso	Salto em Altura, Corrida de Barreiras e Salto em Comprimento		Salto em Altura, Estafetas e Barreiras			Salto em Altura, Lançamento do Peso e Salto em Comprimento		
	R	Badminton	Badminton		Badminton			Badminton		
	ARE	Folclore	Folclore					Folclore		
	DC	Luta			Luta			Luta		
Aptidão Física	Resistência Velocidade Força Coordenação	Resistência Velocidade Força Coordenação		Resistência Velocidade Força Coordenação			Resistência Velocidade Força Coordenação			
Conhecimentos	Capacidades Físicas									

VII.I. Argumentação das opções

Tendo em conta as matérias prioritárias selecionadas através da AI, procurei implementar as mesmas nas etapas destinadas à aprendizagem e ao desenvolvimento das matérias. A partir desta planificação, pode-se observar que existirá um número equilibrado de aulas dentro e fora do pavilhão. Este facto permite-me explorar um maior leque de matérias (como por exemplo a Luta e a Dança) e distribuí-las uniformemente ao longo do meu planeamento.

Apesar do facto apresentado anteriormente, o meu planeamento irá centrar-se nas matérias lecionadas na 2ª etapa uma vez que foram as que apresentaram piores resultados na AI, por isso irão ser lecionadas ao longo de todas as etapas, de forma a haver uma maior e melhor progressão das competências dos alunos.

VII.II. Objetivos Terminais

De seguida estão apresentados os objetivos terminais definidos para a turma ao longo do ano nas 3 áreas da EF.

VII.II.I. Atividades Físicas e Desportivas

Futebol

Nível Diagnosticado	Sem registos	Parte do Nível Introdutório	Nível Introdutório	Parte do Nível Elementar	Nível Elementar
	M	B	D	K	C
	K	B	G		J
	1 Aluno	H	J	1 Aluno	M
		T	L		3 Alunos
		T	4 Alunos		
		A			
		6 Alunos			

Alunos/Nível prognosticado	Parte do Nível Introdutório H, T	Nível Introdutório B, B, T, A, D, G	Parte de Nível Elementar K, M, J, L	Nível Elementar K	Parte de nível Avançado C, J, M
Objetivos terminais	<p>Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e lançamento pela linha lateral, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, e g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p>				
	<p>Em situação de superioridade numérica (3x1 e 5x2); e em situação de jogo formal 4x4</p>	<p>Em situação de jogo 5x5: Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente, simula e/ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação:</p>			
	<ul style="list-style-type: none"> - Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação. - Passa a um companheiro desmarcado. - Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se, entretanto, conseguiu posição) ou passar. - Na defesa, marca o adversário escolhido 	<ul style="list-style-type: none"> - Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação. - Passa a um companheiro desmarcado. - Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se, entretanto, conseguiu posição) ou passar - Remata, se tem a baliza ao seu alcance - Desmarca-se após o passe e, para se libertar do defensor, cria linhas de 	<ul style="list-style-type: none"> - Remata, se tem a baliza ao seu alcance. - Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação. - Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe na direção da baliza e ou de apoio (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque. - Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e/ou dos companheiros em desmarcação para a baliza. - Logo que perde a 	<ul style="list-style-type: none"> - Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva. - Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. - Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: a) receção e controlo da bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, h)

		passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. - Aclara o espaço de penetração do jogador com bola.		posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.	desmarcação e i) marcação.
Nota:					

Andebol

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

Alunos/Nível prognosticado	Nível Não Introdutório/ Parte do Nível Introdutório H, T, A, G	Nível Introdutório B, B, G, D, M	Parte de Nível Elementar/ Nível Elementar K, J, L, K, C, J, M
Objetivos terminais	<p>Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.</p>		
	<p>Situação de exercício critério, a pares. Superioridade numérica 1x0 e 2x1.</p>	<p>Em <i>situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1)</i> num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m.</p>	<p>Em <i>situação de jogo 5x5</i> (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m) e 7x7:</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Passe de ombros com correção; - Remata à baliza em exercício de superioridade numérica; - Desmarca-se dando linha de passe ao colega. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa (“quebra do alinhamento”), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. - Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar. - Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis; - Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse; - Tenta interceptar a bola, 	<p>1- Após recuperação de bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe ofensivas, utilizando, consoante a oposição, fintas e mudanças de direção, e garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. - Opta por um passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional. - Finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis, em remate em salto, utilizando fintas e mudanças de direção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário direto. <p>2- Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e ou posicional (por contra ataque) que lhe permita a finalização rápida, continua as ações ofensivas, garantindo a posse de bola (colaborando na circulação da bola):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola, ocupando equilibradamente o espaço de jogo, em amplitude e profundidade, garantindo a compensação ofensiva (“trapézio ofensivo “) <p>3- Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e ou posicional (por contra ataque) que lhe permita a finalização rápida, continua as ações</p>

		<p>colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário.</p> <p>- Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.</p>	<p>ofensivas, garantindo a posse de bola (colaborando na circulação da bola):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola, ocupando equilibradamente o espaço de jogo, em amplitude e profundidade, garantindo a compensação ofensiva (“trapézio ofensivo”). - Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), utilizando fintas e mudanças de direção, pela esquerda e pela direita (exploração horizontal): <ul style="list-style-type: none"> - Em drible ou aproveitando a regra dos apoios, para finalizar; - Após passe, para se desmarcar; - “Fixando” a ação do seu adversário direto, de modo a potenciar o espaço para as ações ofensivas da sua equipa. -Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), “à sua frente”, por cima ou por baixo (exploração vertical), para passar a um companheiro em posição mais ofensiva, ou rematar em suspensão ou apoiado. <p>4- Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Tenta interceptar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário. <p>- Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.</p>
--	--	---	---

Basquetebol

Nível Diagnosticado	Sem registos	Parte do Nível Introdutório	Nível Introdutório	Parte do Nível Elementar
	M	B	B	C
	L	H	D	J
	A	T	G	K
	K	T	J	M
	4 Alunos	4 Alunos	4 Alunos	4 Alunos

Alunos/Nível prognosticado	Parte do Nível Introdutório H, T	Nível Introdutório T, L, A, B, B, D, G	Parte de Nível Elemental/ Elemental M, K, J, C, J, K, M
Objetivos terminais	Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento		
	Em situação de <i>jogo 3 x 3 (meio campo)</i> e <i>5 x 5 (campo inteiro)</i> :		Em situação de <i>jogo 5 x 5</i> , coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível:
	- Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição: 1.1 - Lança na passada ou parado de curta distância, se	Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição: 1.1 - Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa). 1.2 - Dribla , se tem espaço livre à sua frente, para	- Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque : 1.1 - Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto . 1.2 - Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva: - Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe

	<p>tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa).</p> <p>1.2 - Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir, no campo de jogo e ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva).</p> <p>1.3 - Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.</p>	<p>progredir, no campo de jogo e ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva).</p> <p>1.3 - Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.</p> <p>2 - Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço.</p> <p>3 - Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).</p> <p>4 - Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.</p>	<p>ofensiva ou,</p> <p>- Progride em drible, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe.</p> <p>2 - Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva:</p> <p>2.1 - Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a ação do defesa.</p> <p>2.2 - Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, desmarcando-se de seguida na direção do cesto e repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola.</p> <p>3 - Se não tem bola, no ataque:</p> <p>3.1 - Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola.</p> <p>4 - Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível:</p> <p>4.1 - Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola.</p>
--	--	--	---

Voleibol

		Sem registos	Não Introdutório	Parte do Nível Introdutório	Nível Introdutório		
		Nível Diagnosticado		X	X	X	X
1 Aluno				1 Aluno		X	X
X				X	X		
X				X	X		
X				X	X		
X				X	X		
X				X	X		
				7 Alunos		7 Alunos	

Alunos/Nível prognosticado	Parte do Nível Introdutório H, G, T, T	Nível Introdutório B, B, D, A, M	Parte de Nível Elementar C, J, J, K, M, L, K
Objetivos terminais	Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: 1) serviço, 2) passe, 3) recepção e 4) finalização, bem como as regras essenciais do jogo de voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede.		
	Em situação de exercício em grupos de dois, coopera com o companheiro para manter a bola no ar, utilizando, consoante a trajetória da bola, o passe e a manchete, com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.		Em situação de <i>jogo 4 x 4 num campo reduzido</i> (4,5 m x 9 m), com a rede aproximadamente a 2 m de altura:

	<p>Jogos em campo reduzido:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fazem toque de dedos em cooperação; - Serviço por baixo. 	<p>Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 m de altura:</p> <p>1- Serve por baixo, a uma distância de 3 m a 4,5 m da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.</p> <p>2- Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas mãos por cima ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-se de seguida com o mínimo deslocamento.</p> <p>Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2 m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.</p>	<p>Em situação de <i>jogo 4 x 4 num campo reduzido</i> (4,5 m x 9 m), com a rede aproximadamente a 2 m de altura:</p> <p>1 - Serve por baixo, colocando a bola numa zona de difícil receção.</p> <p>2 - Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa.</p> <p>3 - Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas, ou receber/enviar a bola em passe colocado para o campo contrário (se tem condições favoráveis).</p> <p>4 - Ao passe (segundo toque) de um companheiro, posiciona-se para finalizar o ataque, executando com oportunidade e correção um passe colocado (para um espaço vazio) que, de preferência, dificulte a ação dos adversários.</p> <p>5 - <i>Na defesa</i>, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa.</p>
--	---	---	--

Ginástica de Solo

Nível Diagnosticado	Sem registos	Parte do Nível Introdutório	Nível Introdutório	Parte do Nível Elementar	Nível Elementar
	X	X	X	X	X
	1 Aluno	X	X	X	1 Aluno
		X	X	2 Alunos	
		X	X		
		X	X		
		X	X		
		6 Alunos	6 Alunos		

Alunos/Nível prognosticado	Parte do Nível Introdutório B, H, T	Nível Introdutório D, M, G, A, T	Parte de Nível Elementar/Elementar B, K, J, K, L, C, M, J
Objetivos terminais	<ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. - Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida; - Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando 	<p><i>Combina as habilidades em sequências, realizando:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 1 - Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. 2 – Meia-pirueta 3- Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas 	<p>Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 - Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior. 2 – Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos

	<p>as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés;</p> <p>Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio.</p>	<p>afastadas e em extensão.</p> <p>3 – Meia-pirqueta</p> <p>4 - Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.</p> <p>6 – Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.</p> <p>7 - Posições de flexibilidade: Ponte ou vela.</p>	<p>braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do ponto de partida.</p> <p>3 - Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio.</p> <p>4 - Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida.</p> <p>5 - Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.</p> <p>6 - Posições de flexibilidade, com acentuada amplitude (ponte).</p>
--	---	--	--

Ginástica de Aparelhos

Nível Diagnosticado	Sem registos	Parte do Nível Introdutório	Nível Introdutório	Parte do Nível Elementar	Nível Elementar
	X	X	X	X	X
	X	X	X	X	X
	X	2 Alunos	X	2 Alunos	X
	X		X		3 Alunos
	X		4 Alunos		
5 Alunos					

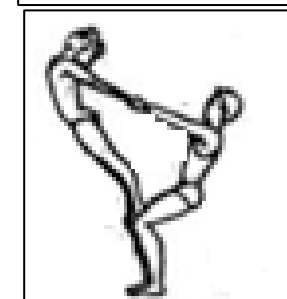
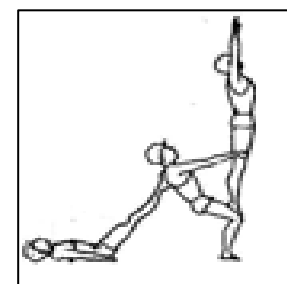
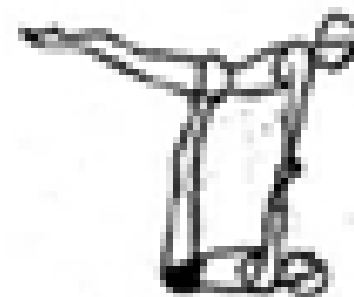
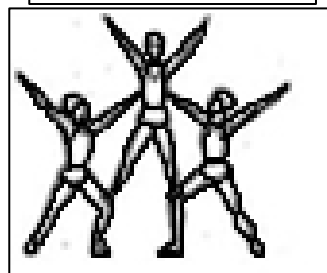
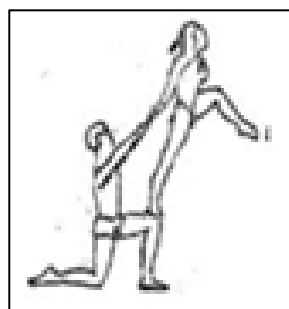
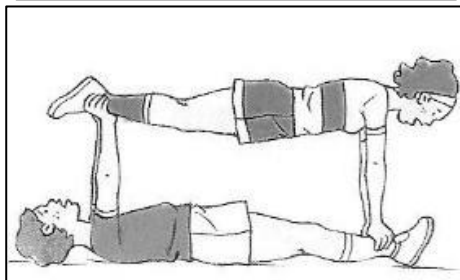
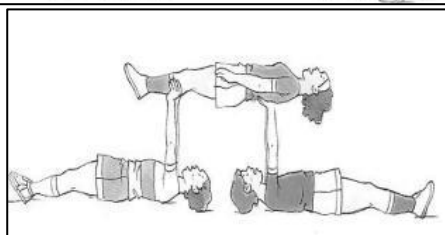
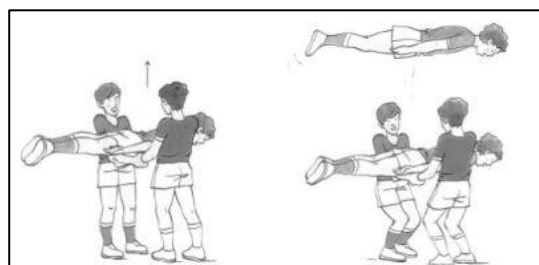
Alunos/Nível prognosticado	Parte do Nível Introdutório H, T	Nível Introdutório J, M, L, A, K, B, D, T	Parte de Nível Elementar G, B, K, C, J, M
Objetivos terminais	<p>Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (<i>reuther</i> ou <i>sueco</i>) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:</p> <p>1 - Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).</p> <p>2- Salto entre-mãos (<i>plinto transversal</i>), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, acabando o movimento com os joelhos no aparelho.</p>	<p>Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (<i>reuther</i> ou <i>sueco</i>) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:</p> <p>1 - Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).</p> <p>2 - Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</p> <p>3 - Cambalhota à frente no plinto longitudinal,</p>	<p>No <i>plinto</i>, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (<i>reuther</i> ou <i>sueco</i>) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:</p> <p>1 - Salto de eixo (<i>plinto transversal</i>), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos.</p> <p>2 - Salto de eixo (<i>no plinto longitudinal</i>), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos).</p>

	<p>No minitrampolim, após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>1 - Em extensão (vela), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</p> <p>3 - Meia pirueta vertical (quer para a direita para a esquerda), mantendo o controlo do salto.</p>	<p>mantendo os membros inferiores estendidos durante o enrolamento.</p> <p>No minitrampolim, após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>1 - Em extensão (vela), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</p> <p>2 - Engrupado, com o fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.</p> <p>3 - Meia pirueta vertical (quer para a direita para a esquerda), mantendo o controlo do salto.</p>	<p>3 - Salto entre-mãos (<i>plinto transversal</i>), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</p> <p>No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>1 - Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</p> <p>2 - Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.</p> <p>3 - Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto.</p> <p>4 - Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.</p>
--	--	---	---

Ginástica Acrobática

Nível Diagnosticado	Sem registos	Parte do Nível Introdutório	Nível Introdutório	Parte do Nível Elementar	Nível Elementar
	X	X	X	X	X
	X	1 Aluno	X	X	X
	X		X	X	X
	X		X	X	X
	4 Alunos	5 Alunos	3 Alunos	3 Alunos	

Alunos/Nível prognosticado	Parte do Nível Introdutório T	Nível Introdutório H, T	Parte de Nível Elementar A, K, B, D, G, M, L	Nível Elementar B, J, K, C, J, M
Objetivos terminais	Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.			
	Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.			
	Em situação de exercício a par e numa coreografia, a par , utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca- passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas , com os seguintes elementos técnicos:		Em situação de exercício a par e numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par , utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca- passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas , com os seguintes elementos técnicos:	



Salto em Comprimento

	Sem registos	Parte do Nível Introdutório	Nível Introdutório	Parte do Nível Elementar
Nível Diagnosticado	X	X	X	X
	X	1 Aluno	X	X
	X		X	X
			X	X
			X	X
			X	X
			X	X
	X		X	
			5 Alunos	
		3 Alunos		7 Alunos

Alunos/Nível prognosticado	Nível Introdutório M, T, H, B, D	Parte de Nível Elementar G, T, K, L, A	Nível Elementar J, B, C, J, K, M
Objetivos terminais	- Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (6 a 10 passadas) e impulsão numa zona de chamada (sem redução nítida de velocidade). Elevação enérgica da coxa da perna livre na impulsão, mantendo em elevação durante o voo e queda a pés juntos na caixa de saltos.	Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. "Puxa" a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente.	

Salto em Altura

Nível Diagnosticado	Sem registos	Não Introdutório	Parte do Nível Introdutório	Nível Introdutório	Parte do Nível Elementar
	X	X	X	X	X
	X	1 Aluno	X	X	X
	X		X	X	X
	5 Alunos		5 Alunos	3 Alunos	4 Alunos

Alunos/Nível prognosticado	Parte do Nível Introdutório H, T, D, L	Nível Introdutório M, A, K, G, T	Parte de Nível Elementar B, B, J, K, M	Nível Elementar C, J
Objetivos terminais	Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.		Salta em altura com a técnica de enrolamento ventral. Fazendo a chamada entre 5 e 8 passadas, sendo que as últimas 3 ou 4 são passadas em curva. Apoia ativamente o pé de impulsão passando primeiro com os membros superiores, e transpõe a fasquia com o corpo arqueado, fazendo com que a sua barriga passe junto à fasquia. Após a transição dá a cambalhota no colchão.	Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço , sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.

Corrida de Barreiras

Nível Diagnosticado	Sem registos	Parte do Nível Introdutório	Nível Introdutório	Parte do Nível Elementar
	X	X	X	X
	X	1 Aluno	X	X
	X		X	X
	X		X	X
	X		X	X
	5 Alunos		6 Alunos	4 Alunos

Alunos/Nível prognosticado	Parte do Nível Introdutório T	Nível Introdutório H, L, A, D, G, T, B	Parte de Nível Elementar M, K, B, J	Nível Elementar C, J, K, M
Objetivos terminais	Numa corrida: - Ataca a barreira com elevação do joelho da perna de ataque, - Extensão da perna de ataque, - Inclinação do tronco à frente, - Realiza trajetória rasante - Sem desaceleração nítida, - Realiza a estrutura rítmica de 3 passadas entre barreiras		Numa corrida com partida em blocos de partida: - Ataca a barreira apoiando o terço anterior do pé longe desta, - Realiza a estrutura rítmica de 8 passadas de aproximação à 1ª barreira.	

Corrida de Estafetas

Nível Diagnosticado	Sem registos	Parte do Nível Introdutório	Nível Introdutório	Parte do Nível Elementar
	X	X	X	X
	X	1 Aluno	X	X
	X		X	X
	X		X	X
	X	3 Alunos	X	X
	X		X	X
	X		X	X
	7 Alunos	5 Alunos	X	X
	X		X	
	X		X	

Alunos/Nível prognosticado	Parte do Nível Introdutório	Nível Introdutório T, B, H, L, A	Parte de Nível Elementar G, M, K, B, D, T	Nível Elementar C, J, J, K, M
Objetivos terminais	Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 50 m, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.		Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 60 m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.	

Lançamento do Peso

Nível Diagnosticado	Sem registos	Parte do Nível Introdutório	Nível Introdutório	Parte do Nível Elementar
	M	H	B	C
	T	1 Aluno	B	J
	L		D	K
	A		G	M
	K		J	4 Alunos
	5 Alunos		T	
			6 Alunos	

Alunos/Nível prognosticado	Nível Introdutório T, H	Parte de Nível Elementar M, L, A, K, B, B, D, G, J, T, C, J, K, M
Objetivos terminais	<p>Lança o peso de 3 kg/4 kg:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoia o peso na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, - De costas (duplo apoio), - Sem balanço, num círculo de lançamentos, - Roda e avança a bacia do lado do peso, - Com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), - Empurra o engenho para a frente e para cima, <p>Mantém o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p>	<p>Lança o peso de 3 kg/4 kg:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De costas (duplo apoio), - Sem balanço, num círculo de lançamentos, - Roda e avança a bacia do lado do peso, - Com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), - Empurra o engenho para a frente e para cima, <p>Mantém o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p>

Dança

Nível Diagnosticado	Sem registos	Parte do Nível Introdutório	Nível Introdutório
	G	B	B
	M	D	C
	T	H	J
	K	T	J
7 Alunos		5 Aluno	7 Alunos
		L	K
			M
			A

Alunos/Nível prognosticado	Parte do Nível Introdutório H, T, T	Nível Introdutório G, M, K, D, L, B	Parte de Nível Elementar C, J, K, M, A	Nível Elementar V, J
Objetivos terminais	<p><u>Regadinho</u> Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem. Dança o Regadinho (“passo de passeio”, “passo saltado”, “passo saltitado” e “passo corrido”) respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades:</p>		<p><u>Aeróbica</u> Em situação <i>de acompanhamento do professor no” estilo livre”</i>, com ambiente musical adequado, de acordo com unidades musicais constituídas por 32 tempos: 1 - Desloca-se percorrendo todas as direções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação e combinando os seguintes Passos Básicos:</p>	

- 1 - A “Maria” a “gingar” a bacia no “**passo de passeio**”;
- 2 - Inicia o “**passo saltado cruzado**” com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores;
- 3 - Realiza o “**passo saltado**” com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.

- 1.1 - **Marcha** (“*march*”), com receção do pé no solo, do terço anterior para o calcanhar.
 - 1.2 - **Corrida** (“*jogging*”), com impulsão num pé e receção no outro realizadas pelo terço anterior.
 - 1.3 - **Passo e Toque** (“*step-touch*”), tocando com o pé da perna livre na parte interior do pé da perna de apoio ou próximo desta, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento.
 - 1.4 - **Elevação do Joelho** (“*knee lift*”), com os pés em contacto total com o solo na passagem de um apoio para outro e com a perna que se eleva a realizar um ângulo igual ou superior a 90º, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento.
 - 1.5 - **Passo Cruzado** (“*grapevine*”), colocando a perna que cruza atrás da perna de liderança.
 - 1.6 - **Passo em V** (“*v step*”), realizando os dois primeiros apoios a iniciar pelo calcanhar e a terminar em apoio total e os dois últimos apoios a iniciar pelo terço anterior e a terminar em apoio total, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento.
- Em situação *de acompanhamento do professor no “estilo coreografado”, utilizando métodos simples de montagem coreográfica simétrica*, em sequências formadas por 32 e 64 tempos musicais:
- 1 - Desloca-se percorrendo todas as direções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação e **combinando os passos básicos** anteriormente descritos ou variantes destes com o mesmo grau de dificuldade.
- Prepara e apresenta em pequenos grupos, na turma, uma **sequência coreográfica** de acordo com a música escolhida e respeitando o “princípio da perna pronta”, integrando os passos e combinações exercitadas, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia.

Badminton

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

Alunos/Nível prognosticado	Parte do Nível Introdutório T	Nível Introdutório M, L, A, H, B, D, G, T	Parte de Nível Elementar K, K	Nível Elementar B, J, M, C, J
Objetivos terminais	<p>Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido.</p>		<p>Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>Em <i>situação de jogo singulares</i>, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:</p>	
	<p>Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:</p> <p>1 - Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e</p>	<p>Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos:</p> <p>4.1 - Clear - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o</p>	<p>1 - Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.</p>	<p>- Em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.</p> <p>5 - Em drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e</p>

<p>com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.</p> <p>2 - Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.</p> <p>3 - Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.</p>	<p>volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.</p> <p>4.2 - Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).</p> <p>Em situação de <i>exercício</i>, num campo de <i>Badminton</i>, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento</p>	<p>2 - Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.</p> <p>3 - Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (de esquerda ou de direita).</p>	<p>imprimindo ao volante uma trajetória tensa.</p> <p>Em <i>situação de exercício</i>, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.</p>
---	--	--	--

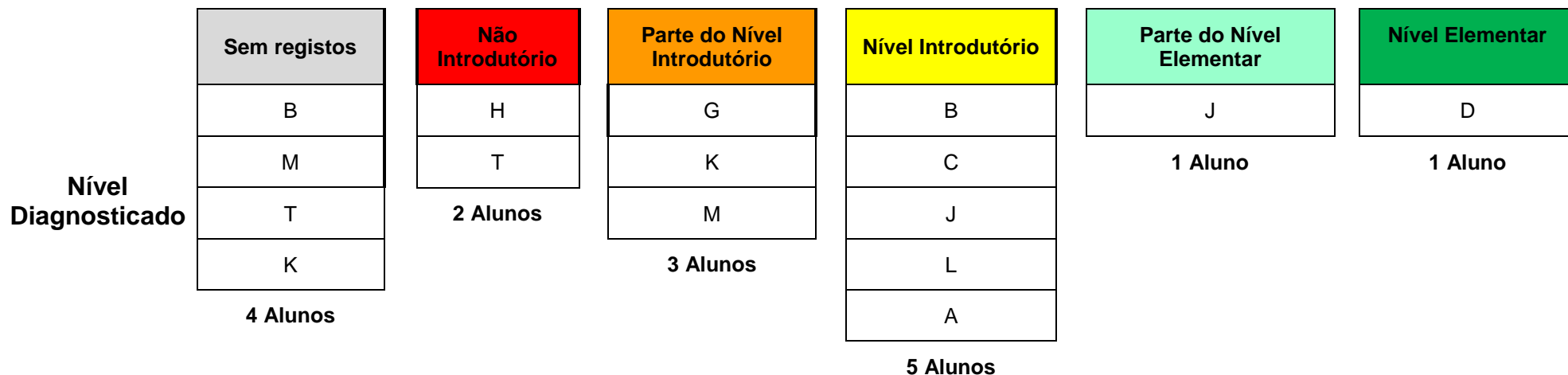
Luta

Nível Diagnosticado	Sem registos	Nível Não Introdutório	
	M	B	J
	T	B	K
	K	C	M
3 Alunos		D	T
		G	L
		H	A
		J	
13 Alunos			

Alunos/Nível prognosticado	Parte do Nível Introdutório T, H, L, A	Nível Introdutório M, B, B, D, G, T	Parte de Nível Elementar K, C, J, J, K, M
Objetivos terminais	- Em todas as situações de luta, cumpre as regras da disciplina em combate estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua própria vantagem. - Conhece o objetivo da luta (assentamento de espáduas), a ética do lutador e as pontuações bem como o significado das ações e sinais de arbitragem (paragem do combate e reinício do combate em pé e no solo) e as regras das competições simplificadas, cumprindo prontamente essas indicações.		
	1. Em situação de luta no solo, utilizando a força das suas alavancas em conjugação com os movimentos do parceiro, procura e aproveita situações de vantagem para tentar o assentamento de espáduas, executando com	1. Em situação de jogo de luta em pé, mantendo a posição ofensiva base desloca-se (sem cruzar as pernas), para anular a vantagem das ações de controlo do parceiro, procurando situações favoráveis	

	<p>oportunidade e ritmo adequado, o padrão global das seguintes técnicas:</p> <p>1.1. Dupla prisão de pernas com rotação, com as mãos a agarrar a perna do defesa junto ao joelho e junto à articulação coxo-femural (onde o ombro encosta) e, ficando, na rotação, com as costas nitidamente sobre o peito do parceiro.</p> <p>1.2. Prisão do braço por dentro com rotação pela frente (de preferência com as mãos dadas sobre as costas do defesa), apoiando o cotovelo no braço que não efetua a chave no pescoço do defesa; na rotação eleva o cotovelo do braço que efetua a prisão e, com o braço oposto, bloqueia a cabeça do parceiro.</p> <p>1.3. Dupla prisão de braços, com o braço que controla junto ao ombro (se possível a empurrar a cabeça do adversário), controlando com a outra mão o mesmo braço do parceiro, junto ao cotovelo, rodando o tronco durante o desequilíbrio, avançando o ombro e deslocando o pé do lado da projeção para trás.</p>	<p>ao ataque executando com oportunidade o padrão global das seguintes ações de controlo:</p> <p>1.1. Controlo da cabeça e do braço, puxando a cabeça do parceiro para o seu ombro com a mão que controla o pescoço, controlando, com a outra, o antebraço junto ao cotovelo.</p> <p>1.2. Controlo do braço por dentro, com o ombro apoiado no ombro do braço do parceiro que é controlado acima do cotovelo e pelo pulso, mantendo-o junto ao seu peito.</p> <p>1.3. Dupla prisão de pernas com o ombro encostado à articulação coxo-femural (com a cabeça por fora) e pernas fletidas, controlando as coxas com as mãos junto aos joelhos.</p>
--	---	---

Patinagem



Alunos/Nível prognosticado	Parte do Nível Introdutório B, T, H, T	Nível Introdutório M, K, G, K, M	Parte de Nível Elementar B, C, J, L, A	Nível Elementar J, D
Objetivos terminais	<p>Em patins, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos com as seguintes habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arranca para a frente, - Desliza de “cócoras”, sem perder o equilíbrio, - Desliza para a frente desenhando um encadeamento de círculos (“oitos”), - Trava em “T” após deslize para a 	<p>Em patins, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos com as seguintes habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita, - Desliza sobre um apoio (“Quatro”), - Desliza de “cócoras”, sem perder o equilíbrio, - Desliza para a frente desenhando um encadeamento de círculos (“oitos”), - Curva com os pés paralelos, mantendo o 	<p>Em situação de pelotão em fila indiana ou com formação de duplas e triplas, acerta a passada pelo colega da frente procurando que entre ambos exista o menor espaço possível e executa com coordenação global e fluidez as seguintes ações das técnicas de patinagem em reta e em curva, a deslocação dentro do pelotão, as ultrapassagens:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Patina em linha reta com o alinhamento dos 4 pontos de referência (Biqueira, Joelho, Anca, Ombro – Posição Base), realizando o impulso com todas as rodas em contacto com o solo transportando o peso do corpo para um e outro lado mantendo a coordenação entre os membros superiores e inferiores. - Curva com manutenção da Posição Base e da trajetória, descrevendo um semicírculo com os patins semi-juntos e paralelos entre si, sem realizar movimento de pernas; 	

frente.

equilíbrio,
- Trava em “T” após deslize para a frente, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.

- **Curva com cruzamento de pernas**, com o ombros de dentro ligeiramente avançado na direção da curva e com os braços movimentando-se em oposição às pernas no plano sagital

VII.II.II. Aptidão Física

RESISTÊNCIA

O aluno realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras:

1 - 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.

2 - 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).

FORÇA

O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor:

Ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia.

- 1) O maior número de flexões/extensões de braços, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).
- 2) O aluno realiza o maior número de abdominais, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).
- 3) O maior número de elevações rápidas do tronco, até à horizontal, em 30 segundos, partindo da

posição de deitado facial num plano elevado (ex.: cabeça do plinto) com os pés fixos no espaldar ou pelo companheiro), atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.

Saltos a pés juntos de frente, por cima de um obstáculo (banco sueco), o maior número de vezes, em 30 segundos, com um apoio (saltitar) intermédio entre cada salto, atingindo o nível de prestação definido.

FLEXIBILIDADE

O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):

- 1- Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações).
- 2- Chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão (seat- and-reach), 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).
- 3- Mantém durante alguns segundos uma e outra das pernas, em extensão completa, a um plano mais alto que a bacia, apoiando o pé no espaldar ou num companheiro.
- 4- 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).

VII.II.III. Conhecimentos

CONHECIMENTOS

1. Relaciona a aptidão física e a saúde.
 2. Estilo de vida saudável: capacidades motoras, composição corporal, alimentação, repouso, higiene, afetividade e meio ambiente.
 3. Treino das capacidades motoras: princípio da continuidade, progressão e reversibilidade.
 4. Relação entre dosificação da intensidade e duração do esforço para promoção da saúde.
 5. Fatores de risco associados à prática de exercício físico: doenças, lesões, substância dopantes, materiais, equipamentos e orientação do treino.
 6. Processos de controlo do esforço e sinais de fadiga.
 7. Dimensão cultural da atividade física: variedade das atividades físicas e seus contextos, distinguir desporto escolar de educação física e seu valor formativo
- Limitação da prática de atividade física: sedentarismo, evolução tecnológica, poluição, urbanismo, industrialização e evolução das sociedades.

VIII. Metodologia e Estratégias de Ensino

O período da AI foi utilizado não só para avaliar os alunos, mas também teve como objetivo para criar rotinas de funcionamento das aulas e desde logo a instauração de um clima positivo na turma durante as aulas.

Ainda no período da AI, deu-se a recolha de dados fiáveis para realização da caracterização da turma, no sentido de ter um apoio para o que resta do ano letivo com as informações individuais de cada aluno. Desta forma é possível a realização de um trabalho específico e tendo em vista as necessidades de cada elemento da turma. Portanto, através da análise desses dados é possível conceber grupos de nível dentro da turma, estabelecer estratégias e estilos de ensino adequados ao desenvolvimento dos alunos

Nesta 1ª etapa os estilos de ensino utilizados foram por Tarefa e por Comando. Esta decisão deveu-se essencialmente à especificidade da etapa, uma vez que pretende-se que ao longo do ano o aluno vá ganhando autonomia que tenha a capacidade de autoavaliar o seu desempenho durante as aulas, permitindo assim que eu implemente outros estilos de ensino. Devido ao número por vezes reduzido de alunos presentes nas aulas, estas são lecionadas com a turma toda a fazer o mesmo, somente quando estão presentes mais de 90% da turma é que as aulas são dadas com a turma a ser dividida pelos grupos de nível. No entanto os alunos com melhores resultados numa determinada matéria são utilizados como agentes de ensino.

Esta é uma turma onde acontecem com alguma regularidade comportamentos desviantes por parte de 2 ou 3 alunos, desta forma irei ao longo do ano marcar a minha posição e cortar com esses comportamentos atuando sempre que os mesmos se verificarem. Com estes estilos de ensino implementados o controlo da turma está mais facilitado. Após controlo da turma estar consolidado, pretendo introduzir outros estilos de ensino, tais como o da autoavaliação e o recíproco. Esta implementação tem como objetivo o desenvolvimento do raciocínio dos alunos e que sejam capazes de agir autonomamente numa aula.

Particularmente na instrução, esta deve continuar a ser clara e sempre referindo as componentes críticas das tarefas em como os objetivos para cada exercício de forma concisa. No que concerne aos FB, estes deveram ser dirigidos tanto à turma como ao aluno e ainda a um determinado grupo com algum equilíbrio para que todos se sintam motivados para a prática. Ao longo das aulas é também de grande

importância questiona-los sobre o seu próprio desempenho bem como o dos colegas, para que estes sejam capazes de identificar as fragilidades existentes na turma e também que façam uma reflexão das suas capacidades.

Durante as aulas o meu acompanhamento terá especial atenção nos alunos com mais dificuldades, estando eles integrados num grupo ou seja a aula dada de um modo massivo. Apesar de ser maior a importância dada a estes alunos, não deixarei de dar FB à distância ou de perto aos outros, uma vez que estes vão trabalhar em autonomia e vão funcionar como agentes de ensino.

As rotinas e normas estabelecidas durante a AI, serão elementos integrantes em todas as aulas no sentido de reduzir tempos de espera para que o processo de ensino aprendizagem seja melhorado

É meu objetivo ter sempre um clima de aula positivo, por vezes ao longo da AI isso não foi conseguido, contudo tentarei melhorar a minha atitude e cortar de raiz os comportamentos desviantes que possam surgir ao longo do ano através da inibição da prática. Pretendo também melhorar o espírito de turma na turma, uma vez que os alunos não funcionam muito bem como Turma. Assim sendo tentarei criar situações de aprendizagem adequadas a todos os alunos desenvolvendo a entreaajuda entre todos, com a ajuda dos alunos com menos dificuldades aos alunos mais dificuldades, com o objetivo de melhorarem as suas habilidades.

IX. Avaliação

IX.I. Avaliação Formativa

Tendo a avaliação formativa um carácter contínuo e sistemático, é a avaliação que fornece ao professor e alunos informações sobre o desenvolvimento das aprendizagens e competências de cada um e com o objetivo de possibilitar o melhoramento do processo ensino-aprendizagem. Esta avaliação permite também detetar eventuais erros de forma a permitir a utilização de outros processos de ensino e acompanhar de perto cada aluno, apurando as suas dificuldades, e assim criar situações específicas de aprendizagem para cada aluno ou grupo de alunos.

A avaliação formativa foi implementada no 1º Período com a entrega de uma ficha que continha a forma como os alunos iriam ser avaliados bem como a distribuição dos níveis em que tinham de estar para ter determinada nota.

IX.II. Avaliação Sumativa

A Avaliação Sumativa tem como objetivo conferir a progressão dos alunos na aprendizagem e a consolidação dos conhecimentos ao longo do período, possibilitando assim a atribuição de uma classificação final.

Esta avaliação permite fazer o balanço final do todo o processo de Ensino-Aprendizagem, dando assim tanto ao professor como aos alunos a informação necessária para que se saiba se houve ou não o alcance dos objetivos inicialmente traçados. Portanto, a avaliação irá incidir sobre os seguintes pontos:

IX.II.I. Áreas de referência da avaliação em Educação Física

IX.II.I.I. Atividades Físicas

Esta é a área onde são lecionadas as matérias de EF, sendo elas organizadas por categorias. De forma a garantir o ecletismo a que a EF se propõe, é necessário que os alunos atinjam objetivos no maior leque de matérias possível. Para isso, os alunos vão ser distribuídos pelos 3 níveis presentes no PNEF (Introdutório, Elementar e Avançado), constituindo assim referências quanto à avaliação dos alunos. Desta forma os alunos vão obtendo pontos consoante a sua classificação através das duas tabelas abaixo.

São ainda avaliadas as competências motoras específicas de cada matéria, a sua participação e os conhecimentos relativos a cada uma delas.

Categorias		Matérias
A	Jogos Desportivos Coletivos	Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol
B	Ginástica	Solo, Aparelhos e Acrobática
C	Atletismo	Corridas: Estafetas e Barreiras Saltos: Altura e Comprimento
E	Dança	Dança
F	Raquetas	Badminton
G	Outras	Matérias Alternativas

Tabela 2. Pontuação para os níveis

NI (Não Introdutório)	0
PI (Parte Introdutório)	0,5
I (Introdutório)	1
PE (Parte Elementar)	1,5
E (Elementar)	2
PA (Parte Avançado)	2,5
A (Avançado)	3

Tabela 3. Categorias das Matérias

Tendo em conta todas as matérias referidas nas tabelas, seleciona-se o seguinte conjunto de referência para o sucesso de acordo com as seguintes regras, explícitas no projeto curricular de educação física:

São selecionadas as 5 melhores matérias de cada aluno (onde o aluno revelou melhores níveis de interpretação). Dessas 5 melhores matérias, 2 terão de ser da categoria A, 1 da categoria B e 2 das restantes categorias.

IX.II.I.II. Aptidão Física

Nesta área são avaliadas diferentes capacidades físicas, através de vários testes (Bateria de Testes de Fitnessgram) que nos permitem verificar os dados sobre o teu estado físico, nas várias valências físicas que são avaliadas. Assim, o aluno tem que estar obrigatoriamente dentro dos valores definidos na ZSAF (Zona Saudável de Aptidão Física) num dos Testes por cada Capacidade Física para ser considerado APTO nesta área: Teste do Vaivém (Resistência), Teste do Senta e Alcança ou Teste da Flexibilidade de Ombros (Flexibilidade) e Teste de Abdominais ou Teste de Extensões de Braços (Força) e o Índice de massa corporal (IMC)

IX.II.I.III. Conhecimentos

O aluno revela os conhecimentos mínimos (pelo menos 50%) nas várias atividades teóricas trabalhadas ao longo do ano letivo, como testes de expressão escrita, trabalhos individuais/grupo, apresentações orais, etc., para ser considerado APTO nesta área.

X. Bibliografia

Araújo, F. (2007). A Avaliação e Gestão Curricular em Educação Física - Um Olhar Integrado. In Boletim SPEF 32, (pp. 121-133).

Balanço da 1ª Etapa – Avaliação Inicial.

Guia de Estágio Pedagógico 2012-2013, do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Motricidade Humana

Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J., Carvalho, L. (2001). Programa Nacional de Educação Física (reajustamento) - Ensino Básico 3º ciclo.

Ministério da Educação & DGIDC. (s.d.). Metas de aprendizagem.

Plano Anual de Turma de anos anteriores.

Protocolo de Avaliação Inicial. Núcleo de Estágio 2012/2013, Escola Básica 2,3 Alfoanelos.

The Cooper Institute for Aerobics Research, (2007). FITNESSGRAM - Manual de Aplicação de Testes, FMH Edições, Lisboa.