



Protocolo de Avaliação

Inicial

2º e 3º Ciclos



I. Avaliação Inicial

“A avaliação é um elemento integrante e regulador da prática educativa, permitindo uma recolha sistemática de informações que, uma vez analisadas, apoiam a tomada de decisões adequadas à promoção da qualidade das aprendizagens.”

(Despacho Normativo nº1/2005; pág. 71)

O processo de avaliação, nas suas vertentes diagnóstica e prognóstica, assume particular importância no processo de ensino-aprendizagem, pelo facto de constituir um instrumento de extrema utilidade na aferição dos diferentes níveis de prática e no conhecimento específico de cada aluno.

A avaliação inicial permite-nos ir ao encontro de duas grandes orientações do Programa Nacional de Educação Física, necessárias para a promoção da qualidade do ensino em Educação Física: a inclusividade e a diferenciação do ensino. Estas orientações visam criar as condições que providenciem uma oferta de actividade adequada a cada um dos alunos (de acordo com os seus interesses, possibilidades e limitações), tomando por referência os objectivos programáticos do ano e ciclo respectivos.

“...se desejarmos que os alunos realizem as aprendizagens que os conduzem ao seu desenvolvimento, é imprescindível começar por identificar as suas dificuldades e perceber as suas possibilidades...”

(Carvalho, 1994; pág. 138)

Neste sentido, justifica-se a necessidade da existência de uma avaliação inicial, cujo propósito fundamental consiste em determinar as aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias do respectivo ano, procedendo simultaneamente à revisão/actualização dos resultados obtidos no ano anterior.

A avaliação inicial é realizada a partir da observação/apreciação da participação dos alunos em situações de referência (p. ex. nos jogos desportivos colectivos, situações de jogo reduzido ou formal). Com base nas informações recolhidas, e após a identificação das principais dificuldades e necessidades dos alunos, os professores podem construir, planear, nomeadamente estabelecendo objectivos exigentes, mas alcançáveis para os alunos (identificação das possibilidades de desenvolvimento dos alunos - prognóstico); e definição das estratégias e metodologias de ensino e aprendizagem para as restantes etapas desse ano lectivo.

OS SEUS OBJECTIVOS:



- Avaliar o nível inicial, bem como as possibilidades de progredir no conjunto das matérias;
- Identificar alunos críticos por matéria e matérias prioritárias, bem como aspectos críticos no tratamento de cada matéria (formas de organização, questões de segurança, formação de grupos, etc.);
- Definir as grandes etapas do ano lectivo;
- Recolher informações para definição de prioridades de desenvolvimento (objectivos) para a etapa seguinte;
- Obter informações para, em grupo, elaborar ou reformular o plano plurianual, estabelecendo metas por ano e definindo objectivos mínimos.
- Realizar uma primeira aproximação sócioafectiva com os alunos e permitir-lhes o contacto com as matérias a serem desenvolvidas na disciplina.

INDICAÇÕES METODOLÓGICAS:

- As situações de avaliação inicial devem ser entendidas como verdadeiras situações de aprendizagem;
- O professor deve acompanhar as situações dando *feedbacks* (dicas), de forma a corrigir as execuções dos alunos;
- As opções tomadas em função da avaliação inicial não são definitivas e devem ser aferidas nas etapas de formação subsequentes.

I. Metodologia

Os alunos serão submetidos a diferentes situações práticas, com o objectivo de avaliar a sua condição física e os diferentes comportamentos técnico-tácticos, numa abordagem que deverá contemplar todas as matérias que serão leccionadas ao longo do ano lectivo.

Métodos de Avaliação

Cada aluno será avaliado a partir da sua participação em situações que representam os diferentes níveis de aprendizagem nas diferentes matérias dos programas que assumem 3 níveis principais: introdutório, elementar e avançado.

Na observação/apreciação da participação dos alunos deve partir-se do diagnóstico do nível em que o aluno se encontra (o que ele é capaz de fazer, razoavelmente bem, sozinho) para prognosticar o nível em que o aluno deve ser colocado a aprender (um nível em que manifesta uma relativa/pequena dificuldade que é facilmente superada com a ajuda do professor). Assim, os níveis especificados neste protocolo correspondem ao nível em que o aluno se encontra.



II. Avaliação da Aptidão Física

O Fitnessgram é uma bateria de testes que avalia a aptidão física dos alunos nas componentes de aptidão aeróbia, composição corporal e aptidão muscular (força, resistência e flexibilidade). Neste protocolo recorrer-se-á à utilização dos testes recomendados por esta bateria, e que a seguir se descrevem.

A Avaliação Inicial nesta área da Educação Física será efectuada com base em aspectos quantitativos.

➤ **APTIDÃO AERÓBIA**

Vaivém

O objectivo do teste é a determinação indirecta do $VO_{2máx}$. É um teste do tipo progressivo, máximo, indirecto e colectivo.

Tarefa: Consiste em, numa corrida contínua, percorrer a máxima distância possível, efectuando percursos de 20 metros, num sentido e no oposto.

A velocidade é crescente, imposta por sinais sonoros provenientes de um gravador, onde se encontra um CD gravado com o protocolo do teste.

A chegada dos alunos (com um dos pés sobre a linha) a uma das extremidades do percurso deverá coincidir com o sinal sonoro.

O intervalo entre sinais sonoros diminui a cada minuto que passa, terminando o teste com a desistência ou incapacidade do aluno, em manter o ritmo imposto (duas faltas). O teste deverá ser realizado ao som de música, com o intuito de promover a motivação dos alunos.

Organização: Os alunos juntam-se em trios: um realiza o teste, outro conta e anota o número de percursos e o último verifica se o teste está a ser realizado correctamente. Trocam de funções no final do teste.

➤ **APTIDÃO MUSCULAR (Força, Resistência e Flexibilidade)**

Abdominais

Este teste avalia a força e a resistência abdominal e tem como objectivo completar o maior número possível de abdominais até ao máximo de 75, a uma cadência específica (uma execução em cada 3 segundos) correspondente a um sinal sonoro.

Tarefa: Em trios, um dos alunos assume a posição de decúbito dorsal, joelhos flectidos, pés apoiados no chão, braços estendidos e paralelos ao tronco com as palmas das mãos viradas para baixo e apoiadas no colchão, dedos estendidos e a cabeça em contacto com uma folha de

papel sobre o colchão. O outro aluno (observador) coloca a faixa de medida por baixo dos joelhos e à frente dos dedos médios (limite de referência para a realização dos abdominais). O aluno observador coloca-se ao lado do executante de modo a poder segurar na faixa de medida, observando possíveis erros de execução e contabilizando as execuções. (*Figura 3*).

As execuções incorrectas não devem ser contabilizadas, terminando o teste à segunda falta.

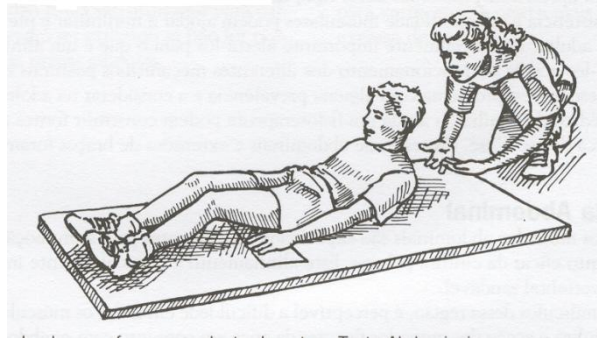


Fig. 3 – Teste de força e resistência abdominal (teste dos abdominais).

Extensão do Tronco

Este teste avalia a força e a flexibilidade do tronco e tem como objectivo a elevação da parte superior do corpo a 30 cm do chão, mantendo-se essa posição até se efectuar a medição.

Tarefa: O aluno coloca-se na posição de decúbito ventral, com os pés em extensão e as mãos debaixo das coxas. Deve elevar o seu tronco do solo, de forma lenta e controlada, mantendo o olhar para baixo, focando um ponto no colchão na direcção do seu nariz. Ao atingir uma elevação máxima (*Figura 4*), deve mantê-la até se efectuar a medição entre o queixo do executante e o solo. Devem ser permitidas duas tentativas sendo registado o melhor resultado.

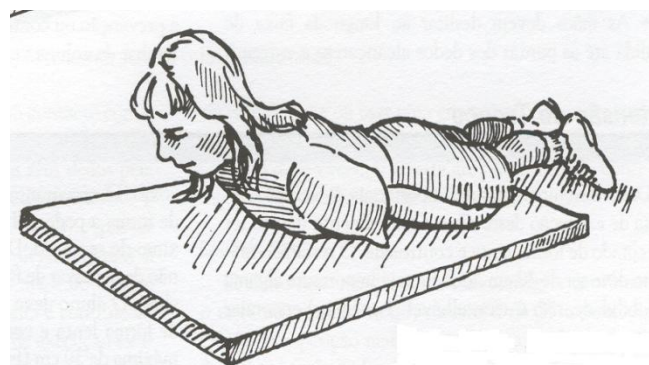


Fig. 4 – Teste de força e flexibilidade do tronco (teste de extensão do tronco).

Extensões de Braços

Pretende-se que o aluno complete o maior número possível de extensões de braços até ao máximo de 75, com uma determinada cadência (uma flexão/extensão em cada 3 segundos – a que corresponde um sinal sonoro). Este teste avalia a força e resistência da região superior do tronco.

Tarefa: O aluno em prancha facial, coloca as mãos por baixo dos ombros, dedos estendidos e membros inferiores em extensão, ligeiramente afastados e apoiando-se nas pontas dos pés. De seguida deve flectir os membros superiores até que os cotovelos formem um ângulo de 90° e os braços fiquem paralelos ao solo (*Figura 5*).

O teste deve ser interrompido à segunda execução incorrecta.

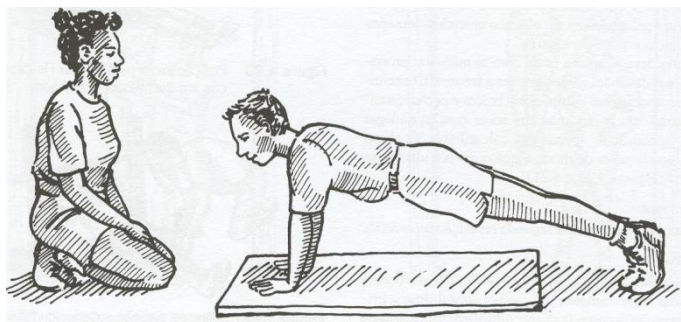


Fig. 5 – Teste de força e resistência da região superior do corpo (teste de extensões de braços).

Senta e Alcança

O objectivo do teste é medir a flexibilidade dos músculos posteriores da coxa, através de uma flexão do tronco.

Tarefa: O aluno (descalço) senta-se junto à caixa com uma das pernas completamente estendida, ficando a planta do pé em contacto com a extremidade da caixa.

Os braços deverão estar estendidos para a frente e colocados por cima da fita métrica. Com as mãos viradas para baixo e uma sobre a outra, o aluno flecte o corpo à frente quatro vezes, sendo que na última deve manter essa posição pelo menos 1 segundo (*Figura 6*).

Depois de medir um dos lados, o aluno troca a posição das pernas e reinicia o teste para o lado oposto. Regista-se o número de centímetros em cada um dos lados, com um máximo de 30 cm.

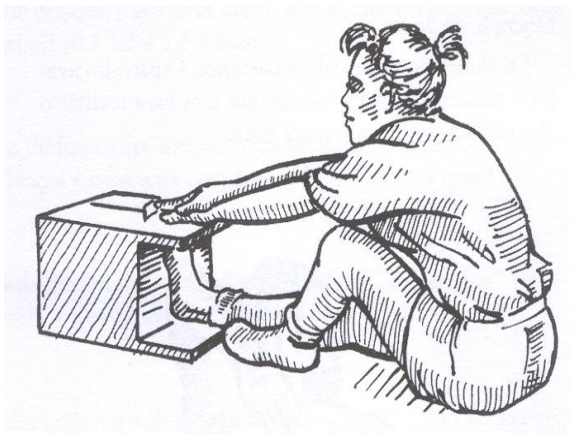


Fig. 6 – Teste de flexibilidade (teste senta e alcança).

Flexibilidade de Ombros

Este teste avalia a flexibilidade da região superior do corpo e tem por objectivo o contacto entre as pontas dos dedos de ambas as mãos por trás das costas.

Tarefa: Os alunos juntam-se aos pares. Um dos alunos avalia a capacidade do colega alcançar o meio das costas com uma das mãos por cima do ombro e a outra por trás das costas, tentando que os dedos se toquem (*Fig. 7*).



Fig. 7 – Teste de flexibilidade de ombros.



IV. Actividades Física

JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS		
(Rabia, Jogos dos Passes, Bola ao Poste, Bola ao Capitão, Bola ao Fundo, Mata Piolho)		
Indicadores		
Situação de jogo	<ul style="list-style-type: none"> - Recebe a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passa a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário: fintas de passe e rotações a um apoio; - Desmarca-se para receber a bola, fintando o seu adversário directo; - Quando a sua equipa perde a posse de bola marca o adversário escolhido, dificultando a progressão da equipa adversária. - Em todos os jogos consegue lançar a bola ao companheiro e recebê-la em segurança e deslocar-se oportunamente consoante a situação da jogada. 	Nível Avançado
FUTEBOL		
Indicadores		
Em situação de jogo 4x4, com guarda-redes	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação: - Remata, se tem a baliza ao seu alcance. - Passa a um companheiro desmarcado. - Conduz a bola na direcção da baliza, para rematar ou passar. - Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola. <p><u>Na defesa, marca</u> o adversário escolhido.</p> <p><u>Como guarda-redes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Enquadra-se com a bola para impedir o golo., ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. 	Nível Introdutório
Situação de jogo 5x5 ou 7x7	<p><i>O aluno executa todas as competências do nível anterior e ainda:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: - 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. - Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direcção, para oferecer linhas de passe na direcção 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 posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a acção ofensiva. 	Nível Elementar
VOLEIBOL		
Situação de jogo 2x2	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Em concurso em grupos de quatro</u>, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede, joga com os companheiros efectuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços, para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado. - Em exercício critério executa o serviço por baixo 	Nível Introdução



VOLEIBOL		
Indicadores		
Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido	<p>O aluno, executa todas as competências do nível anterior e ainda:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serve por baixo ou por cima (tipo ténis) - Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima; - Na sequência da recepção do serviço, posiciona-se correcta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às acções ofensivas (segundo toque), ou receber/enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário. - <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 trajectória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das acções da sua equipa. 	Nível Elementar
BASQUETEBOL		
Indicadores		
Em situação de jogo 3x3	<p><i>O aluno:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: - Lança na passada ou parado de curta distância; - Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir em direcção ao cesto; - Passa a um colega desmarcado; - Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas, mantendo uma ocupação equilibrada do espaço; - Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário directo, colocando-se entre este e o cesto; - Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola. 	Nível Introdutório
Situação de Jogo 5x5	<p>O aluno, executa todas as competências do nível anterior e ainda:</p> <p><u>Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se oportunamente, corta para o cesto; - Oferece linha de primeiro passe ao portador da bola; <p><u>Durante a progressão para o cesto,</u> selecciona a acção mais ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passa a um colega em melhor posição ou, - Progride em drible em direcção ao cesto adversário; <p><u>Ao entrar em posse da bola,</u> enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela acção mais ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lança, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a acção do defesa. - Liberta-se do defensor para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro. - Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, desmarcando-se de seguida na direcção do cesto e repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola. <p><u>Se não tem bola, no ataque:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola; - Aclara, em corte para o cesto; - Participa no ressalto ofensivo; <p><u>Logo que perde a posse da bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Assume de imediato atitude defensiva; - Dificulta o drible, o passe e o lançamento; - Dificulta a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola; - Participa no ressalto defensivo, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário directo e o cesto. 	Nível Elementar



ANDEBOL		
Indicadores		
Situação de 5x5, com guarda-redes	<p><u>O aluno:</u> <u>Com a sua equipa em posse da bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se oferecendo linha de passe, 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. <p><u>Logo que a sua equipa perde a posse da bola</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse, interceptando-a; - Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate 	Nível Introdutório
Situação 7x7	<p><u>Após recuperação da bola pela sua equipa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Inicia de imediato o contra-ataque; - Desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe ofensivas, utilizando, consoante a oposição, fintas e mudanças de direcção, 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 direcção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário directo; - Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e ou posicional (por contra ataque) que lhe permita a finalização rápida, continua as acções ofensivas, garantindo a posse de bola (colaborando na circulação da bola): - Desmarca-se, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola, ocupando de forma equilibrada o espaço de jogo, em amplitude e profundidade, garantindo a compensação ofensiva (“trapézio ofensivo”). - Ultrapassa o seu adversário directo (1x1), utilizando fintas e mudanças de direcção, pela esquerda e pela direita (exploração horizontal): - em drible ou aproveitando a regra dos apoios, para finalizar; - após passe, para se desmarcar; - “fixando” a acção do seu adversário directo, de modo a potenciar o espaço para as acções ofensivas da sua equipa. - Ultrapassa o seu adversário directo (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><u>Logo que a sua equipa perde a posse da bola</u>, assume de imediato atitude defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recua rapidamente para o seu meio-campo (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola; - Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância, utilizando, consoante a situação, deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo. - Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade (“marcação de vigilância”). - Quando em marcação individual na proximidade, faz “marcação de controlo” ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedir a finalização. <p><u>Como guarda-redes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Enquadra-se constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. - Se recupera a bola, inicia de imediato o contra-ataque, com um passe rápido para o jogador com linha de passe mais ofensiva (contra-ataque directo), ou na impossibilidade de o fazer, coloca a bola rapidamente num companheiro desmarcado (contra-ataque apoiado). - Colabora com os colegas na defesa, avisando-os dos movimentos da bola e dos adversários. 	Nível Elementar



GINÁSTICA DE SOLO

Nível Introdutório	Nível Elementar
<p><i>O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos. - Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. - Cambalhota à retaguarda, saída com as pernas unidas engrupadas. - Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, seguido de cambalhota à frente. - Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés. - Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.). 	<p>Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas; - Cambalhota à frente saltada; - Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas; - Pino de braços, terminando em cambalhota à frente; - Roda; - Avião; - Posições de flexibilidade à sua escolha, (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.). - Saltos, voltas e afundos, utilizados como elementos de ligação, <p><u>Em situação de exercício, faz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Rodada; - Cambalhota à retaguarda com passagem por pino

GINÁSTICA DE APARELHOS

A Ginástica de Aparelhos é uma matéria global. Para ter determinado nível, o aluno tem de manifestar esse nível em todas as matérias constituintes (Plinto e Mini-trampolim). No caso do aluno ter níveis distintos nestas matérias é-lhe atribuído o nível inferior.

Nível Introdutório	Nível Elementar
BOCK / PLINTO	
<ul style="list-style-type: none"> - Salto de eixo <i>no boque</i>; - Salto entre mãos <i>no boque ou plinto transversal</i>; - Cambalhota à frente <i>no plinto longitudinal com um colchão em cima</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Salto de Eixo <i>no plinto transversal</i>); - Salto de eixo <i>no plinto longitudinal</i>; - Salto entre-mãos <i>plinto longitudinal</i>
MINITRAMPOLIM	
<ul style="list-style-type: none"> - Salto em extensão (vela). 	<ul style="list-style-type: none"> - Salto engrupado; - Pirqueta vertical; - Carpa de pernas afastadas; - 3/4 de Mortal à frente engrupado; - 1/4 de Mortal à retaguarda,

GINÁSTICA ACROBÁTICA

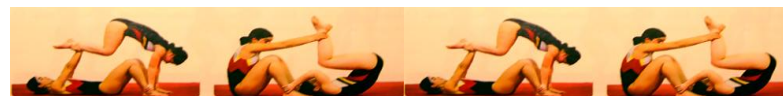
Nível Introdução

Em pares

Prancha Facial - O base, em posição de decúbito dorsal, com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão e o olhar dirigido em frente.

Quatro - O base, com um joelho no chão e outra perna flectida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. A perna livre deve ficar flectida, colocando-se o pé à altura do joelho da perna de apoio. Utilizam a pega simples, de apoio, mantendo-se com o tronco direito. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.

Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado.



- O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.

- O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.



- Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gêmeos.



GINÁSTICA ACROBÁTICA

Nível Introdução

Em trios -

- **Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição** e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gémeos, suportando assim o **volante que se encontra em prancha dorsal**, com o corpo em extensão.
- **Dois bases, frente a frente, em posição de afundo** com um dos joelhos em contacto, segurando o **volante** nos gémeos que **realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases** junto aos seus joelhos.



- **Dois bases, com pega de cotovelos**, suportam o **volante em prancha facial** que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. **Após impulso dos bases, o volante efectua um voo, mantendo a mesma posição**, para recepção equilibrada nos braços dos bases.



Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o **volante em pino sobre as suas coxas**, segurando-o pela bacia e auxiliando-o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.



GINÁSTICA ACROBÁTICA

Nível Elementar

A pares

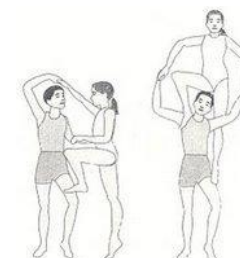
- Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo.



- O base de pé com joelhos flectidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior.

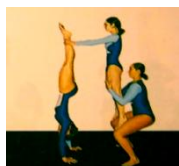
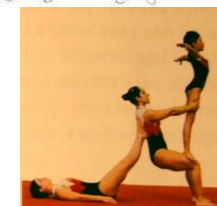


- Com o base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros ("coluna"), mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gêmeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.



Em situação de exercício em trios,

Base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia.



- O base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição.



ATLETISMO

	Velocidade	Barreiras	Estafetas	Salto em Altura	Salto em Comprimento	Lançamento do peso
Nível Introdução	<ul style="list-style-type: none"> Corrida de 40m: apoia activamente a parte anterior do pé e termina sem desaceleração nítida. 	<ul style="list-style-type: none"> Transpõe pequenos obstáculos, de forma fluida. 	<ul style="list-style-type: none"> Corrida de 4x50m; Recebe o testemunho em movimento na zona de transmissão, com controlo visual; Entrega-o com segurança e sem acentuada desaceleração 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza técnica de tesoura com as pernas em extensão e recepção em equilíbrio. 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza impulsão numa zona de chamada; Eleva energicamente a coxa da perna livre durante o voo; Cai a pés juntos. 	<ul style="list-style-type: none"> Com a pega correcta, lança o peso de lado; Empurra o peso para a frente e para cima com a extensão total das pernas e braço de lançamento; Mantém o cotovelo afastado do tronco.
Nível Elementar	<ul style="list-style-type: none"> Corrida de 40 a 60m; Partida a 4 apoios; Inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas. 	<ul style="list-style-type: none"> Ataca a barreira sem desaceleração, colocando o último apoio longe desta; Transpõe a barreira com trajectória rasante. 	<ul style="list-style-type: none"> Corrida de 4x60m Recebe o testemunho, em movimento, na zona de transmissão, sem controlo visual; Entrega-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração 	<ul style="list-style-type: none"> Corrida de balanço em J; Eleva da coxa da perna livre (com rotação da bacia); Fica de costas para a fasquia e arqueia o corpo no momento da transposição; Cai no colchão de costas 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza impulsão na tábua de chamada; Puxa a perna de impulsão para junto da perna livre na fase ascendente do voo; Toca o solo o mais distante possível com flexão do tronco à frente. 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza o lançamento de costas sem balanço;



BADMINTON

Mantém a atitude básica defensiva, estando pronto a reagir rapidamente em qualquer direcção e executa os seguintes batimentos *lob* ou *clear*, colocando o volante ao alcance do colega
Executa a pega da raquete de acordo com a trajectória do volante.

Nível

O *aluno* desloca-se e posiciona-se correctamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:

- Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando correctamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.
- Em *clear*, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.
- Em *lob*, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raquete (de esquerda ou de direita).
- Em *amorti* (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.
- Em *drive* (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajectória tensa.

Nível Elementar

PATINAGEM

Nível Introdutório

- Arranca para a frente**, para a **esquerda** e para a **direita**;
- Desliza para a sobre um apoio**, flectindo a perna livre ("**Quatro**");
- Desliza para trás com os patins paralelos**, após impulso inicial de um colega ou na parede;
- Desliza de "cócoras"** (carrinho);
- "oitos" de frente e de costas**;
- Curva com os pés paralelos**, à esquerda e à direita;
- Trava em "T" após deslize para a frente**;
- Meia volta**, em deslocamento para a frente, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize.

Nível Elementar

- **Patina para a frente**;
- **Desliza para a frente e para trás sobre um e outro patim, ("Quatro")**;
- **Desliza para a frente sobre um patim, flectindo a perna portadora**, com a perna livre em extensão, podendo apoiar as rodas posteriores do patim no solo;
- **Desliza para trás cruzando uma das pernas à retaguarda**, realizando o apoio da perna que cruza atrás e por dentro do outro apoio;
- **"oitos"** para a frente e também para trás;
- **Curva com cruzamento de pernas**;
- **Curva com os pés paralelos**;
- **Trava em "T" após deslize para a frente**;
- **Trava em deslize para trás, apoiando o travão no solo**;
- **"águia" (deslize com os calcanhares unidos um ao outro)**;
- **Inverte o sentido do deslize**, a partir da posição de "águia";
- **Meia volta ou volta**;
- **Saltos a um e dois pés**.

DANÇA

Situação I

Em Line Dance ou a pares, com música, os alunos dançam o Merengue e o Regadinho

- Dança o **Regadinho** com fluidez, harmonia e expressividade, encadeando os diversos passos na sequência e ritmo correctos: passo de passeio, passo cruzado, passo saltitado e troca de pares.
- Dança o Merengue, em situação de Line Dance iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando sequências de passos que combinem:
 - passos no lugar e progredindo à frente e atrás;
 - passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios;
 - passos cruzados pela frente ou por trás;
 - passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar;

Situação II

Em pares, os alunos dançam o chá-chá-chá.

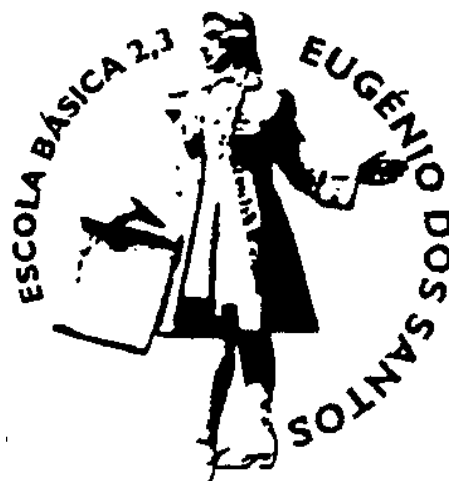
Passo Básico em "Posição fechada sem contacto"

Promenade

Volta e Contravolta



- voltas à direita e à esquerda;			
Nível Introdução		Nível Elementar	



Protocolo de Avaliação Sumativa

2º e 3º Ciclos





PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO SUMATIVA

Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos

Este documento foi elaborado em consonância com as orientações veiculadas pelos Programas Nacionais de Educação Física e as metas de aprendizagem que perfilham de uma conceção de Educação Física **pedagogicamente orientada** para promover o desenvolvimento eclético e multilateral do aluno em três áreas específicas (A – Atividades Físicas; B – Aptidão Física e C – Conhecimentos).

• Atividades Físicas

No domínio das Atividades Físicas em conformidade com os PNEF e as presentes Metas de EF considera-se que um aluno cumpre um nível (Introdução, Elementar ou Avançado) quando o seu desempenho representa a totalidade de capacidades e conhecimentos expressas no nível considerado. (ver anexo)

É de realçar de que um aluno, para atingir determinado nível, tem de em todas as matérias, cumprir os parâmetros inseridos no domínio das atitudes, tais como, por exemplo:

“Nos Jogos desportivos Colectivos o aluno deve:

Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.

Aceitar as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.”

Assim, os níveis são:

- «**Introdução**», onde se incluem as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»);
- «**Elementar**», nível onde se discriminam as capacidades e conhecimentos constituintes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem;
- «**Avançado**», que estabelece as capacidades e conhecimentos e formas de participação nas atividades típicas da matéria, correspondentes ao nível superior, que poderá ser atingido no quadro da disciplina de Educação Física. (Por isso mesmo, este nível surge como programa alternativo do 3º ciclo no todo ou em parte).

- As presentes Metas eliminam a possibilidade de atribuição de “Partes do Nível”. O aluno encontra-se num determinado nível e a trabalhar para alcançar o nível seguinte, quando já manifesta todas as capacidades e conhecimentos definidos para esse primeiro nível.
- Algumas matérias (como o atletismo e a ginástica de aparelhos) são consideradas na sua globalidade, assim, para o aluno ter um determinado nível nessas matérias tem de revelar esse mesmo nível em todas as disciplinas que compõe essa matéria, caso contrário, ser-lhe-á atribuído o nível da disciplina de nível inferior. Exceção feita *no Atletismo em que será considerado o 2º nível inferior da disciplina. Já na Ginástica de aparelhos, para o aluno ter nível*



Introdução tem de manifestar nível Introdução em todas as matérias que o constituem (Minitrampolim e salto no plinto).

- Sempre que um aluno não consiga manifestar todas as capacidades e conhecimentos do nível Introdução, será qualificado de Não Introdução.

METAS DE APRENDIZAGEM – Domínio das Atividades Físicas – Normas de aplicação (do total da matérias leccionadas, são selecionadas no máximo 6 matérias respeitando as condições explícitas na tabela seguinte)

NÍVEL 3 - Atividades Físicas						
Ano de Escolaridade		5º Ano	6º Ano	7º Ano	8º Ano	9º Ano
METAS		3 Níveis Introdução	4 Níveis Introdução	5 Níveis Introdução	5 Níveis Introdução	6 Níveis: 6 Introdução
JPD	Jogos Desportivos (2º ciclo) Pré-	3 Níveis (de matérias de subdomínios diferentes)	1 Nível			
JDC	Futebol					
	Basquetebol					
	Voleibol					
	Andebol					
GIN	Solo		2 Níveis	1 Nível	3 Níveis	
	Aparelhos					
	Acrobática (3º ciclo)					
ATLETISMO (Corridas, Saltos e Lançamentos)			2 Níveis (matérias de subdomínios diferentes)	3 Níveis	3 Níveis	Nível do subdomínio da Dança 2 Níveis de 2 matérias (dos subdomínios restantes sendo de subdomínios diferentes)
DANÇA	Sociais					
	Tradicionais					
RAQUETES (Badminton)						
PATINAGEM						



NÍVEL 4 - Atividades Físicas						
Ano de Escolaridade		5º Ano	6º Ano	7º Ano	8º Ano	9º Ano
METAS		4 Níveis Introdução	4 Níveis Introdução	6 Níveis Introdução	6 Níveis Introdução	6 Níveis: 5 Introdução 1 Elementar
JPD	Jogos Desportivos (2º ciclo) Pré-	4 Níveis (de matérias de subdomínios diferentes)	2 Níveis			
	JDC					
Futebol	1 Nível					
Basquetebol						
Voleibol						
Andebol						
GIN	Solo		2 Níveis (matérias de subdomínios diferentes)	3 Níveis	3 Níveis	Nível do subdomínio da Dança 2 Níveis de 2 matérias (dos subdomínios restantes sendo de subdomínios diferentes)
	Aparelhos					
	Acrobática (3º ciclo)					
ATLETISMO (Corridas, Saltos e Lançamentos)						
DANÇA	Sociais					
	Tradicionais					
RAQUETES (Badminton)						
PATINAGEM						

NÍVEL 5 - Atividades Físicas						
Ano de Escolaridade		5º Ano	6º Ano	7º Ano	8º Ano	9º Ano
METAS		5 Níveis Introdução	6 Níveis Introdução	7 Níveis Introdução	7 Níveis Introdução	7 Níveis: 5 Introdução 2 Nível Elementar
JPD	Jogos Desportivos (2º ciclo) Pré-	5 Níveis (de matérias de subdomínios diferentes)	1 Nível			
	JDC		1 Nível			
Futebol						
Basquetebol						
Voleibol						
Andebol						
GIN	Solo		1 Nível	1 Nível	1 Nível	1 Nível
	Aparelhos					
	Acrobática (3º ciclo)					
ATLETISMO (Corridas, Saltos e Lançamentos)			3 Níveis (matérias de subdomínios diferentes)	4 Níveis	1 Nível	1 Nível
DANÇA	Sociais					
	Tradicionais					
RAQUETES (Badminton)						
PATINAGEM						

• **Aptidão Física**



A área de **Aptidão Física** subentende o desenvolvimento das capacidades motoras, condicionais e coordenativas como a Força, a Velocidade, a Resistência e a Flexibilidade. Estas são avaliadas tendo como valores de referência, os estipulados para a Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do Fitnessgram (tendo em conta a idade e o género do executante).

Esta área **não contribui para a classificação obtida** no final dos períodos ou do ano (nível classificativo) mas **é condição essencial** para a **transição de ano**.

Para o aluno obter aproveitamento nesta área tem de ser considerado **APTO** nas capacidades físicas definidas para cada ano escolar (valores **dentro da ZSAF**).

DOMINIO II - Aptidão Física		
5º - 8º Ano	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitnessGram) no teste de aptidão aeróbia (vaivém). Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitnessGram) no teste de aptidão muscular da categoria: Força e Resistência Abdominal (abdominais).	Estar na ZSAF nos 2 testes definidos
9º Ano	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitnessGram) no teste de aptidão aeróbia (vaivém). Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitnessGram) em dois testes de aptidão muscular, um da categoria Força Abdominal (abdominais) e outro das restantes categorias (Força Superior, Força e Flexibilidade do Tronco e Flexibilidade).	Estar na ZSAF nos 3 testes definidos

- **Conhecimentos**

A área de **Conhecimentos** pretende dar a conhecer ao aluno os “processos de elevação e manutenção da Condição Física” e a “interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as actividades físicas”, promovendo a aquisição de hábitos de prática de actividade física regular, de forma autónoma, que possam ser mantidos futuramente.

É da responsabilidade do SDEF seleccionar, de dois em dois anos (2º ciclo) e de três em três anos (3º ciclo), um conjunto de conhecimentos neste âmbito, a serem desenvolvidos ao longo de cada ciclo (2º e 3º ciclo).

À semelhança da área de Aptidão Física, a área de **Conhecimentos é condição de aprovação ou retenção**, podendo o aluno ser considerado **Apto** ou **Não Apto**, não interferindo o resultado no cálculo da classificação obtida.

DOMINIO III - Conhecimentos
De acordo com os objectivos do Programa (PNEF) do 2.º e 3.º Ciclo.



ANEXO

2º CICLO

DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS (5º e 6º Ano)

RESISTÊNCIA	<p>O aluno realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF).
FORÇA	<p>O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular. - Salto horizontal a pés juntos na máxima distância, partindo da posição de parado, com pés paralelos, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido. - Lançamento de uma bola medicinal de 3/4kg, partindo da posição de pé com a bola agarrada junto ao peito, à máxima distância, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido. - 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. - O maior número de extensões/flexões rápidas e completas de braços (a 90º), num ritmo aproximado de uma flexão em cada 3 segundos, partindo da posição facial, mantendo o corpo em extensão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF). - O maior número possível de flexões do tronco, até ao limite definido (até aos 75), partindo da posição de deitado dorsal, com os membros superiores junto ao corpo e os membros inferiores flectidos (140º) com os pés totalmente apoiados no chão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF). - 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.
VELOCIDADE	<p>O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas. - Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta. - Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos. - Realiza ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos - Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos. - Realiza ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.



DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS

(5º e 6º Ano)

FLEXIBILIDADE	<p>O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa): Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações). <i>Chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão (seat-and-reach), alternadamente com uma e outra perna flectida, deixando a outra estendida, mantendo o alongamento máximo durante pelo menos 1", alcançando ou ultrapassando (à 4ª tentativa) a distância definida (ZSAF)</i> <i>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.</i> <i>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).</i> <i>Afasta lateralmente as pernas em extensão (posição de espargata), aproximando a região pubo-coxígea do solo a uma distância definida.</i></p>
DESTREZA GERAL	<p>O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas</p>

DOMÍNIO DAS ACTIVIDADES FÍSICAS

5º e 6º Ano

Matérias	Nível	Objectivos de aprendizagem
----------	-------	----------------------------

Nos Jogos desportivos Colectivos o aluno deve:

Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. Aceitar as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

Conhecer o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras:

Jogos Desportivos Colectivos	Jogos	<p>Nos jogos colectivos com bola, tais como: Rabia, Jogo de Passes, Bola ao Capitão, Bola no Fundo, age em conformidade com a situação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recebe a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passa a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé. - Desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas, fintando o seu adversário direto. - Dribla para ultrapassar um adversário direto ou para abrir «linha de passe», para rematar ou passar. - Marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola, procurando dificultar a recepção, o passe, o drible ou a finalização, e tentando recuperar a posse da bola.
------------------------------	-------	---



Matérias	Nível	Objectivos de aprendizagem
Futebol	Nível Introdução	<p>O aluno, em exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2) e em situação de jogo de Futebol 4x4 (num espaço amplo), com guarda-redes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora, d) lançamento pela linha lateral, e) lançamento de baliza, f) principais faltas, g) marcação de livres e h) de grande penalidade. - Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação: - Remata, se tem a baliza ao seu alcance. - Passa a um companheiro desmarcado. - Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se entretanto conseguiu posição) ou passar. - Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola. <p>Na defesa, marca o adversário escolhido.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo., ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. <p>O aluno realiza com correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: a) recepção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação, e <i>em situação de exercício</i> g) cabeceamento.</p>
Voleibol	Nível Introdução	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhece o objectivo do jogo, identifica e descreve as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Recepção" e "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 quatro, coopera com os companheiros 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. <p>Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto. - Como receptor, 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-a de seguida com o mínimo deslocamento. <p><u>Em concurso em grupos de quatro</u>, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2.00m 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>



Matérias	Nível	Objectivos de aprendizagem
Andebol	Nível Introdução	<p><i>O aluno:</i> Conhece o objectivo 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) infracções à regra de conduta com o adversário e respectivas penalizações. Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido: <u>Com a sua equipa em posse da bola:</u></p> <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. <p><u>Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse:</u></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. - 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><u>Como guarda-redes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. - Inicia o contra ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado. <p>Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: a) passe-recepção em corrida, b) recepção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola e e) intercepção.</p>
Basquetebol	Nível Introdução	<p><i>O aluno:</i> - Conhece o objectivo 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. <u>Em situação de jogo 3x3:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa). 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). Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva. - Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço. - 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). - Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola. <p>- Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i> as ações: a) recepção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.</p>



Matérias	Nível	Objectivos de aprendizagem
Ginástica	de Solo Nível Introdução	<p><i>O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos. - Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. - Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão e com saída com os pés juntos, na direção do ponto de partida. - Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente. - Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente. - Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés. - Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.).
	de Aparelhos Nível Introdução	<p><i>O aluno:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. - Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, os seguintes saltos: <ul style="list-style-type: none"> Salto de eixo no boque. Salto entre mãos no boque ou plinto transversal. Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima. <p>No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Salto em extensão (vela).
<p>No Atletismo o aluno deve cooperar com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.</p>		
Atletismo	Nível Introdução	<p>Velocidade - Corrida de 40m: apoia ativamente a parte anterior do pé e termina sem desaceleração nítida.</p> <p>Corrida de Barreiras - Transpõe pequenos obstáculos, de forma fluida.</p> <p>Corrida de Estafetas - Corrida de 4x50m: recebe o testemunho na zona de transmissão, em movimento e com controlo visual; entrega-o com segurança e sem acentuada desaceleração.</p> <p>Salto em Altura - Realiza técnica de tesoura caindo em pé.</p> <p>Salto em Comprimento - Realiza impulsão numa zona de chamada; eleva energicamente a coxa da perna livre durante o voo; cai a pés juntos.</p> <p>Lançamento do peso - Lança o peso de lado; empurra o peso para a frente e para cima com a extensão total das pernas e braço de lançamento; mantém o cotovelo afastado do tronco.</p>
<p>No Badminton o aluno deve cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários. Deve conhecer o objectivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares.</p>		
Raquetas	<u>Badminton</u> Nível Introdução	<p>Mantém a atitude básica defensiva, estando pronto a reagir rapidamente em qualquer direção e executa os seguintes batimentos <i>lob</i> ou <i>clear</i>, colocando o volante ao alcance do colega</p> <p>Executa a pega da raquete de acordo com a trajetória do volante.</p>



<p>Na Patinagem, em patins, o aluno deve cumprir as regras de segurança própria e dos companheiros, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, em que se combinem as habilidade solicitadas:</p>		
	Nível	Objectivos de aprendizagem
Patinagem	Nível Introdução	<p>O aluno: Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita, apoiando o patim na direção desejada e impulsionando-se pela colocação do peso do corpo sobre esse apoio, coordenando a ação dos membros inferiores com a inclinação do tronco. - Desliza para a sobre um apoio, flectindo a perna livre (com o patim à altura do Joelho da perna de apoio), mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio (“Quatro”). - Desliza para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede. - Desliza de “cócoras”, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, elevando-se e baixando-se sem perder o equilíbrio. - Desliza para a frente e também para trás, desenhando um encadeamento de círculos (“oitos”) afastando e juntando respectivamente as pontas dos pés e os calcanhares. - Curva com os pés paralelos, à esquerda e à direita com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o 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. - Meia volta, em deslocamento para a frente, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize
		<p>Na Dança o aluno deve:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros, incentivando e apoiando a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. - Aceitar limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações. - Respeitar o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho.
Dança	Nível Introdução	<p>5º ano - Dança o Line Dance com fluidez, harmonia e expressividade, encadeando os diversos passos na sequência e ritmo corretos. Dança o Regadinho com fluidez, harmonia e expressividade, encadeando os diversos passos na sequência e ritmo corretos: passo de passeio, passo cruzado, passo saltitado e troca de pares.</p>
		<p>6º ano - Dança o Merengue com fluidez, harmonia e expressividade, encadeando os diversos passos na sequência e ritmo corretos: passos no lugar e progredindo à frente e atrás; passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; passos cruzados pela frente ou por trás; passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar; voltas à direita e à esquerda.</p>



DOMINIO DA APTIDÃO FÍSICA

- 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 (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF).
- O maior número de extensões/flexões rápidas e completas de braços (a 90º), num ritmo aproximado de uma flexão em cada 3 segundos, partindo da posição facial, mantendo o corpo em extensão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).
- O maior número possível de flexões do tronco, até ao limite definido (até aos 75), partindo da posição de deitado dorsal, com os membros superiores junto ao corpo e os membros inferiores flectidos (140º) com os pés totalmente apoiados no chão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).
- Chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão (seat-and-reach), alternadamente com uma e outra perna flectida, deixando a outra estendida, mantendo o alongamento máximo durante pelo menos 1", alcançando ou ultrapassando (à 4ª tentativa) a distância definida (ZSAF)
- 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).

DOMINIO DOS CONHECIMENTOS

O aluno:

Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.

Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.

O aluno realiza trabalho de grupo e/ou prova escrita individual sobre o conteúdo dos trabalhos de grupo.



3º Ciclo

DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS (7º, 8º e 9º Ano)	
RESISTÊNCIA	<p>O aluno realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>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 (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF).</p>
FORÇA	<p>O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular. <p>Salto horizontal a pés juntos na máxima distância, partindo da posição de parado, com pés paralelos, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.</p> <p>Lançamento de uma bola medicinal de 3/4kg, partindo da posição de pé com a bola agarrada junto ao peito, à máxima distância, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>O maior número de extensões/flexões rápidas e completas de braços (a 90º), num ritmo aproximado de uma flexão em cada 3 segundos, partindo da posição facial, mantendo o corpo em extensão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).</p> <p>O maior número possível de flexões do tronco, até ao limite definido (até aos 75), partindo da posição de deitado dorsal, com os membros superiores junto ao corpo e os membros inferiores flectidos (140º) com os pés totalmente apoiados no chão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).</p> <p>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</p> <p>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.</p>
VELOCIDADE	<p>O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas. - Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta. - Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos. - Realiza ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos - Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos. - Realiza ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.



FLEXIBILIDADE	<p>. O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações). - <i>Chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão (seat-and-reach), alternadamente com uma e outra perna flectida, deixando a outra estendida, mantendo o alongamento máximo durante pelo menos 1", alcançando ou ultrapassando (à 4ª tentativa) a distância definida (ZSAF)</i> - <i>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.</i> - <i>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).</i> - <i>Afasta lateralmente as pernas em extensão (posição de espargata), aproximando a região pubo-coxígea do solo a uma distância definida.</i>
DESTREZA GERAL	<p>O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas</p>

DOMÍNIO DAS ACTIVIDADES FÍSICAS

7º e 8º Ano

Matérias	Nível	Objectivos de aprendizagem
----------	-------	----------------------------

Nos Jogos desportivos Colectivos o aluno deve:

Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.

Aceitar as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

Conhecer o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras:

Jogos Desportivos Colectivos	Futebol	Nível Introdução	<p>O aluno, em exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2) e em situação de jogo de Futebol 4x4 (num espaço amplo), com guarda-redes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora, d) lançamento pela linha lateral, e) lançamento de baliza, f) principais faltas, g) marcação de livres e h) de grande penalidade. - Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação: - Remata, se tem a baliza ao seu alcance. - Passa a um companheiro desmarcado. - Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se entretanto conseguiu posição) ou passar. - Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola. <p>Na defesa, marca o adversário escolhido.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo., ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. <p>O aluno realiza com correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: a) recepção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação, e <i>em situação de exercício</i> g) cabeceamento.</p>
------------------------------	---------	---------------------	--

Matérias	Nível	Objectivos de aprendizagem
----------	-------	----------------------------



	Voleibol	Nível Introdução	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhece o objectivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Recepção" e "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 quatro, coopera com os companheiros 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 exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura: <ul style="list-style-type: none"> - Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto. - Como receptor, 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-a de seguida com o mínimo deslocamento. <p><u>Em concurso em grupos de quatro</u>, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2.00m 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>
	Basquetebol	Nível Introdução	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhece o objectivo 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. <p>Em situação de jogo 3x3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> - Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa). - 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). - Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva. - Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço. - 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). - Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola. - Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) recepção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.

Matérias	Nível	Objectivos de aprendizagem
----------	-------	----------------------------



	Andebol	Nível Introdução	<p><i>O aluno:</i> Conhece o objectivo 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) infracções à regra de conduta com o adversário e respectivas penalizações.</p> <p>Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola “afável” n.º 0:</p> <p><u>Com a sua equipa em posse da bola:</u></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.</p> <p>Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse:</p> <p>Tenta interceptar a bola, 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>Como guarda-redes:</p> <p>Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.</p> <p>Inicia o contra ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.</p> <p>Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: a) passe-recepção em corrida, b) recepção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola e) intercepção.</p>
<p>Na Ginástica o aluno deve:</p> <p>Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p>			
Ginástica	de Solo	Nível Introdução	<p><i>O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos. - Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. - Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão e com saída com os pés juntos, na direção do ponto de partida. - Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente. - Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente. - Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés. - Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.).

Matérias	Nível	Objectivos de aprendizagem
----------	-------	----------------------------



Ginástica	De aparelhos	Nível Introdução	<p><i>O aluno:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. - Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, os seguintes saltos: <ul style="list-style-type: none"> Salto de eixo no boque. Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal. Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima. No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: <ul style="list-style-type: none"> Salto em extensão (vela).
	Acrobática	Nível Introdução	<p><i>O aluno:</i></p> <p>Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.</p> <p>Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.</p> <p>Combina 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das sua pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão. - O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior. - O base com um joelho no chão e outra perna flectida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior. - Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado. - Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gêmeos. <p>Em situação de <i>exercício em trios</i>, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gêmeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão. - Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gêmeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos. - Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para recepção equilibrada nos braços dos bases. - Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas, segurando-o pela bacia e auxiliando - o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.

No **Atletismo** o aluno deve cooperar com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.



Atletismo	Nível Introdução		<p>Corrida de Velocidade - Corrida de 40m: apoia ativamente a parte anterior do pé e termina sem desaceleração nítida.</p> <p>Corrida de Barreiras - Transpõe pequenos obstáculos, de forma fluida.</p> <p>Corrida de Estafetas - Corrida de 4x50m: recebe o testemunho na zona de transmissão, em movimento e com controlo visual; entrega-o com segurança e sem acentuada desaceleração.</p> <p>Salto em Altura - Realiza técnica de tesoura.</p> <p>Salto em Comprimento - Realiza impulsão numa zona de chamada; eleva energicamente a coxa da perna livre durante o voo; cai a pés juntos.</p> <p>Lançamento do peso - Lança o peso de lado; empurra o peso para a frente e para cima com a extensão total das pernas e braço de lançamento; mantém o cotovelo afastado do tronco.</p>
	<p>No Badminton o aluno deve cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.</p> <p>Deve conhecer o objectivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares.</p>		
Raquetas	Badminton	Nível Introdução	<p>Mantém a atitude básica defensiva, estando pronto a reagir rapidamente em qualquer direção e executa os seguintes batimentos <i>lob</i> ou <i>clear</i>, colocando o volante ao alcance do colega</p> <p>Executa a pega da raquete de acordo com a trajetória do volante.</p>
<p>Na Patinagem, em patins, o aluno deve cumprir as regras de segurança própria e dos companheiros, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, em que se combinem as habilidade solicitadas:</p>			
	Nível	Objectivos de aprendizagem	
Patinagem	Nível Introdução	<p>O aluno:</p> <p>Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita, apoiando o patim na direção desejada e impulsionando-se pela colocação do peso do corpo sobre esse apoio, coordenando a ação dos membros inferiores com a inclinação do tronco. - Desliza para a sobre um apoio, flectindo a perna livre (com o patim à altura do joelho da perna de apoio), mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio (“Quatro”). - Desliza para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede. - Desliza de “cócoras”, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, elevando-se e baixando-se sem perder o equilíbrio. - Desliza para a frente e também para trás, desenhando um encadeamento de círculos (“oitos”) afastando e juntando respectivamente as pontas dos pés e os calcanhares. - Curva com os pés paralelos, à esquerda e à direita com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o 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. - Meia volta, em deslocamento para a frente, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize 	

Na **Dança** o aluno deve:

- Cooperar com os companheiros, incentivando e apoiando a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.
- Aceitar limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações.
- Respeitar o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho.



Dança	Nível Introdução	<p>7º ano: Dança a rumba quadrada, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: Lento (1º e 2º tempos do compasso), Rápido (3º tempo do compasso), Rápido (4º tempo do compasso), realizando os seguintes passos/figuras:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passo básico em “Posição Fechada” fazendo coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo Lento, e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo Rápido. - Passos progressivos em “Posição Fechada” em frente sem volta ou virando progressivamente até ¼ volta para a esquerda ou para a direita, mantendo a posição relativa com o par, que simultaneamente executa os passos progressivos atrás. - Volta e Contravolta em “Posição Aberta pega E-D” mantendo o elemento masculino a mesma frente enquanto o elemento feminino executa uma volta à direita seguida de uma volta à esquerda. <p>Dança a Erva Cidreira com ritmo e expressividade executando os seguintes passos;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Executa o “passo de passeio”, na primeira figura, com apoios sucessivos alternados, com pequena amplitude e ligeiramente arrastado, apoiando bem o pé no chão, e finalizando com o “Manel” voltado para o seu par; - Realiza o “passo de passeio”, na segunda figura, em trajetória circular com palmas, avançando para o par e mantendo-se sempre voltado para o mesmo sentido; - Executa o “passo de passeio”, na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial. <p>8º ano: Dança a Valsa Lenta (forma simplificada), com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “Linha de Dança”, iniciando no 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: - 1,2,3,4,5,6-, fazendo coincidir cada passo a um tempo do compasso:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso. - Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), alternando à frente e atrás, e repetindo enquanto necessário, mantendo-se no mesmo lugar de forma a evitar colisões com outros pares. - Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), virando progressivamente durante os 6 passos até ¼ de volta para a esquerda, quando se encontrar perto de um “canto” do espaço físico, para poder continuar a progredir no sentido inverso. <p>Dança o Foxtrot social (forma simplificada), com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “Parede mais próxima” e o esquerdo o seu primeiro apoio nos passos/figuras, iniciando no 1º tempo do compasso, de acordo com a estrutura rítmica: Lento, Lento, Rápido, Rápido, realizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Passos progressivos” repetindo uma sequência em cada direção (à frente/atrás), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso. - Passo de espera/time step enquanto necessário e de forma a evitar colisões com outros pares. - Passo de canto/rock turn, virando ¼ de volta à esquerda, quando se encontra perto de um canto, assumindo o alinhamento espacial inicial para a parede seguinte, de forma a continuar a progredir no espaço físico no sentido inverso.
--------------	---------------------	---

DOMÍNIO DA APTIDÃO FÍSICA

Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitnessGram) num dos testes de aptidão aeróbia (vaivém).
Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitnessGram) no teste de aptidão muscular da categoria: Força Abdominal e Resistência (abdominais).

DOMÍNIO DAS ACTIVIDADES FÍSICAS

9º Ano

Nos **Jogos desportivos Colectivos** o aluno deve:

Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.

Aceitar as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

Conhecer o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras:

Matérias	Nível	Objectivos de aprendizagem
----------	-------	----------------------------



Jogos Desportivos Colectivos	Futebol	Nível Elementar	<p>O aluno:</p> <p>Conhece o objectivo 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 reposição da bola em jogo, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>Em situação de jogo 5x5 ou 7x7:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: <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. - 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 posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva. - Como <i>guarda-redes</i>, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. - Realiza com oportunidade a correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) recepção de bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, g) desmarcação e i) marcação.
	Voleibol	Nível Elementar	<p>O aluno:</p> <p>Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) formas de jogar a bola, e) número de toques consecutivos por equipa, f) bola fora, g) faltas no serviço, h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento.</p> <p>Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil recepção ou em profundidade. - 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. - Na sequência da recepção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/ enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas). - <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>Em situação de exercício no campo de Voleibol,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Remata ao passe do companheiro, executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto. - Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete). <p>Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima e e) remate em apoio, e, em situação de exercício, o f) passe alto de costas e g) remate com salto.</p>

Matérias	Nível	Objectivos de aprendizagem
----------	-------	----------------------------



Jogos Desportivos Colectivos	Basquetebol	Nível Elementar	<p><i>O aluno:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhece o objectivo 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, g) faltas pessoais e h) três segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento. <p>Em situação de jogo 5 x 5, coopera com os companheiros para alcançar o objectivo do jogo o mais rápido possível:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque: <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direção), oferece linha de primeiro passe ao portador da bola. - Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva: <ul style="list-style-type: none"> - Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou, <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva: <ul style="list-style-type: none"> - Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a ação do defesa. - Liberta-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible), para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro. - 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><u>Se não tem bola, no ataque:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de recepção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola. - Aclara, em corte para o cesto: <ul style="list-style-type: none"> - se o companheiro dribla na sua direção, deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola, - se na tentativa de recepção não consegue abrir linha de passe. - Participa no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento. <p>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> <ul style="list-style-type: none"> - Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola. - Dificulta a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola. - Participa no ressalto defensivo, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto. - Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa Introdução e ainda: a) fintas de arranque em drible, b) recepção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica e j) enquadramento defensivo e em exercícios critério, l) mudanças de direção entre pernas e por trás das costas, m) lançamento com interposição de uma perna e n) arranque em drible (direto ou cruzado).
------------------------------	-------------	--------------------	---

Matérias	Nível	Objectivos de aprendizagem
----------	-------	----------------------------



Jogos Desportivos Colectivos	Andebol	Nível Elementar	<p><i>O aluno:</i> Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro.</p> <p>Em situação de jogo 5x5 ou 7x7:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Após recuperação da bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque: <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; - 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): <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola, ocupando de forma equilibrada 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. - Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva recuando rápido para o seu meio-campo (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola: <ul style="list-style-type: none"> - Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância, utilizando, consoante a situação, deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo. - Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade (“marcação de vigilância”). - Quando em marcação individual na proximidade, faz “marcação de controlo” ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedir a finalização. - Como guarda-redes: <ul style="list-style-type: none"> - Enquadra-se constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. - Se recupera a bola, inicia de imediato o contra-ataque, com um passe rápido para o jogador com linha de passe mais ofensiva (contra-ataque direto), ou na impossibilidade de o fazer, coloca a bola rapidamente num companheiro desmarcado (contra-ataque apoiado). - Colabora com os colegas na defesa, avisando-os dos movimentos da bola e dos adversários. <p>Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa introdução e ainda: a) remates em suspensão, b) remates em apoio, c) fintas, d) mudanças de direção, e) deslocamentos ofensivos, f) posição base defensiva, g) colocação defensiva, h) deslocamentos defensivos, i) desarme, j) “marcação de controlo” e l) “marcação de vigilância”.</p>
------------------------------	---------	--------------------	---

Na **Ginástica** o aluno deve:

Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.



Ginástica	de Solo	Nível Elementar	<p>Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respectivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida. - Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior. - Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do ponto de partida. - 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. - Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida. - Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio. - Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.). - Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência. <p><u>Em situação de exercício, faz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Rodada, com chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão corretos e fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco (ao mesmo tempo que eleva o tronco, a cabeça e os braços), para recepção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior. - Cambalhota à retaguarda com passagem por pino, com repulsão enérgica dos membros superiores e abertura simultânea dos membros inferiores em relação ao tronco, aproximando-se do alinhamento dos segmentos e terminando a <u>uma ou duas pernas</u>.
	Acrobática	Nível Elementar	<p>A par, combinam numa coreografia musicada (sem exceder dois minutos), 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, marcando o início e o fim de cada elemento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo. - O base de pé com joelhos flectidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior. - Com o base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros (“coluna”), mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gêmeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base. <p>Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:</p> <ul style="list-style-type: none"> Base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia. - O base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição.
	de Aparelhos	Nível Elementar	<p>No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto de eixo (<i>plinto transversal</i>), Salto de eixo (<i>no plinto longitudinal</i>), Salto entre-mãos (<i>plinto transversal</i>), <p>No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em extensão (vela); Salto engrupado; Pirueta vertical; Carpa de pernas afastadas; ¾ de Mortal à frente engrupado; ¼ de Mortal à retaguarda,

No **Atletismo** o aluno deve cooperar com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.

Nível	Objectivos de aprendizagem
-------	----------------------------



Atletismo	Nível Elementar	<p>O aluno:</p> <p>Corrida de velocidade - Efetua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m), com partida de tacos. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.</p> <p>Corrida de estafetas - 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.</p> <p>Corrida de Barreiras - Efetua uma corrida de barreiras com partida de tacos. "Ataca" a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas recepções ao solo e sem desaceleração nítida.</p> <p>Salto em comprimento - 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.</p> <p>Salto em altura - Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoiar 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.</p> <p>Lançamento do peso - Lança o peso de 3 kg/4 kg, de costas (duplo apoio) e 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), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p> <p>Triplo salto - Executa o triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada. Realiza corretamente o encadeamento dos apoios - 1.º salto em pé coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés na caixa de saltos.</p>	
		Matérias	Nível
Raquetas	Badminton	Nível Elementar	<p>O aluno:</p> <p>Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>Em situação de jogo de singulares, 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> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. - Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raquete (de esquerda ou de direita). - Em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede. - Em drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa. <p>Em situação de exercício, 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>

Na **Patinagem**, em patins, o aluno deve cumprir as regras de segurança própria e dos companheiros, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, em que se combinem as habilidades solicitadas:



<p style="text-align: center;">Patinagem</p>	<p style="text-align: center;">Nível Elementar</p>	<p><i>O aluno:</i> Realiza um percurso em patins e uma composição em pares e em trios, com música, combinando com coordenação global e fluidez, habilidades selecionadas entre as seguintes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Patina para a frente (após arranque frontal ou lateral) em apoio/impulso alternado de um e outro patim. - Desliza para a frente e para trás sobre um e outro patim, (“Quatro”). - Desliza para a frente sobre um patim, flectindo a perna portadora, com a perna livre em extensão, podendo apoiar as rodas posteriores do patim no solo. - Desliza para trás cruzando uma das pernas à retaguarda, realizando o apoio da perna que cruza atrás e por dentro do outro apoio. - Desliza para a frente e também para trás, desenhando um encadeamento de círculos (“oitos”). - Curva com cruzamento de pernas, - Curva com os pés paralelos, - Trava em “T” após deslize para a frente - Trava em deslize para trás, apoiando o travão no solo e ficando em condições de iniciar novo deslize. - Desliza sobre os dois patins (à esquerda e também à direita) com os calcanhares virados um para o outro e pontas dos pés para fora (“águia”). - Inverte o sentido do deslize, a partir da posição de “águia” rodando o pé do sentido do deslizamento, sem pôr os travões no chão. - Meia volta ou volta, em deslocamento para a frente ou para trás, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize. - Saltos a um e dois pés, após deslizar para a frente, sobre obstáculos ou marcas traçadas no solo, com impulsão simultânea de um ou dos dois pés e recepção ao solo com os membros inferiores semi-flectidos, em equilíbrio e segurança.
<p>Na Dança o aluno deve:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros, incentivando e apoiando a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. - Aceitar limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações. - Respeitar o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho. 		
<p style="text-align: center;">Dança</p>	<p style="text-align: center;">Nível Elementar</p>	<p>Dança o chá-chá-chá: em Posições Abertas e em “Posição fechada sem contacto”, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: 1,2,3,4&1, fazendo coincidir respectivamente o 1 ao 1º tempo do compasso, o 2 ao 2º tempo, o 3 ao 3º e o 4 & a meio tempo cada do 4º tempo do compasso, mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa com o par, na realização dos seguintes passos/figuras:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Time step em “Posição Fechada sem contacto”, sem oscilações verticais. - Passo básico em “Posição Fechada sem contacto”, virando aproximadamente ½ volta à esquerda no decorrer da figura. - Volta por baixo do braço para a esquerda, em “Posição Aberta, pega E-D”, executando o elemento masculino meio passo básico “sobrevirado” para a sua direita e o elemento feminino uma volta completa à esquerda. - Volta por baixo do braço para a direita em “Posição Aberta, pega E-D”, executando o elemento masculino meio passo básico “sobrevirado” para a sua esquerda e o elemento feminino uma volta completa à direita. - Promenades/New Yorker partindo de “Posição de Contra Promenade Aberta” e virando progressivamente de forma a assumir a “Posição Aberta lado a lado pega E-D”, a “Posição Aberta frente a frente pega a duas mãos”, a “Posição de Promenade Aberta”, a “Posição Aberta lado a lado pega D-E”, e finalizando na “Posição Aberta frente a frente pega D-E”. - Volta à esquerda/Spot turn to left partindo de “Posição de Promenade Aberta” e condução para volta (largando a pega D-E), finalizando-a reassumindo a posição frontal com o par. <p>No Tacão e Bico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - No “passo tacão e bico” cruza à frente com batimento do calcanhar e meia ponta. - Executa o “passo de galope lateral” em “meio pivot”, facilitando a passagem do par, sendo rápido nas meias voltas com ação dos braços “baixo-cima” e seguindo o sentido do movimento com a cabeça. - No “passo gingão lateral” oscila lateralmente o tronco baixo-cima.



Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitnessGram) num dos testes de aptidão aeróbia (vaivém)
Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitnessGram) em dois testes de aptidão muscular, um da categoria Força Abdominal e Resistência (abdominais) e outro das restantes categorias (Força Superior, Força e Flexibilidade do Tronco e Flexibilidade).

DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS

Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os factores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afectividade e a qualidade do meio ambiente.

Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

O aluno realiza trabalho de grupo e/ou prova escrita individual sobre o conteúdo dos trabalhos de grupo.



Projecto Curricular de Educação Física



Índice

Introdução.....	46
Caracterização do departamento de expressões	48
Formação do Grupo de disciplina de Educação Física	48
Caracterização do Grupo	48
Funções dos elementos do grupo	48
Breve caracterização dos recursos da Educação Física	49
1. Instalações de Apoio.....	49
1. 1. Gabinete do Subdepartamento de Educação Física.....	49
1. 2. Gabinete dos Auxiliares da Acção Educativa	49
1. 3. Arrecadação do Material de Educação Física	49
1. 4. Balneários	49
2. Espaços de Aula	50
2. 1. Sala de Ténis de Mesa.....	50
2. 2. Ginásio A	50
2. 3. Ginásio B	50
2.4. Ginásio C	50
2.5. Pátio Principal	50
2.6. Pátio Superior	50
3. Rotação dos Espaços de Aula	50
3.1. Possibilidades de utilização de cada um dos espaços de aula.....	50
4. Desporto Escolar e Actividades de Complemento Curricular	52
Regulamento interno da disciplina de Educação Física	55
Decisões curriculares.....	59
Formação	60
Avaliação	60
Avaliação Inicial	60
Avaliação Formativa	61
Avaliação Sumativa	61
Bibliografia.....	62

Quadros

Quadro - 1 Caracterização dos elementos do Grupo de Educação Física	48
Quadro - 2 Principais funções dos elementos do Grupo de Educação Física	49
Quadro - 3 Possibilidades de utilização de cada um dos espaços de aula.....	51
Quadro - 4 - Modalidades do Desporto Escolar.	53



Introdução

Este documento foi elaborado em consonância com os Programas Nacionais de Educação Física, o Projecto Educativo de Escola e tendo em conta a realidade da Escola Básica 2,3 Eugénio dos Santos. Constitui-se como referência fundamental para a orientação e organização do trabalho do conjunto de todos os professores da disciplina e de cada um em particular, ajustado à especificidade de cada turma.

De acordo com o Projecto Educativo do Agrupamento de Escolas Eugénio dos Santos (2005-2008) os **Projectos Curriculares de Disciplina**, devem fazer uma gestão efectiva dos programas, adequada à realidade do Agrupamento, com uma visão integradora dos vários ciclos.

O Projecto Educativo refere ainda que a escola, em geral, é hoje um local privilegiado de sociabilização. Deverá desta forma, promover um bom relacionamento interpessoal, articulando situações do dia-a-dia, com conteúdos programáticos que se relacionem com o respeito pelos direitos humanos e ainda desenvolver actividades que valorizem hábitos de vida saudáveis, contribuindo para a prevenção de situações de risco, construindo projectos simples, mas eficazes, que promovam relações de cooperação e confiança.

Para que possamos desenvolver um trabalho devidamente enquadrado na realidade da Escola e Meio em que esta se integra manifesta-se fundamental o conhecimento da sua realidade. Assim, tal como refere Zabalza, M. é necessário conhecermos "(...) o contexto de condições em que se vai desenvolver a programação a realizar.". Só na posse dessa informação poderemos efectuar uma análise e organização que nos permita reunir condições para o estabelecimento do programa de acção.

Irão constar neste Projecto Curricular, decisões sobre a composição do currículo dos alunos, no quadro das orientações programáticas em vigor, integrando as opções sobre as actividades de enriquecimento curricular, tendo em consideração as características gerais da população e os recursos existentes.

No **processo de desenvolvimento curricular** desta escola foram seleccionados **objectivos** de acordo com as características da população escolar, mantendo a referência fundamental das competências **definidas** para cada ciclo de escolaridade.



Na base deste Projecto Curricular teve-se em conta as estratégias conducentes ao sucesso escolar referidas no Projecto Educativo do Agrupamento de Escolas Eugénio dos Santos, sendo de destacar:

- Fomentar a utilização, de modo gradualmente autónomo, dos recursos existentes nos estabelecimentos (ginásios e espaços exteriores para a prática desportiva).
- Promover trocas de experiências entre turmas, anos e ciclos;
- Compreender os diversos patamares de planificação e fazer respeitar as consequentes tomadas de decisão;
- Fomentar a participação em actividades desportivas;
- Promover a diversidade no âmbito do enriquecimento curricular, nomeadamente das diferentes áreas dos saberes culturais e científico.

“A escola de qualidade, que todos desejamos, tem de começar por conseguir que a comunidade educativa manifeste maior participação e colegialidade, condições para um trabalho mais humanizado e eficaz.”

Projecto Educativo do Agrupamento de Escolas Eugénio dos Santos
(2005-2008)



Caracterização do departamento de Expressões

O subdepartamento de Educação Física integra conjuntamente com os Docentes de Educação Visual e Tecnológica, Educação Visual, Educação Musical do 2º e 3º ciclo, Educação Física do 2º e 3º ciclo, Educação Tecnológica e Educação Especial o Departamento curricular de Expressões.

Formação do Grupo de disciplina de Educação Física

Caracterização do Grupo

O subdepartamento de Educação Física é composto por 7 Professores pertencentes ao Quadro de Nomeação definitiva.

Nome do Professor	Categoria Profissional
Teresa Silva	Quadro Nomeação Definitiva
Inês Morais	Quadro Nomeação Definitiva
Luís Romeu	Quadro Nomeação Definitiva
Manuela Jardim	Quadro Nomeação Definitiva
Simone Santo	Quadro Nomeação Definitiva
Cristina Antunes	Quadro Nomeação Definitiva
Acácio Santos	Quadro Nomeação Definitiva

Quadro - 1 Caracterização dos elementos do Grupo de Educação Física

Para além dos professores referidos anteriormente, funcionará no grupo um núcleo de estágio pedagógico da licenciatura em Ciências do Desporto ramo de Educação Física e Desporto Escolar da Faculdade de Motricidade Humana (FMH). Esse núcleo é composto, normalmente por três professores estagiários.

Funções dos elementos do grupo

Subcoordenadora de Subdepartamento de Educação Física - 2º ciclo	Teresa Silva
Subcoordenadora de Subdepartamento de Educação Física – 3º ciclo	Manuela Jardim
Director de Instalações	Luís Romeu



Coordenador do Desporto Escolar	Teresa Silva
Orientadora de estágio do núcleo da FMH	Manuela Jardim

Quadro - 2 Principais funções dos elementos do Grupo de Educação Física

Breve caracterização dos recursos da Educação Física

1. Instalações de Apoio

1. 1. Gabinete do Subdepartamento de Educação Física

O Gabinete de Educação Física é um local acolhedor, onde os Professores se encontram nos intervalos e onde se realizam as reuniões Subdepartamento e do Núcleo de Estágio.

Nesta sala existe um computador, cacifos para todos os Professores, um frigorífico, 1 armário, 1 máquina de café, 1 white board e várias prateleiras destinadas à arrumação de manuais escolares e de documentos da disciplina. Nas paredes existem ainda placards onde são afixadas todas as informações, como por exemplo, a rotação dos espaços por todos os Professores do grupo, reuniões e Acções de Formação/Actividades.

1. 2. Gabinete dos Auxiliares da Acção Educativa

Situa-se no átrio de entrada do edifício do Ginásio, é destinado às funcionárias que prestam apoio à disciplina de Educação Física, e é onde guardam as suas coisas (tem cacifos, um pequeno fogão, uma mesa e duas cadeiras).

1. 3. Arrecadação do Material de Educação Física

Situa-se no átrio da entrada do Sector C, em frente ao Gabinete dos Auxiliares da Acção Educativa, e contém grande parte do material necessário para as aulas de Educação Física (ver Anexo).

1. 4. Balneários

As entradas dos dois balneários, um masculino e outro feminino, encontram-se no corredor que dá acesso ao Bar dos Alunos e ao refeitório da Escola e têm, cada um, capacidade para suportar 4 turmas. A área dos balneários está subdividida, existindo um espaço destinado aos alunos de cada professor.

Tanto o balneário feminino como o balneário masculino é exclusivo aos alunos que irão ter aula de Educação Física ou de Desporto Escolar. Depois de se equiparem, os balneários são encerrados pelas funcionárias e só volta a ser aberto no final da aula, para os alunos se desequiparem.



2. Espaços de Aula

2. 1. Sala de Ténis de Mesa

Esta é a única sala existente no 2º piso do Sector C, e destina-se à prática de Ténis de Mesa contendo para o efeito 3 mesas. É também nesta sala que se leccionam as aulas teóricas, existindo para tal 1 quadro, várias cadeiras e bancos.

2. 2. Ginásio A

Este ginásio situa-se ao lado do Gabinete de Educação Física e dispõe de um piso anti-derrapante.

2. 3. Ginásio B

Como é um ginásio de reduzidas dimensões, é utilizado apenas pelos professores que leccionam os alunos do 2º Ciclo, ou pelos restantes professores caso assim o entendam.

2.4. Ginásio C

Este ginásio tem as dimensões de um campo de Voleibol “reduzido” e é utilizado como complemento do Pátio Superior (PS).

2.5. Pátio Principal

O Pátio Principal é um espaço polidesportivo ao ar livre de grandes dimensões (2 campos de Andebol, 4 de basquetebol e um de voleibol). Apresenta piso de alcatrão e possui 4 balizas, 8 tabelas de Basquetebol, 1 rede e dois postes de voleibol, 1 caixa de areia e 1 pista de atletismo com 3 corredores.

2.6. Pátio Superior

O Pátio Superior é um espaço polidesportivo de alcatrão, com dimensões semelhantes a um campo de Futsal, que possui 2 balizas e 4 tabelas de Basquetebol.

3. Rotação dos Espaços de Aula

A rotação dos Espaços de Aula é elaborada para que todas as turmas passem, durante a semana, pelos três principais espaços existentes (Ginásio A, Pátio Principal e Pátio Superior/Ginásio C). A Sala de Ténis de Mesa não consta da rotação dos espaços de aula, sendo a sua utilização feita de acordo com os restantes Professores que dão aula simultaneamente.

3.1. Possibilidades de utilização de cada um dos espaços de aula

No quadro seguinte são apresentadas as possibilidades de utilização de cada um dos espaços de aula, tendo em conta as suas características.



	Ginásio A	Ginásio B	Ginásio C	Pátio Superior	Pátio Principal
Andebol	X			X	X
Futebol				X	X
Basquetebol	X		X	X	X
Voleibol	X		X	X	X
Ginástica	X	X	X		
Atletismo	X	X		X	X
Badminton	X	X	X		
Patinagem	X	X	X	X	X
Luta	X	X	X		
Dança/ Aeróbica	X	X	X	X	X

Quadro - 3 Possibilidades de utilização de cada um dos espaços de aula.



4. Desporto Escolar e Actividades de Complemento Curricular

A Escola oferece aos alunos um vasto leque de modalidades. Tem-se procurado dar continuidade aos núcleos de Desporto Escolar bem como às Actividades de Complemento Curricular.

É organizado um torneio interno que atinge grandes proporções na Escola – a Taça Eugénio. Esta competição é realizada na modalidade de Futsal, tendo os alunos participantes do 3º ciclo a responsabilidade de arbitrar os jogos. A final coincide com o término do ano lectivo.

Na modalidade de Voleibol, há um torneio de 4x4, no final do 1º período, para todos os alunos do 3º Ciclo.

Para os alunos do 2º Ciclo é desenvolvida uma actividade denominada “Eugeníadas”. Com esta actividade desejamos, que ao longo dos 3 períodos lectivos, seja assegurada uma actividade sistemática. Trata-se de um torneio, realizado em três momentos (dois dias em cada período) e inclui quatro matérias (Jogo do Mata/Bola ao fundo, Ginástica e Futebol). Com a promoção desta actividade procuramos:

- ✓ Incluir os alunos do 2ºciclo na realidade desportiva da Escola, havendo uma grande participação (pelo menos 80%) de todas as turmas;
- ✓ Desenvolver os conhecimentos relativos ao jogo do mata (5º ano), Bola ao fundo (6º ano), ginástica e futebol;
- ✓ Promover a inclusão de géneros (Desenvolver a prática da constituição de equipas mistas em situação competitiva na escola);
- ✓ Promover o Ecletismo;
- ✓ Desenvolver o torneio em ambiente de “fair play” erradicando comportamentos de indisciplina.

Organizamos ainda o Corta-mato de Escola. É uma prova bastante competitiva, realizada com um objectivo definido: incutir valores de respeito pelos adversários e princípios de ética desportiva. Tem também como finalidade seleccionar os melhores alunos para irem às provas externas da referida competição.

É de salientar que o Núcleo de Ténis de Mesa (modalidade externa do Desporto Escolar), tem uma forte tradição na Escola (existindo há cerca de 20 anos).

ACTIVIDADES DE DESPORTO ESCOLAR
--

MODALIDADE



ACROBÁTICA / MINI-TRAMPOLIM
BADMINTON
BASQUETEBOL
FUTSAL
PATINAGEM
TÉNIS DE MESA
VOLEIBOL

Quadro - 4 - Modalidades do Desporto Escolar.

Desenvolve-se ainda uma actividade com o intuito de promover a relação da Escola com a comunidade.

Consideramos fundamental que seja integrado nas actividades extracurriculares o fortalecimento das relações entre diferentes gerações de uma mesma comunidade (alunos, professores, auxiliares da acção educativa, pais / encarregados de educação e idosos do grupo “Os Briosos” da Junta de Freguesia de São João de Brito e alunos das escolas do 1º Ciclo do Agrupamento).

Pensamos que, esta iniciativa permite a troca de experiências formativas previstas no programa dos alunos envolvidos, nomeadamente no que diz respeito ao desenvolvimento de competências gerais do ensino básico, tais como:

- Mobilizar saberes culturais para compreender a realidade e para abordar situações e problemas do quotidiano.
- Usar correctamente a língua portuguesa para comunicar de forma adequada e para estruturar pensamento próprio.
- Pesquisar, seleccionar e organizar informação para a transformar em conhecimento mobilizável.
- Adoptar estratégias adequadas à resolução de problemas e à tomada de decisões.
- Realizar actividades de forma autónoma e responsável.
- Cooperar com outros em tarefas e projectos comuns.
- Relacionar harmoniosamente o corpo com o espaço, numa perspectiva pessoal e interpessoal promotora da saúde e da qualidade de vida.

Com a contribuição para o desenvolvimento destas competências fica fortalecida a função da escola enquanto instituição que deve exercer a sua acção sobre o aluno, durante todo o seu percurso educativo. Consequentemente, fica optimizado o processo de ensino-aprendizagem, não só através da criação de um clima propício junto de todos os agentes escolares (alunos, professores e auxiliares da acção educativa), mas também através do estreitar das relações com o meio em que a escola se insere e do qual os alunos fazem parte.



De uma forma mais específica são estabelecidos contactos com duas entidades pertencentes à comunidade envolvente à escola. A relação com o grupo “Os Briosos” da Junta de Freguesia tem-se estabelecido e fortificado através da realização de actividades da responsabilidade dos núcleos de estágio em exercício na Escola. A interacção dos alunos do 4º ano da escola do Agrupamento tem como objectivo a promoção do primeiro contacto destes alunos com os recursos humanos e espaciais da que será provavelmente a sua futura escola.



Regulamento interno da disciplina de Educação Física

“ Regulamento Interno de Educação Física – o documento de referência para o funcionamento da disciplina, sendo a sua elaboração da responsabilidade de todos os elementos do grupo.”

1. A carga horária é de três (3) meios blocos (2 + 1), havendo rotação semanal organizada para que os alunos passem pelas diferentes instalações de Educação Física.

2. As aulas começam e terminam ao toque, à excepção dos blocos que são prosseguidos de aulas de outras disciplinas sem intervalo, em que os alunos deverão sair 5 minutos antes do toque.

3. Para cada ciclo existe um manual adoptado. Sempre que se justifique, serão entregues aos alunos da turma, documentos de estudo. A existência de um caderno diário é facultativa, devendo o professor informar a turma.

4. Faltas:

- Sempre que o aluno se apresenta na aula sem o respectivo equipamento, fica impedido de a realizar. O professor deve registar essa informação nos seus apontamentos e em caso de reincidência deve informar, pela caderneta, o Encarregado de Educação.

- A falta de presença é atribuída quando o aluno não comparece à aula;

- Ao primeiro tempo da manhã (8h15) é dada uma tolerância de dez minutos (10') após o primeiro toque, ou seja, até ao segundo toque. Os balneários encerram após os 10 minutos de tolerância, ficando o aluno condicionado de realizar o primeiro tempo da aula.

6. Existe um equipamento obrigatório constituído por calção azul e T-shirt branca (com inscrição Eugénio dos Santos), um par de sapatilhas de ginástica (para aulas no interior) e um par de ténis (para as aulas no exterior).

- As sapatilhas de ginástica são de uso exclusivo nos ginásios (A, B e C);
- É necessário trazer sempre as sapatilhas de ginástica, para prevenir trocas de espaço;



- O equipamento é para uso exclusivo nas aulas de Educação Física;
 - O fato de treino pode ser utilizado em tempo frio;
 - É proibido o uso de adereços como relógios, fios, brincos/piercings, pulseiras e anéis;
 - Os cabelos compridos devem ser presos com um elástico;
 - Não é permitido levar pastilhas elásticas para a aula;
 - Os valores/adereços têm de ser guardados no “saco de valores”, sendo proibida a sua utilização na aula.
7. Os alunos devem aguardar na entrada do edifício até que lhes seja concedida a autorização de ocupação do balneário (≈ 5 minutos antes do início da aula). Depois de equipados, aguardam a chegada do professor no mesmo local.
8. As entradas e saídas das aulas de Educação Física, são feitas na máxima ordem sem gritos, empurrões e/ou atropelos.
9. É interdita a entrada dos alunos na sala de professores de Educação Física, com exceção dos delegados de material.
10. Não é permitido aos alunos permanecerem no átrio da entrada, no corredor e na escada de acesso ao ginásio.
- Só o(a) aluno(a) delegado(a) de material da turma, pode entrar no edifício para perguntar ao respectivo professor, qual o local da aula, o tipo de calçado a utilizar consoante o espaço e levar a requisição de material quando necessário. Os encarregados de material irão buscá-lo à arrecadação, conferindo-o com a funcionária.
11. Nos balneários há um espaço previamente definido para cada professor. Os alunos utilizam o mesmo espaço durante todo o ano.
12. Ao utilizar as instalações e balneários de Educação Física os alunos terão de respeitar sempre as regras de higiene e segurança. Serão sempre responsabilizados por quaisquer danos causados.



13. Os valores são recolhidos pelos alunos delegados de valores (um rapaz e uma rapariga) colocados num saco próprio que se encontra guardado num cacifo. Depois da recolha a chave é entregue à auxiliar de onde só sairá no fim da aula.

- Não haverá qualquer responsabilidade por parte do professor ou auxiliar, no caso dos alunos não colocarem os valores no saco.

UTILIZAÇÃO DO MATERIAL

14. O professor procederá à escolha de um grupo de alunos (rapazes e raparigas), que terão as funções de delegados e sub – delegados de valores e material.

15. Compete ao delegado(a) de material ir buscá-lo junto à auxiliar no início da aula, conferi-lo e devolvê-lo no final desta.

16. O material da aula, requisitado pelo professor, está sempre no interior de um saco específico e só é distribuído quando o professor assim o entender. Toda a turma é responsável pelo material requisitado.

17. A deterioração intencional do material e/ou instalações é da inteira responsabilidade do aluno faltoso, pelo que o seu encarregado de educação terá de indemnizar a escola pelos prejuízos causados.

18. Não é permitida a utilização de material (plintos, colchões, traves, etc.), sem o consentimento do professor responsável, de modo a evitar-se a sua deterioração e prevenir possíveis acidentes.

19. Todo o material tem de ser devidamente transportado na presença do professor.

20. Todos os alunos são responsáveis pela arrumação do material no espaço de aula, cuja supervisão fica a cargo do professor.

21. Cabe ao professor deixar o espaço da aula em condições para a realização da aula seguinte.

22. Todo o material é exclusivamente utilizado de acordo com os fins para que foi concebido (ex: não pontapear bolas de Voleibol).



23. Não é permitida a utilização das instalações de Educação Física por parte dos alunos sem a presença do professor responsável, com excepção do Pátio Superior fora dos tempos curriculares.

DISPENSAS

24. Todos os pedidos de dispensa das aulas de Educação Física deverão ser solicitadas pelo encarregado de educação através da caderneta do aluno.

25. O atestado médico é aceite pelos professores de Educação Física e dispensa o aluno da prática da mesma, embora seja obrigatória a sua presença.

26. Os alunos com atestado médico terão tarefas a cumprir sempre que possível: relatório, arbitragem, observação de um grupo e ajuda na recolha do material. Como tal, têm de vir devidamente equipados, com o respectivo equipamento de Educação Física.

27. É entregue o original do atestado médico ao director de turma e uma cópia ao professor de Educação Física.



Decisões curriculares

Estas decisões curriculares foram elaboradas em consonância com as orientações veiculadas pelos Programas Nacionais de Educação Física e as novas Metas de aprendizagem, que perfilham de uma concepção de Educação Física **pedagogicamente orientada** para promover o desenvolvimento eclético e multilateral do aluno em três áreas específicas (A – Actividades Físicas; B – Aptidão Física e C – Conhecimentos).

ÁREA DAS ACTIVIDADES FÍSICAS

O programa de cada uma das Actividades Físicas (matérias) encontra-se especificado em 3 níveis – **Introdução, Elementar e Avançado**.

O **Plano Plurianual de EF** prevê que o trabalho com as turmas ao longo do 2º e 3º ciclo seja orientado para o desenvolvimento de competências específicas dos níveis Introdução e/ou Elementar das matérias de ensino, para o sucesso em Educação Física

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

Nesta área o trabalho é orientado para que os alunos aprendam a realizar com correcção global os exercícios de treino e de avaliação das Capacidades Motoras (Bateria de testes Fitnessgram) e para promover o desenvolvimento das Capacidades Motoras, especialmente da Resistência, Força e Flexibilidade, e garantir que os alunos demonstrem níveis de Aptidão Física dentro da Zona Saudável (ZSAF) para a sua Idade/Sexo, de acordo com a tabela de referência da bateria de testes-Fitnessgram e as normas de referência para o sucesso definidas pelo GEF, para esse ano de escolaridade.

ÁREA DOS CONHECIMENTOS

Nesta área o trabalho é orientado prioritariamente para que os alunos adquiram **conhecimentos essenciais relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física**, definidos no Plano Plurianual



Formação

“Qualquer mudança exige formação mais direccionada para novas funções, ou desafios, que importa equacionar ao nível dos mais diversos intervenientes.”

Projecto Educativo do Agrupamento de Escolas Eugénio dos Santos

(2005-2008)

A formação dos professores é contínua e as acções de formação interna/externa são realizadas de acordo com as necessidades do sub-departamento, de forma a colmatar as carências existentes. Quando não é possível superar essas necessidades dentro dos elementos do grupo, solicita-se, sempre que possível, a vinda de um formador à escola.

Quando as necessidades de formação são de índole diferente dos conteúdos programáticos da disciplina de Educação Física, recorre-se às formações creditadas do Centro de Formação João Soares a que pertencemos, ou outros.

Avaliação

A avaliação decorre dos objectivos de ciclo e de ano, constituindo assim, as principais referências no processo de avaliação dos alunos, incluindo o tipo de actividade em que devem ser desenvolvidas e demonstradas atitudes, conhecimentos e capacidades.

Em protocolo de avaliação (em anexo) os critérios de avaliação encontram-se explícitos, permitindo aos alunos participar no seu processo de ensino/aprendizagem. Sempre que o aluno cumpre determinada etapa da aprendizagem de uma dada matéria é considerado apto a aprender um nível mais exigente do programa.

Os processos e os resultados da avaliação contribuem para o aperfeiçoamento do processo de ensino-aprendizagem e, também, para apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso em Educação Física.

Os processos avaliativos, avaliação inicial, formativa e sumativa asseguram uma coerência entre si.

Avaliação Inicial

A primeira etapa de planeamento deve ser dedicada a este processo avaliativo. A avaliação inicial é realizada numa lógica de inserção dos alunos num determinado nível constante dos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF). De acordo, com a informação recolhida é efectuada uma projecção que permite definir os



objectivos terminais para os diferentes alunos, devendo ser enquadrados em grupos de nível de acordo com as suas reais possibilidades e necessidades de cada um, assegurando desta forma a diferenciação do ensino. Nesta perspectiva, e tendo por base a diferenciação do ensino e a inclusão dos alunos, procede-se à criação de grupos de nível de forma a poder propor tarefas que se adequem às reais necessidades e capacidades de cada grupo/aluno.

Avaliação Formativa

A avaliação formativa irá permitir verificar o grau de cumprimento dos objectivos delineados inicialmente. Assim, é através deste processo avaliativo que é permitido a reflexão acerca do processo de ensino e aprendizagem, de forma a permitir reformulações e interações pedagógicas em tempo útil, com vista à prossecução dos objectivos estipulados.

Este tipo de avaliação assume-se como meio auxiliar para o aluno se posicionar no seu próprio processo de aprendizagem. É através deste processo que o aluno se consciencializa das suas competências e necessidades e, conseqüentemente, poderá agir activa e conscientemente no seu processo de ensino-aprendizagem.

No que concerne à integração deste tipo de avaliação é pertinente inserir um momento de avaliação formativa no final de cada unidade de ensino, como forma de regular o grau de cumprimento dos objectivos preconizados. Paralelamente, os alunos podem assumir um papel activo no processo formativo da avaliação através da auto e hetero-avaliação. Neste sentido, os alunos devem ter acesso aos objectivos que deverão atingir no curso das diversas unidades de ensino e, durante as aulas da unidade. No decorrer das aulas os alunos vão sendo informados pelo professor, através do FB, acerca do seu processo evolutivo e formas de atingir os objectivos delineados.

Os resultados da avaliação formativa permitem ao professor efectuar os reajustes necessários ao planeamento, de forma a garantir a adequação dos objectivos e tarefas às necessidades dos alunos, promovendo-se deste modo a diferenciação do ensino.

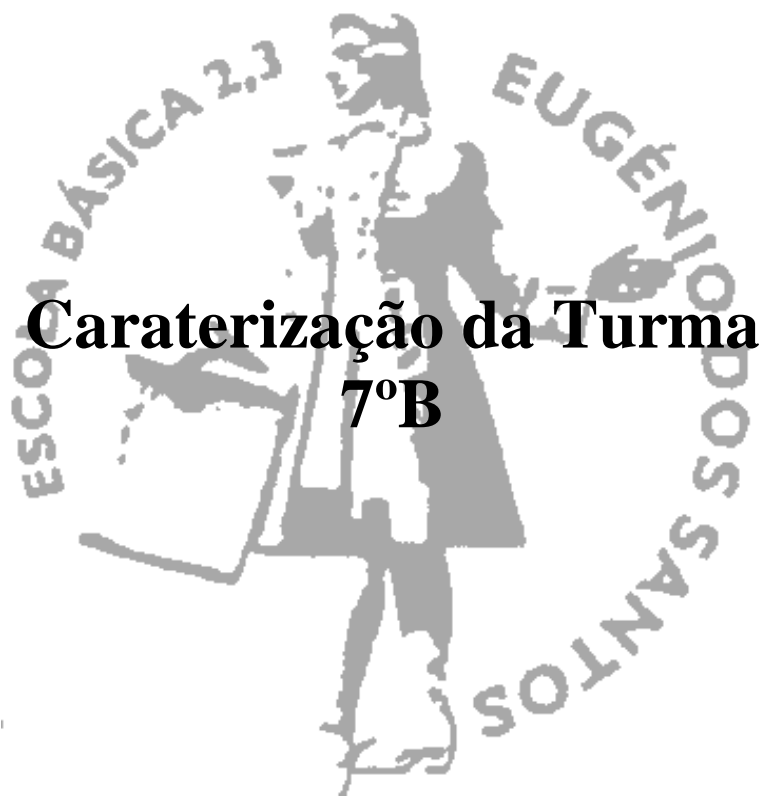
Avaliação Sumativa



A avaliação sumativa terá por base orientações dos PNEF (Programas Nacionais de Educação Física) e do protocolo de Avaliação Sumativa de Educação Física da Escola. (em anexo)

Bibliografia

- **CURRÍCULO NACIONAL** - Competências Essenciais – 3º ciclo – Educação Física :
http://www.dgidec.min-edu.pt/curriculo/Programas/programas_3cicloEF.asp
- **PROJECTO EDUCATIVO** do Agrupamento de Escolas Eugénio dos Santos (2005-2008).
- **ZABALZA**, Miguel A. (2001). Planificação e Desenvolvimento Curricular na Escola. Edições ASA, 6ª edição



Caraterização da Turma 7ºB

Diretora de Turma: Professora Natália Silva

Professora Orientadora da Escola: Professora Manuela Jardim

Professora Orientadora da Faculdade: Professora Maria João Martins

Professora Estagiária: Ana Catarina Carola



Índice

Introdução	65
Caraterização da Turma.....	66
Como se definem e Profissão futura.....	67
Dados Familiares	68
Agregado Familiar (AF)	68
Encarregados de Educação e Habilitações Literárias	70
Situação Escolar	72
Como se deslocam para a Escola.....	72
Gosto pela Escola	73
Disciplinas Preferidas e Dificuldades.....	73
Ocupação dos Tempos livres	74
Caraterização para a disciplina de EF.....	75
Matérias Preferidas	75
Matérias onde os alunos se sentem mais à vontade.....	75
Matérias onde os alunos têm mais dificuldades	76
Hábitos Desportivos	77
Desporto Escolar	77
Sociograma da Turma.....	78
Os alunos e as aulas de Educação Física	81
Anexos	82



Introdução

Este trabalho surge no âmbito da área quatro (Relação com a Comunidade) do estágio pedagógico do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Este documento consiste numa caracterização geral, focando aspetos importantes dos alunos do 7º B. A elaboração desta caracterização é importante não só para a intervenção nas aulas de Educação Física, como nas tarefas de Direção de Turma e Formação Cívica. Esta caracterização analisa as características sociais, pessoais e psicológicas dos alunos.

Para a realização da caracterização da turma foram aplicados três questionários: A ficha individual do aluno, aplicada numa aula de Educação Física; a Ficha Biográfica aplicada numa aula de Formação Cívica; e um questionário para a elaboração do sociograma, que permite perceber as relações interpessoais dentro da turma, bem como, os alunos mais escolhidos e mais rejeitados.

Neste documento encontramos uma caracterização geral da turma, os dados familiares, a situação escolar, uma caracterização para as aulas de Educação Física, o sociograma da turma e uma reflexão dos alunos com a disciplina de Educação Física.



Caraterização da Turma

O 7º B é uma turma com horário da manhã, e integra muitos alunos que se inserem no âmbito do regime articulado¹, uma vez que frequentam igualmente o Instituto Gregoriano de Lisboa, a Academia de Amadores de Música ou a Escola de Música do Conservatório Nacional. A turma é composta por 30 alunos, 20 raparigas e 10 rapazes. Dos 30 alunos, 19 provêm da turma 6º F, 4 provêm de outras 4 turmas do 6º ano, 3 são repetentes e uma das alunas é oriunda do agrupamento de escolas Luís de Camões.

A turma integra dois alunos com Necessidades Educativas Especiais de carácter permanente, a Aluno 11 e o José Silva, cujas problemáticas se inserem, no que respeita à Inês, ao nível das Perturbações Específicas da Linguagem e Perturbações Mistas do Desenvolvimento, sendo acompanhada pelo Centro de Desenvolvimento Infantil, enquanto o José evidencia problemas de instabilidade emocional sendo acompanhado, fora da escola, por um Psicólogo.

Registam-se ainda as situações da Aluno 17 que manifesta problemas de relacionamento interpessoal com os colegas e que beneficia de apoio psicológico fora da escola; do Aluno 24, que apresenta Défice de Atenção e Hiperatividade, sendo seguido pelos médicos do Hospital de Santa Maria, ao nível da Psicoterapia; da Aluno 29 que sofre de Perturbações de Ansiedade e é acompanhada no Hospital D. Estefânia em Pedo- Psiquiatria.

Nº	Nome	Idade	Data de Nascimento	Turma 2011/2012
1	Aluno 1	12	03/03/2000	6º F
2	Aluno 2	12	24/10/2000	Aluna nova
3	Aluno 3	12	02/10/2000	6º F
4	Aluno 4	12	09/01/2000	6º F
5	Aluno 5	13	22/08/1999	7º F
6	Aluno 6	12	11/04/2000	6º F
7	Aluno 7	12	08/03/2000	6º L
8	Aluno 8	13	22/12/2000	6º F
9	Aluno 9	12	27/07/2000	6º F
10	Aluno 10	12	17/04/2000	6º F
11	Aluno 11	14	21/06/1998	6º A
12	Aluno 12	12	29/03/2000	6º F
13	Aluno 13	13	23/12/1999	6º E
14	Aluno 14	12	24/07/2000	6º F
15	Aluno 15	12	02/10/2000	6º F
16	Aluno 16	12	13/05/2000	6º F
17	Aluno 17	13	22/12/1999	6º C
18	Aluno 18	12	20/07/2000	6º F
19	Aluno 19	12	09/01/2000	6º F
20	Aluno 20	12	24/07/2000	6º F
21	Aluno 21	12	13/10/2000	6º F
22	Aluno 22	12	07/12/2000	6º F
23	Transferido			

¹ Portaria n.º 225/2012, de 30 de julho



24	Aluno 24	13	24/03/1999	7º A
25	Aluno 25	12	01/06/2000	6º F
26	Aluno 26	12	10/07/2000	6º F
27	Aluno 27	12	26/12/2000	6º E
28	Aluno 28	12	01/01/2000	6º F
29	Aluno 29	12	02/05/2000	6º F
30	Aluno 30	12	15/12/2000	6º F
31	Aluno 31	13	05/05/1999	7º

Como se definem e Profissão futura

A tabela que se segue, apresenta as profissões que os alunos pretendem exercer no futuro e como os alunos se definem.

Nº	Nome	Como se definem	Profissão Futura
1	Aluno 1	Alegre e Educado	Violoncelista
2	Aluno 2	Alegre, Sincera, Organizada, Aplicada, Atenta, Educada, Simpática	Educadora de Infância ou Veterinária
3	Aluno 3	Sincera, Insegura, Simpática	Médica
4	Aluno 4	Alegre, Sincera, Aplicada, Distraída, Atenta, Educada, Simpática	Professora, Médica ou Jornalista
5	Aluno 5	Alegre, Sincera, Organizada, Educada, Simpática	-
6	Aluno 6	Alegre, Organizada, Insegura, Atenta, Educada, Sossegada	Informática ou Designer
7	Aluno 7	Tímida, Distraída, Educada, Simpática	Bióloga Marinha ou Paleontóloga
8	Aluno 8	Alegre, Tímida, Sincera, Aplicada, Nervosa, Atenta, Educada, Simpática, Ansiosa	-
9	Aluno 9	Tímido, Nervoso, Sossegado	Futebolista
10	Aluno 10	Alegre, Tímida, Sincera, Organizada, Aplicada, Nervosa, Educada, Simpática e Sossegada	Médica Cirurgiã
11	Aluno 11	Alegre, Tímida, Organizada, Aplicada, Nervosa, Atenta, Educada, Simpática, Sossegada	Veterinária
12	Aluno 12	Alegre, Educada, Simpática	Fotógrafa ou Atriz
13	Aluno 13	Alegre, Distraído, Agressivo, Simpático	Paleontólogo
14	Aluno 14	Alegre, Aplicado, Atento, Educado, Simpático	Futebolista ou Médico
15	Aluno 15	Alegre, Aplicada, Nervosa, Atenta, Educada, Simpática	Veterinária
16	Aluno 16	Alegre, Organizada, Aplicada,	Pediatra



		Simpática	
17	Aluno 17	Organizada, Aplicada, Nervosa, Distraída, Atenta, Educada, Simpática, Sossegada	Professora de EVT
18	Aluno 18	Alegre, Tímida, Nervosa, Insegura, Distraída, Educada, Simpática, Sossegada	Veterinária
19	Aluno 19	Alegre, Insegura, Atenta, Simpática	Atriz
20	Aluno 20	Alegre, Sincera, Distraída, Simpática, Conversadora	Atriz
21	Aluno 21	Alegre, Distraído	Futebolista
22	Aluno 22	Alegre e Conversadora	Atriz
23	Transferido		
24	Aluno 24	Alegre, Distraído, Agressivo	Body Piercing
25	Aluno 25	Alegre, Aplicado, Atento, Educado, Simpático	Historiador
26	Aluno 26	Alegre, Sincero, Organizado, Aplicado, Distraído, Educado, Simpático	Dentista
27	Aluno 27	Aplicado, Educado, Simpático, Sossegado	Ator, Fotografo ou Jornalista
28	Aluno 28	Alegre, Sincera, Aplicada, Distraída, Atenta, Educada, Simpática	Atriz ou Escritora
29	Aluno 29	Tímida, Sincera, Organizada, Aplicada, Nervosa, Insegura, Atenta, Educada, Egoísta, Sossegada	Cantora ou Veterinária
30	Aluno 30	Alegre, Tímida, Organizada, Aplicada, Atenta, Educada, Simpática	Educadora de Infância ou Designer
31	Aluno 31	-	Professor de Matemática

Dados Familiares

Agregado Familiar (AF)

Na tabela em baixo, apresento a composição do agregado familiar dos alunos.

Nº	Nome	AF	Irmãos	
			Irmã	Irmão
1	Aluno 1	Mãe e Irmã	1	
2	Aluno 2	Mãe, Pai e 4 Irmãos	2	2
3	Aluno 3	Mãe, Pai e 3 Irmãos	2	1
4	Aluno 4	Mãe, Pai e Irmã	1	
5	Aluno 5	Mãe, Irmã	1	
6	Aluno 6	Mãe, Pai, Irmã	1	
7	Aluno 7	Pai e Mãe		

Escola Básica 2,3 Eugénio dos Santos
Educação Física 2012/2013 – 7ºB



8	Aluno 8	Pai, Mãe e Irmão		1
9	Aluno 9	Pai, Mãe, Irmã, Avó	1	
10	Aluno 10	Pai, Mãe e Irmã	1	
11	Aluno 11	Mãe e Pai	1	
12	Aluno 12	Mãe, Tia e Avô		1
13	Aluno 13	Mãe e Pai		
14	Aluno 14	Mãe e Pai		
15	Aluno 15	Mãe e Pai		
16	Aluno 16	Mãe, Pai e 2 Irmãos		2
17	Aluno 17	Pai, Mãe e 2 Irmãos		2
18	Aluno 18	Mãe e Irmã	1	
19	Aluno 19	Mãe e Pai		
20	Aluno 20	Mãe, Pai e 3 Irmãos	1	2
21	Aluno 21	Mãe, Pai e Irmão		1
22	Aluno 22	Mãe, Pai e 2 Irmãos	1	1
23	Transferido			
24	Aluno 24	Mãe		
25	Aluno 25	Mãe e Padrasto		
26	Aluno 26	Pai, Mãe e 2 Irmãos	1	1
27	Aluno 27	Mãe e Pai		
28	Aluno 28	Pai, Mãe e Irmã	1	
29	Aluno 29	Mãe e Irmã	1	
30	Aluno 30	Pai, Mãe e 2 Irmãs	2	
31	Aluno 31	Mãe e Irmão		1



Encarregados de Educação e Habilitações Literárias

Relativamente às habilitações literárias dos pais dos alunos, a maior parte frequentou o ensino superior com graus académicos desde o Bacharelato até ao Doutoramento.

Alguns alunos não sabem a profissão ou a escolaridade dos pais, ficando por preencher.

Os dados estão representados na seguinte tabela:

Nº	Nome	Encarregado de Educação	Habilitações Literárias	
			Mãe	Pai
1	Aluno 1	Tia	Licenciatura/Educadora de Infância	
2	Aluno 2	Mãe	Psicóloga	Pintor
3	Aluno 3	Mãe	Mestrado/Realizador de Cinema	Historiadora
4	Aluno 4	Pai	Doutoramento/Farmacêutica	Doutoramento/ Professor Universitário
5	Aluno 5	Mãe	Segurança Social	Técnico de luzes de Teatro
6	Aluno 6	Mãe	Professora de Coreano	Gestor de logística da Samsung
7	Aluno 7	Mãe		Professor
8	Aluno 8	Pai	Mestrado	Doutoramento/ Professor Universitário
9	Aluno 9	Mãe	TAP	Militar
10	Aluno 10	Pai	Doutoramento/ Professor Universitário	SEF
11	Aluno 11	Mãe	Bibliotecária	
12	Aluno 12	Mãe	Licenciatura/Bancária	
13	Aluno 13	Pai	Engenheira	Engenheiro
14	Aluno 14	Mãe	Licenciatura/Professora de Música	Explicador de Geometria Descritiva
15	Aluno 15	Mãe	Licenciatura/Advogada	Bancário
16	Aluno 16	Pai	Mestrado/Bancário	Mestrado/Marketing
17	Aluno 17	Mãe	TAP-Tarifas	Torre do Tombo
18	Aluno 18	Mãe	Bacharelato/Professora	
19	Aluno 19	Mãe	Doutoramento/ Bióloga	

Escola Básica 2,3 Eugénio dos Santos
Educação Física 2012/2013 – 7ºB



20	Aluno 20	Pai	Mestrado/ Professora de Dança	Doutoramento/ Fotógrafo e Jornalista
21	Aluno 21	Pai	Secundário/Empregada de Mesa	1º Ciclo/Cozinheiro
22	Aluno 22	Mãe	Licenciatura	Secundário/Gestor
23	Transferido			
24	Aluno 24	Mãe	Doutoramento/ Arquiteta	Arquiteto
25	Aluno 25	Mãe	Licenciatura	Licenciatura/Informático
26	Aluno 26	Mãe	Licenciatura/Terapeuta Ocupacional	Secundário/Delegado de Vendas
27	Aluno 27	Mãe		
28	Aluno 28	Pai	Doutoramento/ Professor Universitário	Mestrado/ Professora de Música
29	Aluno 29	Mãe	Mestrado/Professora	Desenhador
30	Aluno 30	Pai	Design	Doutoramento/ Arquiteto
31	Aluno 31	Mãe	Empresária	



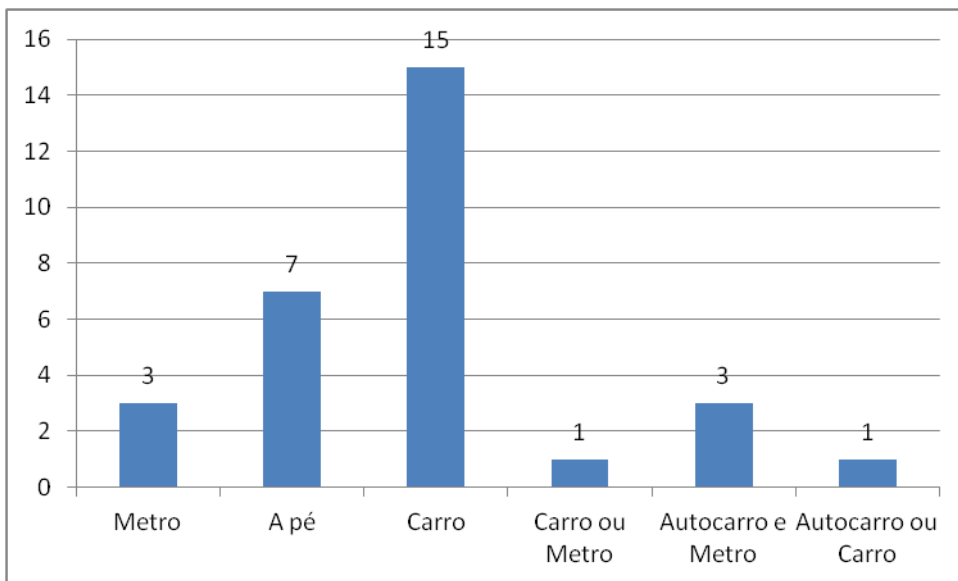
Situação Escolar

Neste parâmetro da caracterização encontramos uma análise de como os alunos se deslocam para a escola, o gosto que têm pela instituição, as disciplinas preferidas e como ocupam os seus tempos livres.

Na análise dos dados, apenas estão contabilizadas as respostas de 29 alunos, porque o aluno Aluno 31, entrou mais tarde na turma não respondendo ao questionário de Educação Física.

Como se deslocam para a Escola

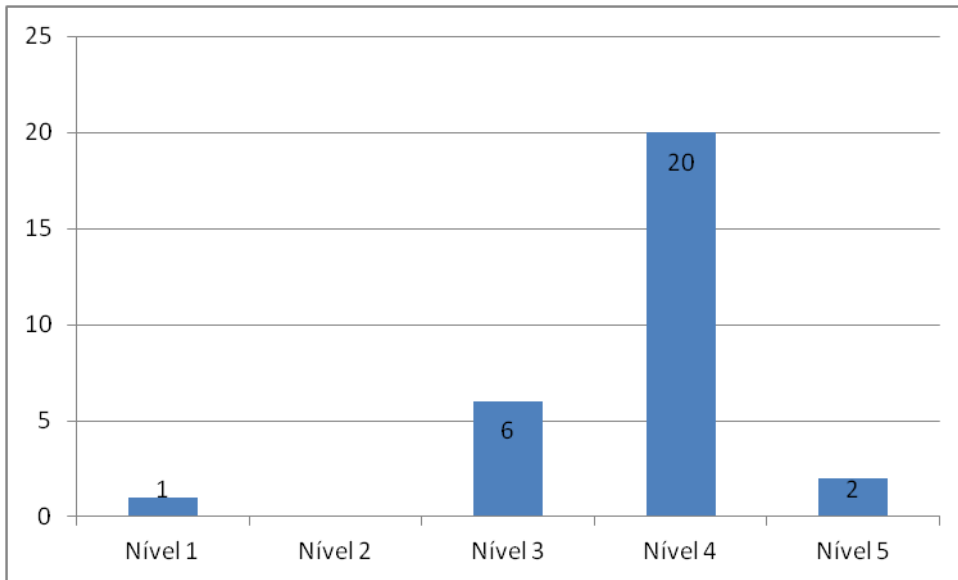
Analisando o gráfico a seguir, percebemos que metade da turma vem para a escola de Carro; os restantes alunos deslocam-se para a escola a Pé, 7 alunos; de Metro, 3 alunos; Autocarro e Metro, 3 alunos e igualmente de Carro ou Metro e Autocarro ou Carro, 1 aluno. Na totalidade das respostas os alunos demoram entre 5 a 20 minutos até à escola.





Gosto pela Escola

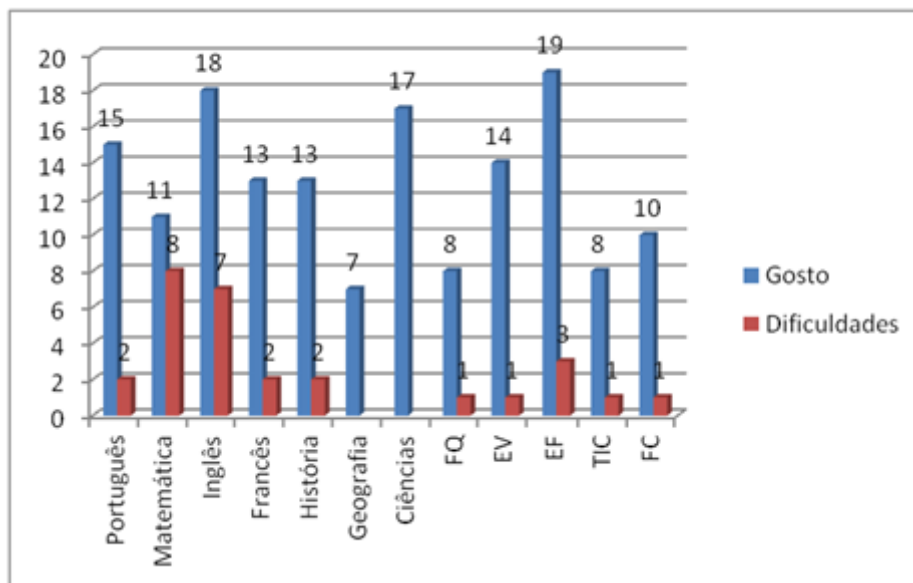
Quando questionados pelo gosto pela escola, os alunos tinham de responder numa escala de 1 a 5, onde o nível 1 significava “Não Gosto Nada” e o nível 5 “Gosto Muito”. Verificamos que a maioria dos alunos respondeu nível 4, enquanto os restantes responderam nível 3, nível 2 e nível 1, com 6, 2 e 1, respetivamente. Concluímos que a maior parte dos alunos gostam da Escola Eugénio dos Santos.



Disciplinas Preferidas e Dificuldades

Relativamente às disciplinas preferidas e às dificuldades das mesmas. Encontramos uma grande variedade de respostas. Em que, a disciplina preferida dos alunos é a Educação Física (19 alunos), seguida de Inglês (18 alunos) e de Ciências (17 alunos). As disciplinas onde os alunos têm mais dificuldades são Matemática (8 alunos) e o Inglês (7 alunos).

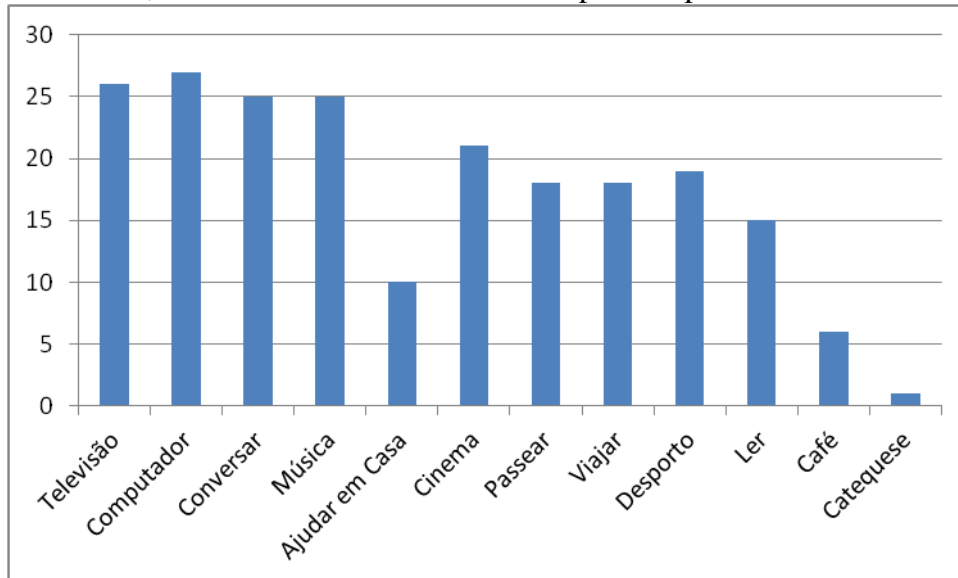
De realçar que nenhum aluno respondeu que tem dificuldades a Ciências e a Geografia. Os resultados encontram-se no seguinte gráfico:





Ocupação dos Tempos livres

Analisando o gráfico da ocupação dos tempos livres, os alunos no geral ocupam-se com a televisão, computador, conversar e música. Na televisão os alunos vêm filmes, telenovelas, futebol e séries e utilizam o computador para trabalhos e internet.

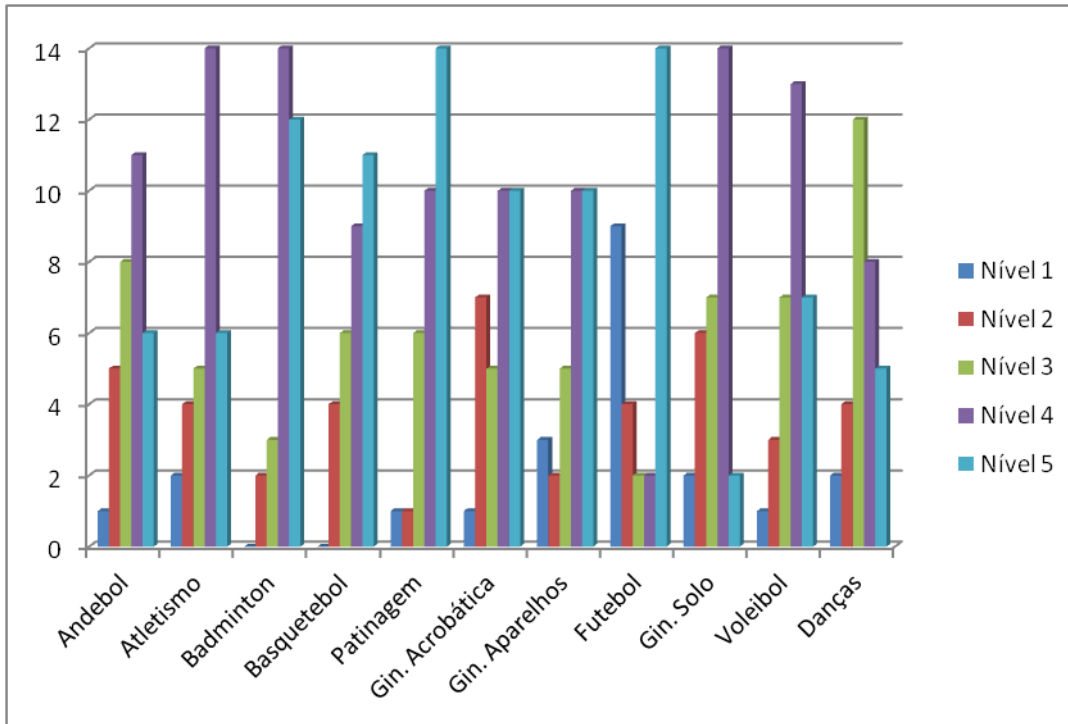




Caraterização para a disciplina de EF

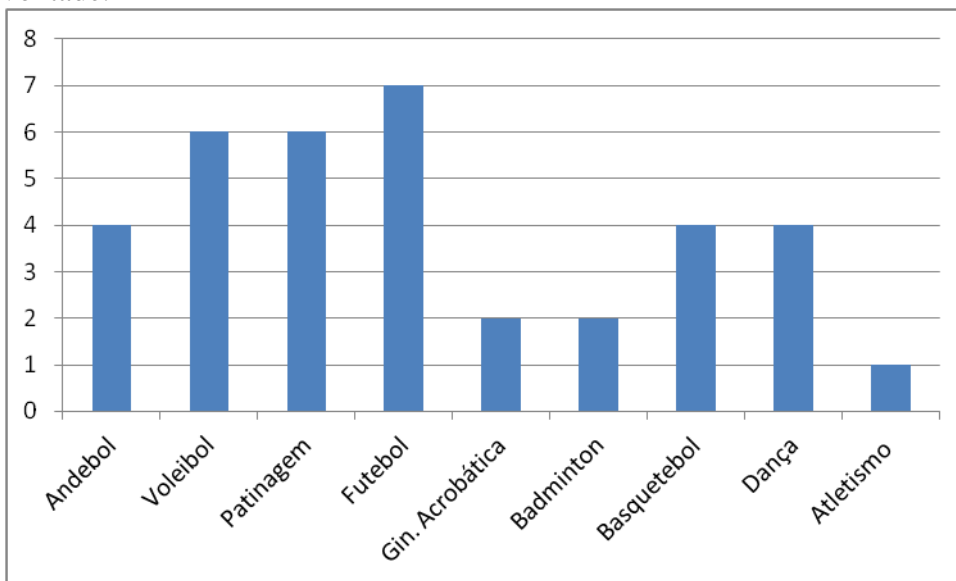
Matérias Preferidas

Relativamente às matérias preferidas, os alunos tinham de avaliá-las em 5 níveis, onde o nível 1 significa “Não Gosto Nada” e o Nível 5 “Gosto Muito”. Analisando o gráfico em baixo, concluímos que as matérias mais escolhidas com o nível 5 são a Patinagem e o Futebol. Com o nível 4 encontramos Atletismo, Badminton, Ginástica de Solo e Voleibol.



Matérias onde os alunos se sentem mais à vontade

Analisando o gráfico em baixo concluímos que, o Futebol, o Voleibol e a Patinagem são as matérias onde os alunos se sentem mais à vontade. Por outro lado, o Atletismo, a Ginástica Acrobática e o Badminton são as matérias onde os alunos se sentem menos à vontade.

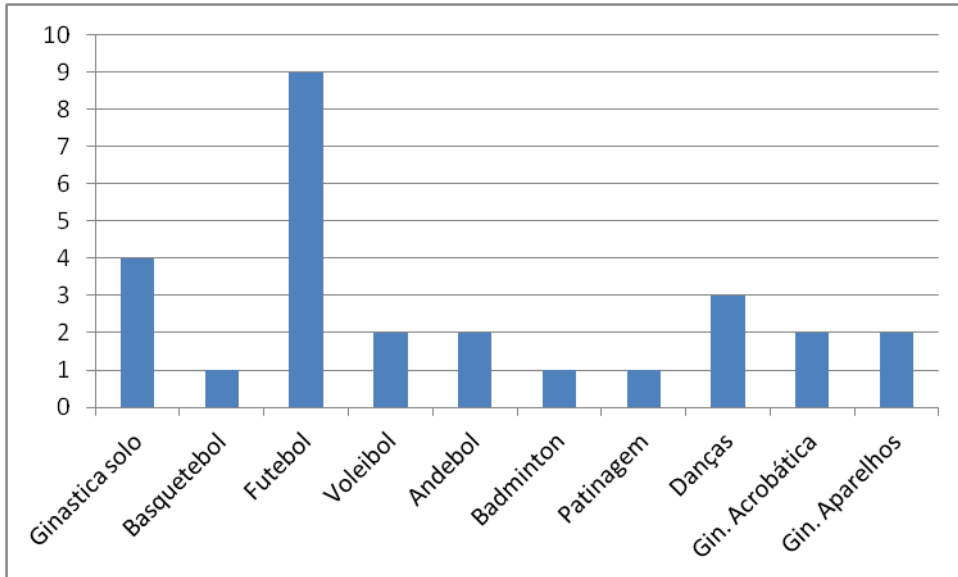




Matérias onde os alunos têm mais dificuldades

Analisando as respostas dos alunos, verificamos que as matérias, onde os alunos têm mais dificuldades são o Futebol, seguido da Ginástica de Solo e das Danças. A matéria de Ginástica de solo vai ao encontro das matérias prioritárias para esta turma. Uma vez que durante a Avaliação Inicial os alunos mostraram muitas dificuldades na matéria de Ginástica de Solo.

Verificamos também que a matéria de Futebol, tanto é considerada como uma matéria onde os alunos se sentem à vontade, como onde têm mais dificuldades.





Hábitos Desportivos

Quando questionados sobre os hábitos desportivos, verificamos que alguns alunos praticam desporto regularmente como:

Aluno 1: Futebol e Natação; Aluno 2: Natação; Aluno 3: Ginástica Rítmica; Aluno 4: Natação e Equitação; Aluno 5: Surf e Natação; Aluno 7: Natação e Ballet; Aluno 8: Basquetebol e Natação; Aluno 10: Natação; Aluno 11: Natação; Aluno 12: Equitação; Aluno 13: Judo; Aluno 14: Futebol; Emília: Natação; Aluno 20: Equitação e Natação; Aluno 21: Futebol e Ténis de Mesa; Aluno 22: Natação; Aluno 24: Basquetebol; Aluno 25: Ténis; Aluno 26: Natação e Ténis; Aluno 27: Rugby e Natação; Aluno 28: Natação; Aluno 30: Ténis. 5 alunos não praticam qualquer tipo de desporto.

Desporto Escolar

No que diz respeito ao Desporto Escolar, pouco são os alunos que continuam a participar. Os alunos que responderam terem participado no Desporto Escolar em anos anteriores foram o Aluno 1 (Ténis de Mesa), o Aluno 4 (Basquetebol), o Aluno 8 (Basquetebol), o Aluno 9 (Ténis de Mesa), o Aluno 10 (Basquetebol e Patinagem), o Aluno 11 (Badminton), o Aluno 14 (Ténis de Mesa), o Aluno 20 (Basquetebol), o Aluno 21 (Ténis de Mesa e Patinagem), o Aluno 25 (Ténis de Mesa), o Aluno 26 (Ténis de Mesa e Basquetebol), o Aluno 27 (Futebol e Voleibol), o Aluno 28 (Basquetebol) e o Aluno 30 (Patinagem). Neste ano letivos os alunos que continuam a participar são o Aluno 26, o Aluno 25 e o Aluno 31 no Ténis de Mesa e o Aluno 21 tanto no Ténis de Mesa como na Patinagem.



Sociograma da Turma

Através da aplicação de um questionário foi possível averiguar as relações interpessoais entre a turma.

Este questionário é composto por 4 grupos de questões, com três questões cada. O primeiro grupo, os alunos escolhem os colegas com quem gostam de conviver e de trabalhar; no segundo grupo os alunos colocam os nomes dos colegas que julgam que o vão escolher; no terceiro grupo os alunos que não escolhem e no último grupo os alunos que julgam que não o vão escolher.

A aplicação deste sociograma é importante para compreender as escolhas e as rejeições dos alunos dentro da turma. Deste modo, com os resultados deste questionário, os professores conseguem formar grupos de trabalho separando os alunos que se relacionam mal, evitando os comportamentos desviantes e fora da tarefa.

Após o tratamento dos dados, resultaram duas categorias as “Escolhas” e as “Rejeições”. As “Escolhas” dizem respeito aos alunos mais escolhidos dentro da turma e as “Rejeições” os alunos mais rejeitados na turma. No sociograma os alunos mais escolhidos são os que estão no círculo do meio.

Nas “Rejeições” e como acontece nas “Escolhas”, no círculo mais ao centro, encontramos os alunos mais rejeitados dentro da turma.



Ao analisarmos este sociograma, os alunos mais escolhidos foram o Aluno 4, o Aluno 28, o Aluno 10, o Aluno 8 e o Aluno 21. Este ano letivo a Aluna 28 foi eleita Delegada de Turma e a Aluna 4 Subdelegada.

Os alunos menos escolhidos foram a Aluna 30, a Aluna 2, o Aluno 9, o Aluno 11 e a Aluna 17.

As setas significam a escolha recíproca entre os alunos. As setas “a cheio” significam a escolha recíproca dentro da mesma questão. As setas “a tracejado” significam a escolha recíproca em qualquer outra questão (dentro do mesmo grupo de questões). As setas a rosa são a escolha entre rapariga-rapariga, as setas a azul entre rapaz-rapaz e as verdes rapaz-rapariga.

Notamos que a Aluna 2, o Aluno 20, a Aluna 16 e a Aluna 22, escolheram-se mutuamente para conviver e trabalharem em conjunto. Ao analisar as aulas de Educação Física e as restantes disciplinas estas 4 alunas têm de trabalhar separadamente, porque são muito conversadoras perturbando o funcionamento das aulas. O mesmo acontece com o grupo Aluno 24, Aluno 30 e Aluna 4 e o grupo Aluno 26, Aluno 14, Aluno 21 e Aluno 1.

As alunas Aluno 28, Aluno 8, Aluno 10 e Aluno 4 são um grupo bastante trabalhador, mostrando bastante empenho nas aulas.



Relativamente às rejeições, os alunos mais rejeitados dentro da turma são o Aluno 24, a Aluno 11, a Aluna 17 e o Aluno 30.

Os alunos menos rejeitados na turma são o Aluno 9, o Aluno 14, o Aluno 26, a Aluna 7, a Aluna 15, a Aluna 12, a Aluno 8. De destacar que os alunos Aluno 25, Aluno 4, Aluna 10 e Aluno 28 foram os únicos alunos que não tiveram qualquer rejeição.

Dos quatro alunos mais rejeitados, destaque para o Aluno 24 e para a Aluna 17, que tiveram um grande número de rejeições.

Quase todos os alunos rejeitaram tanto o Aluno 24 como a Aluna 17

O Aluno 24 é um aluno repetente, com comportamentos de indisciplina, não sendo bem aceite na turma. A Aluna 17 é uma aluna que veio de outra turma, mas que também não é bem aceite, é vista como uma colega conflituosa.

Analisei apenas as escolhas recíprocas entre os colegas, destaque para as escolhas entre a Aluna 3 - Aluna 17 e Aluna 17 - Aluna 4. Durante as aulas têm acontecido alguns incidentes entre estas alunas, havendo necessidade de separá-las nos grupos de trabalho.



Os alunos e as aulas de Educação Física

Como já foi dito anteriormente, quase todos os alunos provêm da turma do 6º F, o que significa que se conhecem todos.

No geral a turma é uma turma bem comportada, disciplinada e empenhada. O problema que por vezes atrapalha o funcionamento da aula é o facto, dos alunos serem muito conversadores e penso que estão a ficar cada vez mais.

Com os resultados da Avaliação Inicial consegui perceber que existem na maior parte das matérias, dois grupos de trabalho. Um grupo com grandes capacidades e o outro com mais dificuldades, que necessitam de trabalhar muito durante o ano letivo, como o caso da Aluna 6, da Aluna 15, da Aluno 29, da Aluno 11 e da Aluno 17.

Ao longo das aulas tenho separado os alunos mais faladores durante a instrução e nas explicações dos exercícios como a Aluno 20, Aluna 22, Aluna 3 e a Aluna 16. Durante as tarefas da aula é complicado separa-las porque todas apresentam o mesmo nível de aprendizagem.

Relativamente ao empenho, tenho notado que no geral a turma empenha-se nas tarefas propostas da aula, não apresentando muitos comportamentos desviantes ou fora da tarefa. Destaque para as alunas Aluno 4, Aluno 28, Aluna 10, Aluno 30 e o Aluno 9 que mostram grande empenho e interajuda dentro da aula. As alunas Aluno 11 e a Aluno 18 que apesar das dificuldades que apresentam nas diversas matérias, são alunas empenhadas e que gostam de trabalhar.



Anexos

Ficha Sociograma

Nome: _____

Para responderes às questões que se seguem deves escolher apenas os teus **colegas de turma** e ordená-los por ordem de preferência. Responde honestamente às perguntas e de forma individual.

1. Supõe que a tua turma ia fazer uma visita de estudo e que o transporte era o automóvel. Cada carro 1Aluno 8va quatro alunos. Quem gostarias que fosse no mesmo carro contigo?

1º _____

2º _____

3º _____

2. Se estivesses a fazer um trabalho de grupo na aula quais eram os três colegas que escolhias para trabalharem contigo?

1º _____

2º _____

3º _____

3. Quem escolherias para fazer parte do teu grupo de Educação Física?

1º _____

2º _____

3º _____

4. Supõe que a tua turma ia fazer um passeio pelo campo ou uma visita e que o transporte era o automóvel. Cada carro 1Aluno 8va quatro alunos. Quem julgas que te escolheria para ir no carro contigo?

1º _____

2º _____

3º _____

5. Se estivesses a trabalhar num projeto na aula, quais eram os três colegas que tu achas que tu achas que te escolheriam para trabalharem em conjunto contigo?

1º _____

2º _____

3º _____

6. Quem julgas que te escolheria para jogar contigo na aula de Educação Física?

1º _____

2º _____

3º _____



7. Supõe que a tua turma ia fazer uma visita de estudo e que o transporte era o automóvel. Cada carro 1 Aluno 8va quatro alunos. Quem **não** escolherias para ir contigo no mesmo carro?

1º _____

2º _____

3º _____

8. Se estivesses a fazer um trabalho de grupo na aula quais eram os três colegas que **não** escolhias para trabalharem contigo?

1º _____

2º _____

3º _____

9. Quem **não** escolherias para fazer parte do teu grupo de Educação Física?

1º _____

2º _____

3º _____

10. Supõe que a tua turma ia fazer um passeio pelo campo ou uma visita e que o transporte era o automóvel. Cada carro 1 Aluno 8va quatro alunos. Quem julgas que **não** te escolheria para ir no carro contigo?

1º _____

2º _____

3º _____

11. Se estivesses a trabalhar num projeto na aula, quais eram os três colegas que tu achas que **não** te escolheriam para trabalharem em conjunto contigo?

1º _____

2º _____

3º _____

12. Quem julgas que **não** te escolheria para jogar contigo na aula de Educação Física?

1º _____

2º _____

3º _____





Educação Física – Núcleo de Estágio 2012/2013
3.º Ciclo do Ensino Básico

Ficha Individual do Aluno

Identificação do Aluno

Nome completo: _____ (sublinha o nome pelo qual gostas de ser chamado/a)
Turma: ____ **N.º:** ____
Data de nascimento: ____/____/____ **Idade:** ____ **Naturalidade:** _____
Morada: _____
Código Postal: ____ - ____ _____
Telefone (residência): _____ **Telemóvel:** _____ **E-mail:** _____

Identificação do(a) Encarregado(a) de Educação

Encarregado(a) de educação: Pai Mãe Outro(a) Quem? _____
Nome completo: _____
Data de nascimento: ____/____/____ **Idade:** ____ **Naturalidade:** _____
Morada: _____
Código Postal: ____ - ____ _____
Telefone (residência): _____ **Telemóvel:** _____ **E-mail:** _____
Profissão: _____ **No ativo:** **Reformado(a)** **Desempregado(a)**
Escolaridade: 4.ª Classe (1.º Ciclo) 2.º Ciclo 3.º Ciclo Secundário
 Licenciatura Bacharelato Mestrado Doutoramento
 em: _____

Composição do Agregado Familiar

Nome	Parentesco	Idade	Habilitações literárias	Profissão	Situação profissional*

Relativamente aos teus pais: casados ausentes separados a mãe faleceu o pai faleceu
 Com quem vives? _____

* Indicar: Efetivo(a) / Contratado(a) / Trabalhador(a) independente / Reformado(a) / Desempregado(a) / Trabalhador por conta de outrem

Situação Escolar Anterior

Ano de escolaridade: _____ **Turma:** _____ **Transitaste** **Não transitaste**
Tiveste alguma participação disciplinar? Sim Não **Já foste punido?** Sim Não
É o teu 1º ano nesta escola? Sim Não
Se sim, em que escola andaste? _____
Se não, há quanto tempo frequentas esta escola? _____
Gostas da escola que frequentas? Nada 1 2 3 4 5 Muito
O que gostas mais na tua escola? _____ **O que gostas menos?** _____

Áreas curriculares*	LP	Ing	Fr.	Mat	Hist	Geo	CN	FQ	EV	ET	FC	EF	TIC

Escola Básica 2,3 Eugénio dos Santos
Educação Física 2012/2013 – 7ºB



Favoritas														
Com maiores dificuldades														

* Assinala com um X nos espaços respetivos

Educação Física

Utilizando a escala de 1 a 5, diz o que pensas das seguintes modalidades:
(Escala: 1 – Não gosto nada; 2 – Indiferente; 3 – Gosto pouco; 4 – Gosto; 5 – Gosto muito.)

- | | | |
|--------------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> Andebol | <input type="checkbox"/> Patinagem | <input type="checkbox"/> Ginástica de solo |
| <input type="checkbox"/> Atletismo | <input type="checkbox"/> Futebol | <input type="checkbox"/> Voleibol |
| <input type="checkbox"/> Badminton | <input type="checkbox"/> Ginástica acrobática | <input type="checkbox"/> Danças |
| <input type="checkbox"/> Basquetebol | <input type="checkbox"/> Ginástica de aparelhos | |

Para além destas, que outras modalidades gostarias de praticar nas aulas de Educação Física?

Quais as modalidades em que te sentes **mais à vontade**? _____ Porquê? _____

Quais as modalidades em que tens **mais dificuldades**? _____ Porquê? _____

Gostas da disciplina de Educação Física? Sim Não Porquê? _____

Desporto Escolar

Costumas participar no Desporto Escolar? Sim Não

Em que modalidade(s) e há quanto tempo? _____

Ao teres oportunidade de praticar uma modalidade no Desporto Escolar, por qual optarias?

Badminton Futsal Ginástica Ténis de Mesa Voleibol Basquetebol Patinagem

Ocupação dos tempos livres/Atividades

Televisão	Utilização do computador	Outros
<input type="checkbox"/> Filmes	<input type="checkbox"/> Trabalhos	<input type="checkbox"/> Ler
<input type="checkbox"/> Telenovelas	<input type="checkbox"/> Internet	<input type="checkbox"/> Aprender música
<input type="checkbox"/> Concursos	<input type="checkbox"/> Jogos/Programas didáticos	<input type="checkbox"/> Ir à discoteca
<input type="checkbox"/> Desenhos animados	<input type="checkbox"/> Jogos de diversão	<input type="checkbox"/> Ajudar em casa
<input type="checkbox"/> Séries	<input type="checkbox"/> Programação	<input type="checkbox"/> Prática religiosa (Catequese/Missa)
<input type="checkbox"/> Futebol		<input type="checkbox"/> Ir ao café
<input type="checkbox"/> Outros desportos		<input type="checkbox"/> Ir ao cinema
<input type="checkbox"/> Noticiários		<input type="checkbox"/> Escutismo
<input type="checkbox"/> Documentários		<input type="checkbox"/> Outras: Qual(is)? _____
<input type="checkbox"/> Programas musicais		<input type="checkbox"/> Viajar Onde? _____
		<input type="checkbox"/> Praticar desporto: Qual? _____ Federado: Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>
		Há quanto tempo? _____

Como te defines? (podes colocar mais que uma opção)

- | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Alegre | <input type="checkbox"/> Nervoso | <input type="checkbox"/> Egoísta |
| <input type="checkbox"/> Tímido | <input type="checkbox"/> Inseguro | <input type="checkbox"/> Agressivo |
| <input type="checkbox"/> Sincero | <input type="checkbox"/> Distraído | <input type="checkbox"/> Simpático |

Escola Básica 2,3 Eugénio dos Santos
Educação Física 2012/2013 – 7ºB



- Organizado Atento Sossegado
 Aplicado Educado Outra(s) característica(s)
 Qual(is)? _____

Que profissão gostarias de ter no futuro? (podes colocar várias opções)

Escreve algo que julgues ser conveniente para o teu professor saber a teu respeito:

Obrigado pela tua atenção. Bom Ano Letivo!

____/____/2012

Teste Diagnóstico de Educação Física 7º ano Turma: __ Data: __/__/__ Nome: _____ Nº: __	Classificação _____	Professor _____
--	------------------------	--------------------

1. Preenche com **Verdadeiro (V)** ou **Falso (F)**, cada uma das seguintes questões:

	A força, a velocidade, a resistência e a flexibilidade são capacidades motoras.
	As lesões desportivas podem aparecer quando fazemos os exercícios bem executados.
	O aquecimento permite ativar o sistema circulatório e prepara os músculos para o esforço.
	Para a prática do desporto devemos utilizar calçado cómodo e adequado.
	Doping, segundo o Comité Olímpico Internacional (COI), é o uso, por parte de qualquer atleta, de substâncias fisiológicas com a intenção de aumentar a sua performance na competição de uma forma artificial e desonesta.
	Segundo o COI são consideradas como substâncias dopantes: os estimulantes, os Esteroides e a dopagem sanguínea.
	O doping e o desporto são compatíveis.
	A atividade física não ajuda a reduzir o risco de desenvolvimento de algumas doenças.
	Fazer desporto contribui para a redução da pressão arterial, aumenta a circulação do sangue nos músculos e melhora o funcionamento das artérias.
	A atividade física regular ajuda a melhorar a nossa qualidade de vida.
	O desporto aumenta a sensação de bem estar e reduz os nível de “stress mental”.
	O tabaco e o álcool são importantes para aumentar o rendimento desportivo dos atletas.
	Fair play significa respeitar as regras; cobe as noções de amizade, de respeito



	pelo outro, de espírito desportivo, um modo de pensar, e não simplesmente um comportamento. Luta contra a batota, o doping, a violência e a corrupção.
	Os atletas devem respeitar as regras, os adversários e os árbitros.
	Durante a realização de atividade física, quando não nos sentimos bem, devemos aumentar a intensidade do exercício.
	Uma pessoa que faz regularmente exercício ativo é considerada uma pessoa sedentária.

2. **Indica** quais as capacidades motoras (**força, flexibilidade, resistência e velocidade**) de acordo com as definições apresentadas.

- _____ é a capacidade motora que permite efetuar um esforço durante um tempo considerável e suportar a fadiga dele resultante, recuperando com relativa facilidade.
- _____ é a capacidade motora que permite deslocar um objeto, o corpo de um colega ou o próprio corpo, através da ação dos músculos.
- _____ é a capacidade motora que permite realizar movimentos ou percorrer uma distância no menor tempo possível, assim como reagir rapidamente a um estímulo (sinal).
- _____ é a capacidade motora que permite efetuar movimentos com maior amplitude possível.

3. A cada capacidade motora presente na coluna 1, corresponde um exercício da coluna 2. Faz a **correspondência entre as duas colunas**.

Coluna 1	Coluna 2	Correspondência	
		Coluna1	Coluna2
1. Resistência	A. Sprint de 40 metros B. Abdominais C. Teste do vaivém D. Teste do senta e alcança	1	
2. Força		2	
3. Velocidade		3	
4. Flexibilidade		4	

4. Tendo como referencia os **Hábitos de Vida Saudável e a Saúde**, preenche os espaços em branco.

- Algumas das recomendações para ter uma _____ saudável são comer regularmente ao longo do dia e ingerir cerca de cinco peças de fruta por dia.
- A atividade _____ traz benefícios para a nossa saúde, devendo praticar-se três a quatro vezes por semana.
- O _____ é essencial para uma vida saudável: 7 a 8 horas por noite são as recomendações mínimas que permitem o nosso organismo descansar.



5. **Indica** dois locais onde podem ser medidos a frequência cardíaca.

-
6. **Seleciona** a opção correta.
- a. Os jogos olímpicos realizam-se:
 - i. De 4 em 4 anos
 - ii. De 6 em 6 anos
 - iii. De 3 em 3 anos
 - b. Os jogos olímpicos foram criados:
 - i. Na França
 - ii. Em Portugal
 - iii. Na Grécia



FUTEBOL		
	Nível Introdutório	Nível Elementar
Nível Não Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Recebe a bola e enquadra-se ofensivamente; ✓ Remata, se tem a baliza ao seu alcance; ✓ Passa a um companheiro desmarcado; ✓ Com espaço, conduz a bola na direção da baliza; ✓ Desmarca-se após o passe, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola; ✓ Marca o adversário escolhido; ✓ Como guarda-redes, enquadra-se com a bola. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura de jogo; ✓ Remata, se tem a baliza ao seu alcance; ✓ Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe com a sua desmarcação; ✓ Conduz a bola em progressão ou penetração para rematar ou passar; ✓ Desmarca-se utilizando fintas ou mudanças de direção, garantindo a largura e a profundidade; ✓ Logo que perde a posse de bola, marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.



VOLEIBOL		
	Nível Introdutório	Nível Elementar
Nível Não Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Em jogo reduzido 2x2, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, jogando em cooperação consegue manter a bola no ar executando toque com as mãos por cima ou por baixo com os antebraços, com um número limitado de toque de cada lado. ✓ Em exercício critério executa serviço por baixo. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Serve por baixo ou por cima; ✓ Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima; ✓ Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola; ✓ Coloca a bola em passe ou em remate em apoio para o campo contrário. ✓ Na defesa, 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, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa.



BASQUETEBOL		
	Nível Introdutório	Nível Elementar
Nível Não Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Recebe a bola com as duas mãos e enquadra-se ofensivamente; ✓ Lança na passada ou parado a curta distância; ✓ Passa a um colega desmarcado; ✓ Desmarca-se, criando linhas de passe ofensiva e ocupando oportunamente o espaço; ✓ Quando a sua equipa perde a posse de bola, assume uma atitude defensiva; ✓ Participa no ressalto 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <u>Na transição defesa-ataque:</u> desmarca-se e corta para o cesto; oferece primeira linha de passe; ✓ <u>Na progressão para o cesto:</u> passa a um colega em melhor posição; ✓ <u>Quando entra na posse de bola:</u> enquadra-se em atitude ofensiva básica optando por: lançar na passada ou parado de acordo com a ação do defesa; libertar-se do defensor para lançar ou passar a um colega em segurança; passar a um colega desmarcando-se de seguida na direção do cesto e repondo o equilíbrio ofensivo se não receber a bola; ✓ <u>Se não tem a bola no ataque:</u> desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola; aclara o corte para o cesto; participa no ressalto ofensivo; ✓ <u>Logo que perde a posse de bola:</u> assume de imediato a atitude defensiva; dificulta o passe e o lançamento; dificulta a abertura de linhas de passe; participa no ressalto defensivo



Badminton		
	Nível Introdutório	Nível Elementar
Nível Não Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mantém a atitude básica defensiva. ✓ Executa os batimentos <i>lob</i> ou <i>clear</i>, colocando o volante ao alcance do colega ✓ Executa a pega da raquete de acordo com a trajetória do volante. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Serviço, curto e comprido, para o lado esquerdo e direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento. ✓ Em <i>clear</i>, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. ✓ Em <i>lob</i>, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (de esquerda ou de direita). ✓ Em <i>amorti</i> (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede. ✓ - Em <i>drive</i> (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.



PATINAGEM		
	Nível Introdutório	Nível Elementar
Nível Não Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita; ✓ Desliza sobre um apoio, fletindo a perna livre (“Quatro”); ✓ Desliza para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede; ✓ Desliza de “cócoras” (carrinho); ✓ “oitos” de frente e de costas; ✓ Curva com os pés paralelos, à esquerda e à direita; ✓ Trava em “T” após deslize para a frente; ✓ Meia volta, em deslocamento para a frente, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Patina para a frente; ✓ Desliza para a frente e para trás sobre um e outro patim, (“Quatro”); ✓ Desliza para a frente sobre um patim, fletindo a perna portadora, com a perna livre em extensão, podendo apoiar as rodas posteriores do patim no solo; ✓ Desliza para trás cruzando uma das pernas à retaguarda, realizando o apoio da perna que cruza atrás e por dentro do outro apoio; ✓ “oitos” para a frente e também para trás; ✓ Curva com cruzamento de pernas; ✓ Curva com os pés paralelos; ✓ Trava em deslize para trás, apoiando o travão no solo; ✓ “águia” (deslize com os calcanhares unidos um ao outro); ✓ Inverte o sentido do deslize, a partir da posição de “águia”; ✓ Meia volta ou volta; ✓ Saltos a um e dois pés.



Atletismo

BARREIRAS		
	Nível Introdutório	Nível Elementar
Nível Não Introdutório	✓ Transpõe pequenos obstáculos, de forma fluída	✓ Ataca a barreira sem desaceleração, colocando o último apoio longe desta. ✓ Transpõe a barreira com trajetória rasante.

SALTO EM ALTURA		
	Nível Introdutório	Nível Elementar
Nível Não Introdutório	✓ Realiza técnica de tesoura com as pernas em extensão e receção em equilíbrio.	✓ Corrida de balanço em J; ✓ Elevação da coxa da perna livre (com rotação da bacia); ✓ Fica de costas para a fasquia e arqueia o corpo no momento da transposição; ✓ Cai no colchão de costas



VELOCIDADE		
	Nível Introdutório	Nível Elementar
Nível Não Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Corrida de 40m: apoia ativamente a parte anterior do pé e termina sem desaceleração nítida. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Corrida de 40 a 60m; ✓ Partida a 4 apoios; ✓ Inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.

SALTO EM COMPRIMENTO		
	Nível Introdutório	Nível Elementar
Nível Não Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza impulsão numa zona de chamada; ✓ Eleva energicamente a coxa da perna livre durante o voo; ✓ Cai a pés juntos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza impulsão na tábua de chamada; ✓ Puxa a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo; ✓ Toca o solo o mais distante possível com flexão do tronco à frente.



ESTAFETAS		
	Nível Introdutório	Nível Elementar
Nível Não Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Corrida de 4x50m; ✓ Recebe o testemunho em movimento na zona de transmissão, com controlo visual; ✓ Entrega-o com segurança e sem acentuada desaceleração. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Corrida de 4x60m ✓ Recebe o testemunho, em movimento, na zona de transmissão, sem controlo visual; ✓ Entrega-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.

LANÇAMENTO DO PESO		
	Nível Introdutório	Nível Elementar
Nível Não Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Com a pega correta, lança o peso de lado; ✓ Empurra o peso para a frente e para cima com a extensão total das pernas e braço de lançamento; ✓ Mantém o cotovelo afastado do tronco. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza o lançamento de costas sem balanço;



Ginástica

GINÁSTICA DE SOLO		
	Nível Introdutório	Nível Elementar
Nível Não Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cambalhota à frente terminando a pés juntos; ✓ Cambalhota à frente no plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão; ✓ Cambalhota à retaguarda, saída com as pernas unidas engrupadas; ✓ Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, seguido de cambalhota à frente; ✓ Roda na cabeça do plinto (passa as pernas e mais alto possível e receção equilibrada apoiando os pés alternadamente no chão); ✓ Posições de flexibilidade (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão). 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas; ✓ Cambalhota à frente saltada; ✓ Cambalhota à retaguarda, terminando em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas; ✓ Pino de braços seguido de cambalhoto à frente; ✓ Roda; ✓ Avião; ✓ Posições de flexibilidade (ponte); ✓ Rodada; ✓ Cambalhota à retaguarda com passagem por pino

MINITRAMPOLIM		
	Nível Introdutório	Nível Elementar
Nível Não Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Salto em extensão (vela) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Salto engrupado; ✓ Pirueta vertical; ✓ Carpa de pernas afastadas

BOQUE / PLINTO		
	Nível Introdutório	Nível Elementar
Nível Não Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Salto ao eixo no boque; ✓ Salto entre mãos no boque ou no plinto transversal; ✓ Cambalhota à frente no plinto longitudinal 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Salto ao eixo no plinto transversal; ✓ Salto ao eixo no plinto longitudinal; ✓ Salto entre mãos no plinto longitudinal

Fitnessgram



Plano Anual de Turma 7ºB

Professora Estagiária: Ana Catarina Carola

Professora Orientadora da Escola: Professora Manuela Jardim

Professora Orientadora da Faculdade: Professora Maria João Martins



Índice

Introdução	102
Recursos espaciais e materiais para as aulas de Educação Física	103
Espaços de Aula	103
Rotação dos Espaços de Aula.....	103
Possibilidades de utilização de cada um dos espaços de aula	103
Caracterização da Turma	105
Caracterização para a disciplina de Educação Física	106
Matérias Preferidas	106
Matérias onde os alunos se sentem mais à vontade.....	106
Matérias onde os alunos têm mais dificuldades	107
Hábitos Desportivos	108
Desporto Escolar	108
Resultados da Avaliação Inicial	109
Registo da Aptidão Física.....	111
Análise da Avaliação Inicial.....	113
Jogos Desportivos Coletivos	113
Andebol	113
Basquetebol	113
Voleibol	114
Futebol.....	114
Badminton	115
Patinagem	115
Atletismo	116
Lançamento do Peso.....	116
Salto em Altura.....	116
Salto em Comprimento.....	117
Estafetas.....	117
Velocidade.....	117
Barreiras.....	118
Ginástica	119
Ginástica de Solo	119
Ginástica de Aparelhos	120
Aptidão Física.....	121
Conhecimentos	121
Matérias e níveis a trabalhar	122
Objetivos Terminais	123
Aptidão Física.....	123
Área das Atividades Físicas.....	124
Jogos Desportivos Coletivos	125
Andebol	125
Basquetebol	125
Voleibol	126
Futebol.....	127
Badminton	128
Patinagem	130
Atletismo	131
Ginástica	133
Ginástica de Solo	133
Ginástica de Aparelhos	134



Ginástica Acrobática.....	135
Dança.....	135
Estratégias de Ensino.....	137
Procedimentos Avaliativos.....	138
Avaliação Inicial.....	138
Avaliação Formativa.....	138
Avaliação Sumativa.....	139
Planeamento anual.....	Erro! Marcador não definido.



Introdução

A elaboração do Plano Anual de Turma surge no âmbito da área 1 – Organização e Gestão do Ensino Aprendizagem do estágio pedagógico do Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário.

O Plano Anual de Turma é um documento que orienta todo o trabalho a desenvolver na turma durante todo o ano letivo, de modo, a que seja alcançado o sucesso do processo ensino-aprendizagem de todos os alunos.

A construção deste documento surgiu depois de um período de Avaliação Inicial das diversas matérias lecionadas. O Plano Anual de Turma poderá sofrer alterações e ajustamentos durante todo o ano letivo.

Este documento está dividido em seis partes. Numa primeira parte apresento os recursos espaciais e materiais (espaços de aula, rotação pelos espaços e a possibilidade de utilização dos mesmos) existentes na Escola EB 2,3 Eugénio dos Santos.

Em seguida, apresento a caracterização da turma, nomeadamente, as características pessoais dos alunos e as suas preferências em relação à disciplina de Educação Física.

Na terceira parte mostro os resultados e uma análise do período de Avaliação Inicial nas áreas das Atividades Físicas Desportivas, Aptidão Física e Conhecimentos.

Numa quarta parte, apresento os objetivos terminais e os objetivos por etapas. Os primeiros são entendidos como as metas a atingir no final do ano letivo nas três áreas da Educação Física. Os segundos são os objetivos intermédios que irão ser trabalhados ao longo das etapas e têm como finalidade chegar aos objetivos terminais no final do ano.

Num quinto ponto mostro as estratégias de ensino a utilizar durante a condução, e organização das aulas, bem como, nas dimensões de disciplina e clima. Estas estratégias estarão sempre presentes ao longo de todo o ano letivo.

De seguida, foco as questões da avaliação formativa e sumativa em Educação Física e como decorrerão os dois processos avaliativos.

Por fim, apresento todo o planeamento anual. Este planeamento está dividido pelos três períodos do ano letivo, e em cada um surgem as etapas e as unidades de ensino.



Recursos espaciais e materiais para as aulas de Educação Física

A Escola Básica 2,3 Eugénio dos Santos apresenta boas condições tanto a nível espacial como material para a lecionação das aulas de Educação Física.

A escola possui seis espaços de aula, dois exteriores, o Pátio Principal (PP) e o Pátio Superior (PS) e três interiores, o Ginásio A, o Ginásio B e o Ginásio C.

Espaços de Aula

Sala de Ténis de Mesa: Esta é a única sala existente no 2º piso, e destina-se à prática do Ténis de Mesa contendo para o efeito 3 mesas. É também nesta sala que se lecionam as aulas teóricas, existindo para tal 1 quadro, várias cadeiras e bancos.

Ginásio A: Este ginásio situa-se ao lado do Gabinete de Educação Física e dispõe de um piso antiderrapante.

Ginásio B: Como é um ginásio de reduzidas dimensões, é utilizado apenas pelos professores que lecionam os alunos do 2º Ciclo, ou pelos restantes professores caso assim o entendam.

Ginásio C: Este ginásio tem as dimensões de um campo de Voleibol “reduzido” e é utilizado como complemento do Pátio Superior (PS).

Pátio Principal: O Pátio Principal (PP) é um espaço polidesportivo ao ar livre de grandes dimensões (2 campos de Andebol, 4 de basquetebol e um de voleibol).

Apresenta piso de alcatrão e possui 4 balizas, 8 tabelas de Basquetebol, 1 rede e dois postes de voleibol, 1 caixa de areia e 1 pista de atletismo com 3 corredores.

Pátio Superior: O Pátio Superior é um espaço polidesportivo de alcatrão, com dimensões semelhantes a um campo de Futsal, que possui 2 balizas e 4 tabelas de Basquetebol.

Rotação dos Espaços de Aula

A rotação dos espaços de aula é elaborada para que todas as turmas passem, durante a semana, pelos três principais espaços existentes (Ginásio A, Pátio Principal e Pátio Superior/Ginásio C). A Sala de Ténis de Mesa não consta do esquema de rotação dos espaços de aula, sendo a sua utilização concretizada de acordo com os restantes docentes que dão aula em simultâneo.

A utilização dos espaços pela turma 7º B é feita pelo seguinte modo:

Horário		Espaço da Aula
Dia da Semana	Horas	
Segunda- Feira	8h15-9h00	Pátio Principal (PP)
	9h00-9h45	Pátio Superior (PS) ou Ginásio C ou Ginásio A
Sexta- Feira	8h15-9h00	Ginásio A

Possibilidades de utilização de cada um dos espaços de aula

No quadro seguinte são apresentadas as possibilidades de utilização de cada um dos espaços de aula, tendo em conta as suas características.

	Ginásio A	Ginásio B	Ginásio C	Pátio Superior	Pátio Principal
Andebol	X			X	X
Futebol				X	X
Basquetebol	X		X	X	X
Voleibol	X		X	X	X
Ginástica	X	X	X		
Atletismo	X	X		X	X

Escola Básica 2,3 Eugénio dos Santos
Educação Física 2012/2013 – 7ºB



Badminton	X	X	X		
Patinagem	X	X	X	X	X
Luta	X	X	X		
Dança/ Aeróbica	X	X	X	X	X



Caracterização da Turma

O 7º B é uma turma com horário da manhã, e integra muitos alunos que se inserem no âmbito do regime articulado², uma vez que frequentam igualmente o Instituto Gregoriano de Lisboa, a Academia de Amadores de Música ou a Escola de Música do Conservatório Nacional. A turma é composta por 30 alunos, 20 raparigas e 10 rapazes. Dos 30 alunos, 19 provêm da turma 6º F, 4 provêm de outras 4 turmas do 6º ano, 3 são repetentes e uma das alunas é oriunda do agrupamento de escolas Luís de Camões.

A turma integra dois alunos com Necessidades Educativas Especiais de carácter permanente, o Aluno 11 e o Aluno 13, cujas problemáticas se inserem, no que respeita à Inês, ao nível das Perturbações Específicas da Linguagem e Perturbações Mistas do Desenvolvimento, sendo acompanhada pelo Centro de Desenvolvimento Infantil, enquanto o José evidencia problemas de instabilidade emocional sendo acompanhado, fora da escola, por um Psicólogo.

Registam-se ainda as situações da Maria Emília Cid que manifesta problemas de relacionamento interpessoal com os colegas e que beneficia de apoio psicológico fora da escola; do Aluno 24, que apresenta Défice de Atenção e Hiperatividade, sendo seguido pelos médicos do Hospital de Santa Maria, ao nível da Psicoterapia; da Aluno 29 que sofre de Perturbações de Ansiedade e é acompanhada no Hospital D. Estefânia em Pedo- Psiquiatria.

Nº	Nome	Idade	Data de Nascimento	Turma 2011/2012
1	Aluno 1	12	03/03/2000	6º F
2	Aluno 2	12	24/10/2000	Aluna nova
3	Aluno 3	12	02/10/2000	6º F
4	Aluno 4	12	09/01/2000	6º F
5	Aluno 5	13	22/08/1999	7º F
6	Aluno 6	12	11/04/2000	6º F
7	Aluno 7	12	08/03/2000	6º L
8	Aluno 8	13	22/12/2000	6º F
9	Aluno 9	12	27/07/2000	6º F
10	Aluno 10	12	17/04/2000	6º F
11	Aluno 11	14	21/06/1998	6º A
12	Aluno 12	12	29/03/2000	6º F
13	Aluno 13	13	23/12/1999	6º E
14	Aluno 14	12	24/07/2000	6º F
15	Aluno 15	12	02/10/2000	6º F
16	Aluno 16	12	13/05/2000	6º F
17	Aluno 17	13	22/12/1999	6º C
18	Aluno 18	12	20/07/2000	6º F
19	Aluno 19	12	09/01/2000	6º F
20	Aluno 20	12	24/07/2000	6º F
21	Aluno 21	12	13/10/2000	6º F
22	Aluno 22	12	07/12/2000	6º F
23	Transferido			
24	Aluno 24	13	24/03/1999	7º A
25	Aluno 25	12	01/06/2000	6º F

² Portaria n.º 225/2012, de 30 de julho

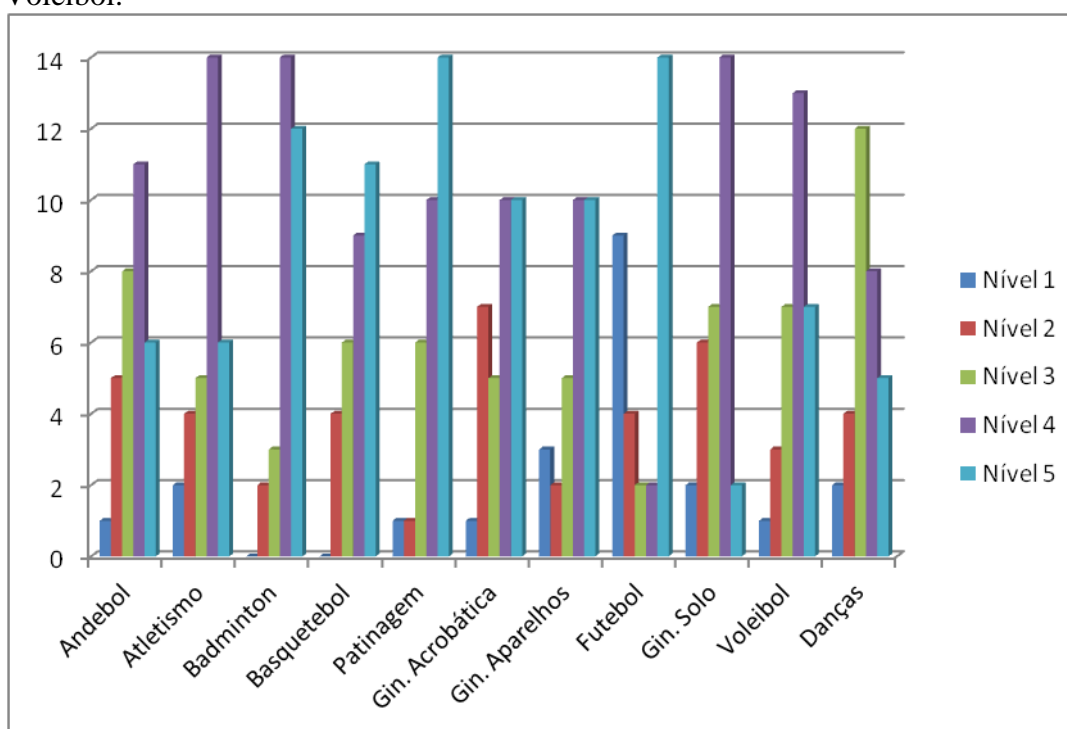


26	Aluno 26	12	10/07/2000	6º F
27	Aluno 27	12	26/12/2000	6º E
28	Aluno 28	12	01/01/2000	6º F
29	Aluno 29	12	02/05/2000	6º F
30	Aluno 30	12	15/12/2000	6º F
31	Aluno 31	13	05/05/1999	7º

Caracterização para a disciplina de Educação Física

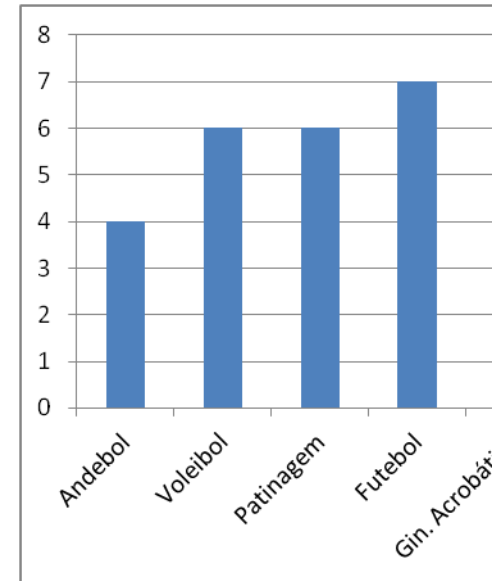
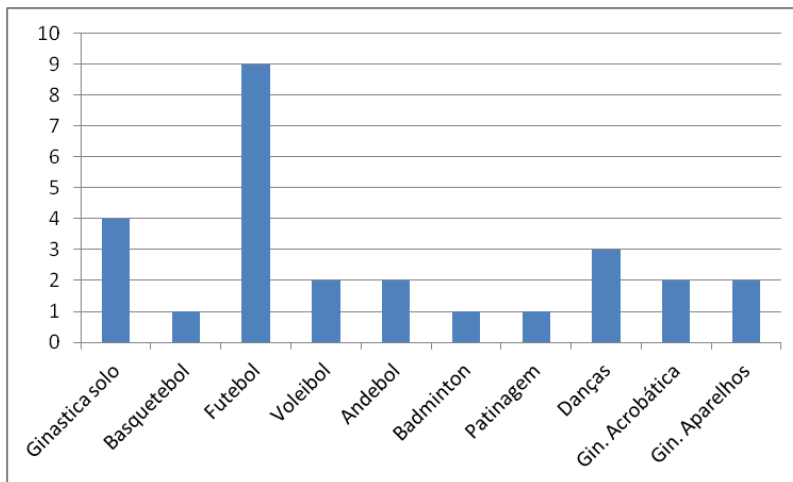
Matérias Preferidas

Relativamente às matérias preferidas, os alunos tinham de avaliá-las em 5 níveis, onde o nível 1 significa “Não Gosto Nada” e o Nível 5 “Gosto Muito”. Analisando o gráfico em baixo, concluímos que as matérias mais escolhidas com o nível 5 são a Patinagem e o Futebol. Com o nível 4 encontramos Atletismo, Badminton, Ginástica de Solo e Voleibol.



Matérias onde os alunos se sentem mais à vontade

Analisando o gráfico em baixo concluímos que, o Futebol, o Voleibol e a Patinagem são as matérias onde os alunos se sentem mais à vontade. Por outro lado, o Atletismo, a Ginástica Acrobática e o Badminton são as matérias onde os alunos se sentem menos à vontade.



Matérias onde os alunos têm mais dificuldades

Analisando as respostas dos alunos, verificamos que as matérias, onde os alunos têm mais dificuldades

são o Futebol, seguido da Ginástica de Solo e das Danças. A matéria de Ginástica de solo vai ao encontro das matérias prioritárias para esta turma. Uma vez que durante a Avaliação Inicial os alunos mostraram muitas dificuldades na matéria de Ginástica de Solo.

Verificamos também que a matéria de Futebol, tanto é considerada como uma matéria onde os alunos se sentem à vontade, como onde têm mais dificuldades.



Hábitos Desportivos

O núcleo de estágio aplicou um inquérito de caracterização dos alunos, em relação à disciplina de Educação Física. Devido à dimensão deste documento, optei por não o colocar neste balanço, preferindo mencionar os seus aspetos mais relevantes. A maior parte dos alunos respondeu que a disciplina de Educação Física era a favorita entre todas as outras disciplinas do 7º ano. Verificamos que alguns alunos, quando questionados sobre os seus hábitos desportivos, afirmam praticar desporto regularmente: Aluno 1: Futebol e Natação; Aluno 2: Natação; Aluno 3: Ginástica Rítmica; Aluno 4: Natação e Equitação; Aluno 5: Surf e Natação; Aluno 7: Natação e Ballet; Aluno 8: Basquetebol e Natação; Aluno 10: Natação; Inês: Natação; Aluno 12: Equitação; Aluno 13: Judo; Aluno 14: Futebol; Emília: Natação; Aluno 20: Equitação e Natação; Aluno 21: Futebol e Ténis de Mesa; Aluno 22: Natação; Aluno 24: Basquetebol; Aluno 25: Ténis; Aluno 26: Natação e Ténis; Aluno 27: Rugby e Natação; Aluno 28: Natação; Aluno 30: Ténis. 5 alunos não praticam qualquer modalidade esportiva.

Desporto Escolar

No que diz respeito ao Desporto Escolar, os alunos que afirmaram ter participado em anos anteriores foram o Aluno 1 (Ténis de Mesa), o Aluno 4 (Basquetebol), o Aluno 8 (Basquetebol), o Aluno 9 (Ténis de Mesa), o Aluno 10 (Basquetebol e Patinagem), o Aluno 11 (Badminton), o Aluno 14 (Ténis de Mesa), o Aluno 20 (Basquetebol), o Aluno 21 (Ténis de Mesa e Patinagem), o Aluno 25 (Ténis de Mesa), o Aluno 26 (Ténis de Mesa e Basquetebol), o Aluno 27 (Futebol e Voleibol), o Aluno 28 (Basquetebol) e o Aluno 30 (Patinagem). No entanto, no presente ano letivo, apenas o Aluno 26, o Aluno 25 e o Aluno 31, no Ténis de Mesa e o Aluno 21 tanto no Ténis de Mesa como na Patinagem, continuam a participar.



Resultados da Avaliação Inicial

	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS								GINÁSTICA						ATLETISMO								PATINAGEM		BADMINTON						
	Andebol		Basquetebol		Futebol		Voleibol		Solo		Minitrampolim		Plinto/Boque		Velocidade		Barreiras		Peso		Altura		Comprimento		Estafetas		D	P	D	P	
	D	P	D	P	D	P	D	P	D	P	D	P	D	P	D	P	D	P	D	P	D	P	D	P	D	P	D	P	D	P	
Aluno 1	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	I	E	I	E	NI	I	I	I	I	E	NI	I	NI	I	NI	I	
Aluno 2	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	I	E	I	E	NI	I	I	E	I	E	NI	I	NI	I	NI	I	
Aluno 3	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	NI	I	NI	I	
Aluno 4	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	I	E	E	E	NI	I	I	E	I	E	NI	I	I	E	I	E	NI	I	NI	I	NI	I	
Aluno 5	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	NI	I	NI	I	
Aluno 6	NI	NI	NI	I	NI	NI	NI	NI	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	
Aluno 7	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	NO	I	NI	I	NI	I	NI	I	
Aluno 8	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	NI	I	NI	I	
Aluno 9	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	NI	I	NI	I	
Aluno 10	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	I	I	NI	I	I	E	NI	I	NI	I	NI	I	
Aluno 11	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	
Aluno 12	NO	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	I	I	NO	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	
Aluno 13	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	I	I	NI	I	I	E	NI	I	NI	I	NI	I	
Aluno 14	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	NI	I	NI	I	
Aluno 15	NO	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	I	I	NO	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	
Aluno 16	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	E	E	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	NI	I	NI	I	
Aluno 17	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	NI	I	NO	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	
Aluno 18	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	NI	I	I	I	E	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I
Aluno 19	NI	NI	NI	I	NI	NI	NI	NI	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	
Aluno 20	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	I	I	NI	I	I	E	NI	I	NI	I	NI	I	
Aluno 21	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	NI	I	NI	I	
Aluno 22	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	I	I	NI	I	I	E	NI	I	NI	I	NI	I	
Aluno 24	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	NI	I	NI	I	
Aluno 25	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	NI	I	NI	I	
Aluno 26	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	NI	I	NI	I	
Aluno 27	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	NI	I	NI	I	
Aluno 28	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	I	E	E	E	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	NI	I	NI	I	
Aluno 29	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	NI	I	NO	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	
Aluno 30	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	I	E	I	E	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	I	E	NI	I	NI	I	NI	I	
Aluno 31	NO	I	NI	I	I	E	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	I	E	I	E	I	E	I	I	NO	I	NI	I	NI	I	NI	I	

Não foi avaliado

Legenda:

D – Diagnostico

P – Prognostico

NI – Não Introdutório

I – Introdutório



E – Elementar

NO – Não Observado

Matérias Prioritárias					
Voleibol	Andebol	Lançamento do Peso	Ginástica de Solo	Patinagem	Badminton



Registo da Aptidão Física

Ficha de registo – FITNESSGRAM									
Nome	Idade	Aptidão Aeróbia Vai – Vem	Força		Extensão do Tronco	Flexibilidade			
			Extensões de Braços	Abdominais		Ombros		Senta e Alcança	
						D	E	D	E
Aluno 1	12	35		4	30	Toca	Toca		
Aluno 2	12	42	17	37	30	Toca	Toca	29	33
Aluno 3	12	42	13	27	30	Toca	Toca	77	16
Aluno 4	12	54	15	72	30	Toca	Toca	27	30
Aluno 5	13	23	4	24	30	Toca	Toca	27	30
Aluno 6	12	19	7	18	26	Toca	N Toca	13	6
Aluno 7	12	30	0	6	30	Toca	Toca	33	31
Aluno 8	13	51	9	26	27	Toca	Toca	26	27
Aluno 9	12	50	55	17	30	Toca	Toca	28	30
Aluno 10	12	30	17	46	30	Toca	Toca	28	27
Aluno 11	14	30	11	33	30	Toca	Toca	9	7
Aluno 12	12	30	25	45	30	Toca	Toca	30	30
Aluno 13	13	42	20	31	27	Toca	Toca	10	8



Aluno 14	12	54	21	46	30	Toca	N Toca	24	20
Aluno 15	12	15							
Aluno 16	12	38	8	23	30	Toca	Toca		
Aluno 17	13	21		75	30	Toca	Toca	7	7
Aluno 18	12	48		24	30	Toca	Toca		
Aluno 19	12		10	23	23	N Toca	Toca	9	11
Aluno 20	12	35	0	60	30	N Toca	Toca	20	17
Aluno 21	12	53	12	41	30	Toca	Toca	24	23
Aluno 22	12	25	5	27	30	Toca	Toca	23	16,5
Aluno 24	13	15		6	30	Toca	Toca		
Aluno 25	12	37	11	75	30	Toca	Toca	8	13
Aluno 26	12	39		75	30	Toca	Toca	20	20
Aluno 27	12		12	51	28	Toca	N Toca	14	14
Aluno 28	12	35	22	31	30	Toca	Toca	30	30
Aluno 29	12	15							
Aluno 30	12	44	14		30	Toca	Toca	00	29
Aluno 31	12	20	3					66	14



Análise da Avaliação Inicial

Jogos Desportivos Coletivos

Andebol

Na matéria de Andebol todos os alunos encontram-se no Não Introdutório. Considerando esta matéria como prioritária. No grupo a verde encontram-se os alunos que mostraram mais dificuldades durante a Avaliação Inicial, como desmarcarem-se criando linhas de passe, e assumir uma atitude defensiva quando perdem a posse de bola. No grupo a rosa estão os alunos que não atingiram o nível Introdutório porque não cumpriram um ou dois critérios, como finalizar em remate de salto e impedir a progressão em drible, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola. Para observar esta matéria realizei um exercício de 5x5, percebi que o grupo a verde teve muitas dificuldades na sua realização, numa das aulas notei que o jogo não estava a resultar e tive de mudar o exercício, fazendo um exercício critério apenas em meio-campo para estas alunas.

Comparativamente a todos os jogos desportivos coletivos, considero que tive mais dificuldades na lecionação da matéria de andebol, visto ser uma modalidade nova para os alunos. Notei que os alunos jogavam “futebol com as mãos”, não tinham noção da realidade de um jogo de andebol, da organização da defesa quando perdem a pose de bola ou organizarem o ataque quando recuperam a passe de bola. Estes dois critérios serão trabalhados na 1ª unidade de ensino

Não Introdutório	
Aluno 2	Aluno 1
Aluno 3	Aluno 4
Aluno 6	Aluno 5
Aluno 7	Aluno 8
Aluno 11	Aluno 9
Aluno 12	Aluno 10
Aluno 15	Aluno 13
Aluno 16	Aluno 14
Aluno 17	Aluno 21
Aluno 18	Aluno 24
Aluno 19	Aluno 25
Aluno 20	Aluno 26
Aluno 22	Aluno 27
Aluno 29	Aluno 28
Aluno 30	Aluno 31

Basquetebol

Na matéria de Basquetebol todos os alunos encontram-se no Não Introdutório. Comparando a matéria de Basquetebol, com os restantes jogos desportivos coletivos, verifiquei ao longo das aulas que existem algumas raparigas com um bom desempenho nesta matéria, integrando o grupo a rosa.

No grupo a verde encontram-se os alunos que mostraram mais dificuldades durante a Avaliação Inicial, como receber a bola e enquadrarem-se ofensivamente; Desmarcarem-se, criando linhas de passe; e Assumir uma atitude defensiva quando perdem a posse de bola. No grupo a rosa estão os alunos que não atingiram o nível Introdutório porque não cumpriram um ou dois critérios, como participar no ressalto e o lançamento na passada. Considero que o basquetebol é a matéria dos jogos desportivos coletivos onde os alunos mostraram mais empenho e motivação. Notei que os alunos têm uma leitura de jogo diferente face às outras matérias.

Ao longo das aulas modifiquei algumas vezes os grupos de trabalho, verificando que, contrariamente ao andebol em que existem três grupos distintos (dois de raparigas e um



de rapazes), nesta matéria é possível integrar as raparigas que mostraram mais capacidades juntamente com os rapazes.

Não Introdutório	
Aluno 2	Aluno 1
Aluno 3	Aluno 4
Aluno 6	Aluno 5
Aluno 7	Aluno 8
Aluno 11	Aluno 9
Aluno 12	Aluno 10
Aluno 15	Aluno 13
Aluno 16	Aluno 14
Aluno 17	Aluno 21
Aluno 18	Aluno 24
Aluno 19	Aluno 25
Aluno 20	Aluno 26
Aluno 22	Aluno 27
Aluno 29	Aluno 28
Aluno 30	Aluno 31

Voleibol

Nesta matéria os alunos encontram-se no Não Introdutório, considerando também como prioritária. Os alunos apresentam grandes dificuldades técnicas. No grupo a verde encontra-se os alunos com maiores dificuldades. No grupo a rosa destaque para Aluno 5, Aluno 8, Aluno 9, Aluno 14, Aluno 21, Aluno 24, Aluno 26 e Aluno 31, que apesar das dificuldades e dos erros técnicos conseguiram realizar o exercício pedido durante a Avaliação Inicial: “Em situação de 1x1, os alunos realizam toque de sustentação, seguido de toque de dedos”.

De todos os jogos desportivos coletivos considero a matéria de voleibol a mais complicada e complexa para os alunos, face à exigência técnica desta matéria.

Senti algumas dificuldades nas aulas onde observei e avaliei o voleibol, porque é uma matéria onde me sinto pouco à vontade e é realizada dentro do ginásio juntamente com outras duas matérias. Por vezes, centrava-me e fechava-me nas outras matérias e “desligava-me” do voleibol. Ao perceber que o nível dos alunos era não introdutório, passava pela estação no início das rotações para verificar que todos os alunos tinham par e no fim das mesmas para dar algum feedback.

Não Introdutório	
Aluno 2	Aluno 1
Aluno 3	Aluno 4
Aluno 6	Aluno 5
Aluno 7	Aluno 8
Aluno 11	Aluno 9
Aluno 12	Aluno 10
Aluno 15	Aluno 13
Aluno 16	Aluno 14
Aluno 17	Aluno 21
Aluno 18	Aluno 24
Aluno 19	Aluno 25
Aluno 20	Aluno 26
Aluno 22	Aluno 27
Aluno 29	Aluno 28
Aluno 30	Aluno 31

Futebol

Comparativamente aos outros desportos coletivos, na matéria de Futebol existem alunos que conseguiram atingir o nível Introdutório. O Aluno 5, Aluno 4, Aluno 28 e Aluno 8



não atingiram o nível introdutório, mas mostraram algum destaque comparativamente às restantes colegas.

Durante a Avaliação Inicial, apenas tive uma aula para o Futebol, porque consegui observar os alunos que cumpriam os critérios estabelecidos para o nível Introdutório.

Não Introdutório		Introdutório	
Aluno 6	Aluno 10		
Aluno 11	Aluno 2		
Aluno 12	Aluno 3		
Aluno 15	Aluno 7	Aluno 21	Aluno 14
Aluno 17	Aluno 16	Aluno 1	Aluno 24
Aluno 18	Aluno 30	Aluno 9	Aluno 25
Aluno 19	Aluno 4	Aluno 31	Aluno 26
Aluno 20	Aluno 5	Aluno 13	Aluno 27
Aluno 22	Aluno 8		
Aluno 29	Aluno 28		

Badminton

O Badminton é a única matéria de raquetes abordada este ano letivo. Todos os alunos encontram-se no Não Introdutório, sendo esta prioritária. Durante a Avaliação Inicial verifiquei grandes dificuldades na turma, nomeadamente na pega da raquete e no deslocamento para receber o volante, refletindo-se depois no desempenho dos dois batimentos lob e clear. A pega da raquete e o deslocamento para receber o volante são os objetivos principais para a segunda unidade de ensino, porque se estes dois requisitos não estiverem adquiridos dificilmente os alunos conseguiram realizar os batimentos corretamente.

Nas aulas dirigi sempre o meu feedback para o desempenho dos batimentos, quando o “problema” estava na pega e na falta de deslocamento para receber o volante. Senti que nas aulas centrei-me muito nas outras matérias, “desligando-me” do badminton.

Não Introdutório				
Aluno 2	Aluno 18	Aluno 29	Aluno 1	Aluno 25
Aluno 3	Aluno 19	Aluno 30	Aluno 4	Aluno 26
Aluno 6	Aluno 20		Aluno 5	Aluno 27
Aluno 7	Aluno 22	Aluno 28	Aluno 8	Aluno 15
Aluno 11	Aluno 14	Aluno 31	Aluno 9	Aluno 24
Aluno 12		Aluno 16	Aluno 10	Aluno 13
		Aluno 17		

Patinagem

Na matéria de Patinagem apenas o aluno 21 Wang se encontra no nível Introdutório, apresentando muitas capacidades nesta matéria, não atingiu o nível elementar porque não cumpriu um dos critérios deste nível. Durante a Avaliação Inicial tive algumas dificuldades em avaliar e observar, visto que todos os alunos patinavam. Como a patinagem é uma matéria nova para mim, tornou-se complicado observar todos os alunos. Fui pedindo ao longo das aulas para os alunos realizassem alguns dos exercícios exigidos para o nível introdutório. De todo os alunos, os alunos que mostraram mais dificuldades foram o Aluno 6, o Aluno 17, Aluno 29 e o Aluno 11. Os restantes alunos apresentam boas capacidades para atingir o nível introdutório.

Não Introdutório		Introdutório
Aluno 2	Aluno 1	
Aluno 3	Aluno 4	Aluno 21
Aluno 6	Aluno 5	



Aluno 7	Aluno 8	
Aluno 11	Aluno 9	
Aluno 12	Aluno 10	
Aluno 15	Aluno 13	
Aluno 16	Aluno 14	
Aluno 17	Aluno 24	
Aluno 18	Aluno 25	
Aluno 19	Aluno 26	
Aluno 20	Aluno 27	
Aluno 22	Aluno 28	
Aluno 29	Aluno 31	
Aluno 30		

Atletismo

Lançamento do Peso

De todas as matérias do Atletismo, o lançamento do peso é a matéria mais crucial, considerando deste modo uma matéria prioritária. Apenas o Aluno 31 conseguiu atingir o Nível Introdutório. Os alunos mostraram muitas dificuldades na pega correta do Peso e no modo como lançam. Não conseguiram iniciar o lançamento junto ao pescoço, não lançando para cima e para a frente, lançando para baixo.

Relativamente a esta matéria não senti dificuldades na sua lecionação. Senti mais dificuldades no modo como a observava ao mesmo tempo que tinha de observar as restantes matérias, visto que é lecionada num espaço amplo.

Não Introdutório		Introdutório
Aluno 2	Aluno 1	Aluno 31
Aluno 3	Aluno 4	
Aluno 6	Aluno 5	
Aluno 7	Aluno 8	
Aluno 11	Aluno 9	
Aluno 12	Aluno 10	
Aluno 15	Aluno 13	
Aluno 16	Aluno 14	
Aluno 17	Aluno 21	
Aluno 18	Aluno 24	
Aluno 19	Aluno 25	
Aluno 20	Aluno 26	
Aluno 22	Aluno 27	
Aluno 29	Aluno 28	
Aluno 30		

Salto em Altura

Na matéria do Salto em Altura apenas avaliei o salto de tesoura. Verifiquei um nível bastante positivo na turma, a maior parte dos alunos atingiram o nível introdutório. Na 1ª unidade de ensino irei introduzir a técnica de costas (Fosbury Flop). Os alunos que mostraram mais dificuldades nesta matéria foram Aluno 6, Aluno 17, Aluno 29 e Aluno 18. Para estas alunas deveria ter retirado o elástico, visto que não conseguiram realizar o salto.

Não Introdutório (Salto de Tesoura)		Introdutório (Salto de Tesoura)	
Aluno 6	Aluno 11	Aluno 21	Aluno 5
Aluno 15	Aluno 17	Aluno 2	Aluno 8
Aluno 18	Aluno 19	Aluno 3	Aluno 14
		Aluno 7	Aluno 24
		Aluno 16	Aluno 25
		Aluno 30	Aluno 26



Aluno 29	Aluno 4 Aluno 12 Aluno 20 Aluno 22 Aluno 1	Aluno 27 Aluno 28 Aluno 9 Aluno 10 Aluno 13 Aluno 31
----------	--	---

Salto em Comprimento

Na matéria do Salto em Comprimento, como aconteceu na matéria de Salto em Altura, verifiquei um nível bastante positivo na turma, a maioria dos alunos atingiu o nível Introdutório. As alunas que não atingiram este nível não cumpriram o critério: Eleva energicamente a coxa da perna livre durante o voo. Nesta matéria igualmente como aconteceu com o lançamento do peso, não senti dificuldades na sua lecionação, senti mais dificuldades em varrer todos os alunos, visto que tenho de controlar o resto da turma num espaço amplo.

Não Introdutório	Introdutório	
Aluno 6 Aluno 11 Aluno 12 Aluno 15 Aluno 17 Aluno 19 Aluno 29 Aluno 7	Aluno 21 Aluno 1 Aluno 9 Aluno 31 Aluno 13 Aluno 18 Aluno 20 Aluno 22 Aluno 10 Aluno 2 Aluno 3	Aluno 14 Aluno 24 Aluno 25 Aluno 26 Aluno 27 Aluno 16 Aluno 30 Aluno 4 Aluno 5 Aluno 8 Aluno 28

Estafetas

A matéria de Estafetas não foi avaliada durante a Avaliação Inicial. Deste modo, não existe grupo de nível. Todos os alunos na 2ª Unidade de Ensino irão trabalhar o nível Introdutório.

Velocidade

Na matéria de Velocidade os alunos encontram-se todos no Não Introdutório, não atingiram o Nível Introdutório porque no final da corrida todos os alunos desaceleraram. De todas as matérias que integram o Atletismo, a que senti mais dificuldades na sua observação foi na velocidade, porque coloquei-me na linha lateral, ficando de lado para os alunos não conseguindo observar corretamente todos os alunos; Observei e avaliei esta matéria no início da aula, fazendo um exercício por vagas com 10 alunos. Penso que deveria ter feito as vagas com menos alunos, para conseguir observar todos e ter-me colocado de frente para os alunos. Ao não delimitar o fim da corrida, os alunos antes de chegarem ao fim da linha final do campo começavam a desacelerar.

Não Introdutório	
Aluno 2 Aluno 3 Aluno 6 Aluno 7 Aluno 11 Aluno 12 Aluno 15 Aluno 16 Aluno 17	Aluno 1 Aluno 4 Aluno 5 Aluno 8 Aluno 9 Aluno 10 Aluno 13 Aluno 14 Aluno 21



Aluno 18	Aluno 24
Aluno 19	Aluno 25
Aluno 20	Aluno 26
Aluno 22	Aluno 27
Aluno 29	Aluno 28
Aluno 30	Aluno 31

Barreiras

Na matéria de Barreiras os alunos encontram-se no nível Introdutório, exceto a Aluno 6 que não conseguiu atingir este nível. A aluna não atingiu o nível Introdutório porque não passava de forma fluída os pequenos obstáculos. O erro comum de alguns alunos é saltar sobre a barreira e passar a perna de impulsão junto à perna de ataque, fazendo um salto de gazela.

Não Introdutório	Introdutório	
Aluno 6	Aluno 1	Aluno 14
	Aluno 9	Aluno 24
	Aluno 31	Aluno 25
	Aluno 13	Aluno 26
	Aluno 18	Aluno 27
	Aluno 20	Aluno 16
	Aluno 22	Aluno 5
	Aluno 10	Aluno 8
	Aluno 2	Aluno 28
	Aluno 3	Aluno 12
	Aluno 11	Aluno 15
	Aluno 19	Aluno 17
	Aluno 29	Aluno 4
	Aluno 7	Aluno 21
		Aluno 30



Ginástica

Ginástica de Solo

Na matéria de Ginástica de Solo apenas as alunas Aluno 30, Aluno 4e Aluno 28 cumpriram o nível Introdutório. Os restantes alunos encontram-se no Não Introdutório, considerando uma matéria prioritária.

Nas aulas notei que os alunos tinham muitas dificuldades nesta matéria principalmente na cambalhota à frente e à retaguarda. Ao longo das aulas senti que me centrei muito nesta estação, não acompanhando da mesma forma as restantes estações. Ao mesmo tempo que estava nesta estação a ajudar e a observar os alunos, não houve um momento específicos em que “varre-se” todos os alunos, fui observando ao longo das aulas.

Não Introdutório		Introdutório
Aluno 6	Aluno 1	
Aluno 11	Aluno 9	
Aluno 12	Aluno 10	
Aluno 15	Aluno 13	
Aluno 17	Aluno 31	
Aluno 18	Aluno 21	Aluno 30
Aluno 19	Aluno 2	Aluno 4
Aluno 20	Aluno 3	Aluno 28
Aluno 22	Aluno 7	
Aluno 29	Aluno 16	
Aluno 5	Aluno 25	
Aluno 8	Aluno 26	
Aluno 14	Aluno 27	
Aluno 24		



Ginástica de Aparelhos

Na matéria de Ginástica de Aparelhos os alunos encontram-se no Não Introdutório. Alguns alunos não atingiram o nível elementar no minitrampolim, porque não realizaram a pirueta, e não realizaram corretamente o salto engrupado ou o salto carpa de pernas afastadas. Destaque para alguns alunos como a Aluno 22, Aluno 28, Aluno 4, Aluno 30, Aluno 9 e Aluno 21.

Nos saltos do plinto, apenas observei o salto ao eixo com o plinto longitudinal e o salto entre mãos com o plinto transversal, não observei a cambalhota à frente no plinto longitudinal. Para os saltos no plinto apenas utilizei uma aula, mas pela observação que fiz, existem alunos que conseguirão atingir o nível introdutório. Principalmente no salto ao eixo, porque se sentavam no meio do plinto, e se colocasse o boque facilmente passariam.

Não Introdutório	
Aluno 1	Aluno 14
Aluno 31	Aluno 24
Aluno 13	Aluno 25
Aluno 18	Aluno 26
Aluno 20	Aluno 27
Aluno 22	Aluno 5
Aluno 10	Aluno 8
Aluno 2	Aluno 12
Aluno 3	Aluno 15
Aluno 11	Aluno 17
Aluno 19	Aluno 7
Aluno 29	Aluno 9
Aluno 16	Aluno 28
	Aluno 4



Aptidão Física

Alguns alunos não realizaram alguns testes, estando marcados a cinzento. Quando analisamos o quadro da Aptidão Física, notamos que existem mais alunos fora da zona saudável na flexibilidade e na aptidão aeróbia. Verifiquei também, que nos testes de força: existem alunos que não conseguem realizar uma única extensão de braços ou realizam muito poucas, como acontece igualmente, nos abdominais.

Todas estas capacidades motoras necessitam de ser trabalhadas ao longo do ano.

Conhecimentos

Relativamente aos conhecimentos, o grupo decidiu aplicar um teste diagnóstico aos alunos. Decidimos também, por conselho da nossa orientadora que não devemos cotar o teste, visto que é um diagnóstico. Ao longo do ano a parte dos conhecimentos vai ser observada e avaliada durante as aulas, utilizando o questionamento dirigido.



Matérias e níveis a trabalhar

7º B					
Aptidão Física		Flexibilidade			
		Resistência			
		Força Superior			
		Força Média			
Atividades Físicas Desportivas		Jogos Desportivos Coletivos	Andebol	Introdutório	
			Basquetebol	Introdutório	
			Voleibol	Introdutório	
			Futebol	Introdutório/Elementar	
		Atletismo	Lançamento do Peso	Introdutório/Elementar	
			Salto em Altura	Introdutório/Elementar	
			Salto em Comprimento	Introdutório/Elementar	
			Estafetas	Introdutório	
			Velocidade	Introdutório	
			Barreiras	Introdutório/Elementar	
			Ginástica	Solo	Introdutório/Elementar
				Aparelhos	Introdutório
		Acrobática		Introdutório	
		Raquetes	Badminton	Introdutório	
		Patinagem	Patinagem	Introdutório/Elementar	
		Dança	Dança	Introdutório	
Conhecimentos		Hábitos de Vida Saudáveis			

 Matérias Prioritárias



Objetivos Terminais

Aptidão Física

Resistência	<p>O aluno realiza, em situação de corrida contínua:</p> <p>- 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.</p> <p>✓ Corrida numa direção e na oposta (Vai-Vem) 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 (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF).</p>
Força	<p>O aluno realiza com correção:</p> <p>- Ações motoras de contração muscular localizada:</p> <p>✓ <u>Força Superior</u>: O maior número de flexões/extensões de braços, bem executadas, partindo da posição de deitado dorsal no solo com braços e pernas estendidos, suspendendo-se na barra ou trave (ao alcance dos braços estendidos), atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).</p> <p>✓ <u>Força Média</u>: O maior número possível de flexões do tronco, até ao limite definido (até aos 75), partindo da posição de deitado dorsal, com os membros superiores junto ao corpo e os membros inferiores fletidos (140°) com os pés totalmente apoiados no chão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).</p>
Flexibilidade	<p>O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):</p> <p>- Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de maior mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações).</p> <p>✓ <u>Senta e Alcança</u>: Chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão, alternadamente com uma e outra perna fletida, deixando a outra estendida, mantendo o alongamento alcançando ou ultrapassando (à 4ª tentativa) a distância definida (ZSAF)</p> <p>✓ <u>Flexibilidade de Ombros</u>: 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).</p>



Área das Atividades Físicas

Competências transversais a todos aos Jogos Desportivos Coletivos

O aluno:

- Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
- Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagens no jogo.

Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras:



Jogos Desportivos Coletivos

Andebol

Objetivos por etapa	Nível D→P	NI→NI	NI→I	NI→I + Parte do Elementar
	Alunos	Aluno 3, Aluno 6, Aluno 7, Aluno 11, Aluno 15, Aluno 17, Aluno 18, Aluno 19, Aluno 20, Aluno 29	Aluno 2, Aluno 4, Aluno 5, Aluno 8, Aluno 10, Aluno 12, Aluno 16, Aluno 22, Aluno 28, Aluno 30	Aluno 1, Aluno 9, Aluno 13, Aluno 14, Aluno 21, Aluno 24, Aluno 25, Aluno 26, Aluno 27, Aluno 31
	2ª Etapa	<ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se e procura linhas de passe - Recebe a bola com as duas mãos e lança apenas com uma - Lança com uma mão e com o braço armado 	<p><u>Situação de jogo 5x5:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Organiza o ataque quando recupera a posse de bola - Organiza a defesa quando perde a posse de bola 	<p><u>Situação de jogo 5x5:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Organiza o ataque quando recupera a posse de bola - Organiza a defesa quando perde a posse de bola
	3ª Etapa	<p>Para além dos objetivos anteriores o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se e procura linhas de passe 	<p>Para além dos objetivos anteriores o aluno:</p> <p><u>No ataque:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se e procura linhas de passe <p><u>Na defesa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Tenta interceptar a bola 	<p>Para além dos objetivos anteriores o aluno:</p> <p><u>No ataque:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se e procura linhas de passe <p><u>Na defesa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Tenta interceptar a bola
	4ª Etapa	<p>Para além dos objetivos anteriores o aluno:</p> <p><u>Situação de jogo pré-desportivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Organiza o ataque quando recupera a posse de bola - Organiza a defesa quando perde a posse de bola - Tenta interceptar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário. 	<p>Para além dos objetivos anteriores o aluno:</p> <p><u>No ataque:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Finaliza em remate de salto <p><u>Na defesa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Para além dos objetivos anteriores o aluno:</p> <p><u>No ataque:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Finaliza em remate de salto - 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><u>Na defesa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
5ª Etapa	Consolidação das Aprendizagens			

Basquetebol

Nível	NI→NI	NI→I + Parte do Elementar
-------	-------	---------------------------



D→P			
Alunos	Aluno 3, Aluno 6, Aluno 7, Aluno 11, Aluno 15, Aluno 17, Aluno 18, Aluno 19, Aluno 20, Aluno 29, Aluno 22, Aluno 12	Aluno 2, Aluno 16, Aluno 30 Aluno 1, Aluno 9, Aluno 13 Aluno 14, Aluno 21, Aluno 24, Aluno 25, Aluno 26, Aluno 27, Aluno 31, Aluno 4, Aluno 5, Aluno 8, Aluno 10, Aluno 28	
2ª Etapa	- Recebe a bola com as duas mãos e enquadra-se ofensivamente <u>Na defesa:</u> - Desmarca-se , criando linhas de passe ofensiva	<u>Situação de jogo 3x3:</u> <u>No ataque:</u> - Recebe a bola com as duas mãos e enquadra-se ofensivamente; <u>Na defesa:</u> - Desmarca-se , criando linhas de passe ofensiva	
3ª Etapa	Para além dos objetivos anteriores o aluno: <u>No ataque:</u> - Passa a um colega desmarcado <u>Na defesa:</u>	Para além dos objetivos anteriores o aluno: <u>No ataque:</u> - Passa a um colega desmarcado - Ressalto <u>Na defesa:</u> - Marca o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).	
4ª Etapa	- Desmarca-se , criando linhas de passe ofensiva	Para além dos objetivos anteriores o aluno: <u>No ataque:</u> - Lança na passada ou parado <u>Na defesa:</u> - Marca o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).	
5ª Etapa	Consolidação das Aprendizagens		

Voleibol

Objetivos por etapa	Nível D→P	NI→NI	NI→I
	Alunos	Aluno 3, Aluno 6, Aluno 7, Aluno 11, Aluno 15, Aluno 17, Aluno 18, Aluno 19, Aluno 20, Aluno 29, Aluno 2, Aluno 12, Aluno 16, Aluno 22	Aluno 1, Aluno 4, Aluno 5, Aluno 8, Aluno 9, Aluno 10, Aluno 13 Aluno 14, Aluno 21, Aluno 24, Aluno 25, Aluno 26, Aluno 27, Aluno 28, Aluno 30, Aluno 31



	2ª Etapa	<p><u>Situação de 1x1</u> <u>Passe:</u> - Desloca-se para debaixo da bola - Recebe com passe de sustentação e faz passe para o colega</p> <p><u>Situação de 1x1</u> <u>Passe:</u> - Desloca-se para debaixo da bola - Recebe com passe de sustentação e faz passe para o colega - Flexão de pernas e braços antes do passe; - Mãos triângulo; Extensão de pernas e braços após o passe;</p>	<p><u>Situação de 1x1</u> <u>Passe:</u> - Desloca-se para debaixo da bola - Recebe com passe de sustentação e faz passe para o colega</p>
	3ª Etapa		<p>Para além dos objetivos anteriores o aluno: <u>Situação de 2x2</u> - Desloca-se para debaixo da bola - Recebe em passe e passar para o colega - Flexão de pernas e braços antes do passe;</p>
	4ª Etapa		<p>Para além dos objetivos anteriores o aluno: <u>Situação de 2x2</u> - Desloca-se para debaixo da bola - Recebe em passe e passa para o colega - Flexão de pernas e braços antes do passe;</p>
	5ª Etapa		Consolidação das Aprendizagens

Futebol

Objetivos por etapa	Nível D→P	NI→NI	NI→I	I→E
	Alunos	Aluno 3, Aluno 6, Aluno 7, Aluno 11, Aluno 15, Aluno 17, Aluno 18, Aluno 19, Aluno 20, Aluno 29,	Aluno 4, Aluno 5, Aluno 8, Aluno 10, Aluno 28, Aluno 30, Aluno 2, Aluno 12, Aluno 16, Aluno 22	Aluno 1, Aluno 9, Aluno 13, Aluno 14, Aluno 21, Aluno 24, Aluno 25, Aluno 26, Aluno 27, Aluno 31
2ª Etapa	<p>- Receção e Controlo de Bola - Condução de Bola - Passe</p>	<p>- Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação - Conduz a bola na direção da baliza, para rematar ou passar.</p>	<p>- Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação - Desmarca-se oferecendo linhas de passe na direção da baliza.</p>	



	3ª Etapa	Para além dos objetivos anteriores o aluno: - Desmarca-se oferecendo linhas de passe na direção da baliza.	Para além dos objetivos anteriores o aluno: - Remata , sem tem a baliza ao seu alcance. - Passa a um companheiro desmarcado.
	4ª Etapa	Para além dos objetivos anteriores o aluno: - Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação- Defesa: Marca o adversário escolhido	Para além dos objetivos anteriores o aluno: - Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.
	5ª Etapa	Consolidação das Aprendizagens	

Badminton

Objetivos por etapa	Nível D→P	NI→I
	Alunos	Aluno 4, Aluno 5, Aluno 8, Aluno 10, Aluno 28, Aluno 30, Aluno 1, Aluno 9, Aluno 13 Aluno 14, Aluno 21, Aluno 24, Aluno 25, Aluno 26, Aluno 27, Aluno 31, Aluno 2, Aluno 12, Aluno 16, Aluno 22, Aluno 3, Aluno 7, Aluno 20 Aluno 6, Aluno 11imenta, Aluno 15, Aluno 17, Aluno 18, Aluno 19, Aluno 29,
	2ª Etapa	- Executa a pega da raquete de acordo com a trajetória do volante. - Desloca-se consoante a trajetória do volante, de modo a bater em clear; - Coloca o volante ao alcance do colega.
	3ª Etapa	Para além dos objetivos anteriores o aluno: - Coopera com o companheiro. - Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento. - 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.
	4ª Etapa	- Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.



		<ul style="list-style-type: none">- Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos:- Clear - na devolução do volante com trajetórias altas batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.- 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).
	5º Etapa	Consolidação das Aprendizagens



Patinagem

Objetivos por etapa	Nível D→P	NI→NI	NI→I	I→E
	Alunos	Aluno 6, Aluno 11, Aluno 17, Aluno 18, Aluno 19, Aluno 29	Aluno 4, Aluno 5, Aluno 8, Aluno 10, Aluno 28, Aluno 30, Aluno 2, Aluno 12, Aluno 16, Aluno 22, Aluno 1, Aluno 9, Aluno 13 Aluno 14, Aluno 25, Aluno 26, Aluno 27, Aluno 31, Aluno 3, Aluno 7, Aluno 20, Aluno 15, Aluno 24	Aluno 21
	2ª Etapa	- Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita; - Quatro; - Carrinho;	- Quatro; - Carrinho; - “Oitos” de frente e de costas; - Meia volta, em deslocamento para a frente, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize.	- Desliza sobre um patim, fletindo a perna portadora, com a perna livre em extensão; - Saltos a um e dois pés. - “Águia”
	3ª Etapa	Para além dos objetivos anteriores o aluno: - Travagem	Para além dos objetivos anteriores o aluno: - Curva com os pés paralelos - Meia volta, em deslocamento para a frente, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize.	Para além dos objetivos anteriores o aluno: - Trás sobre um e outro patim, (“Quatro”); - “Águia”
	4ª Etapa	Para além dos objetivos anteriores o aluno: - Curva com os pés paralelos	Para além dos objetivos anteriores o aluno: - Travagem em “T”	Para além dos objetivos anteriores o aluno: - “Águia”
	5ª Etapa	Consolidação das Aprendizagens		



Atletismo

Introdutório	2ª Etapa	<p>Corrida de Barreiras:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ataca a barreira sem desaceleração, colocando o último apoio longe desta. - Transpõe a barreira com trajetória rasante. <p>Salto em comprimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza impulsão numa zona de chamada; - Cai a pés juntos 	<p>Lançamento do Peso:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De lado: empurra o peso para a frente e para cima; Mantém o cotovelo afastado do tronco. <p>Corrida de estafetas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recebe o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, com segurança e sem desaceleração.
	3ª Etapa	<p>Para além dos objetivos anteriores o aluno:</p> <p>Corrida de Barreiras:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transpõe a barreira com trajetória rasante. 	<p>Para além dos objetivos anteriores o aluno:</p> <p>Lançamento do Peso:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De lado: empurra o peso para a frente e para cima com a extensão total das pernas e braço de lançamento; Mantém o cotovelo afastado do tronco.
	4ª Etapa	<p>Salto em comprimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza impulsão numa zona de chamada; - ElAluno 8 energeticamente a coxa da perna livre durante o voo; - Cai a pés juntos 	<p>Para além dos objetivos anteriores o aluno:</p> <p>Corrida de estafetas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recebe o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem desaceleração.
	5ª Etapa	Consolidação das Aprendizagens	
Elementar	2ª Etapa	<p>Velocidade: Acelera até à velocidade máxima; Realiza os apoios ativos sobre o terço anterior do pé; Não desacelera até ao fim da corrida. Inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.</p> <p>Salto em altura – Salto de Costas: Fosbury Flop</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida de chamada em “J”; - Acompanha a impulsão enérgica e vertical com a elAluno 8ção ativa dos braços. <p>Salto em comprimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumenta a cadência nas últimas passadas da corrida preparatória; 	<p>Lançamento do Peso:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza o lançamento de costas e sem balanço; - Através da rotação do tronco, empurra o engenho para a frente e para cima, realizando a extensão dos membros inferiores e superiores; - Mantém o cotovelo afastado em relação ao tronco. <p>Corrida de estafetas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Efetua uma corrida de estafetas, recebendo o testemunho com controlo visual, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro,



		<ul style="list-style-type: none"> - ElAluno 8 a perna livre na impulsão com flexão do tronco à frente. - Toca o solo o mais longe possível 	<p>sem acentuada desaceleração e utilizando a técnica descendente</p> <p><u>Corrida de Barreiras:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ataca a barreira sem desaceleração, colocando o último apoio longe desta. - Transpõe a barreira com trajetória rasante.
	3ª Etapa	<p>Para além dos objetivos anteriores o aluno:</p> <p><u>Velocidade:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Acelera até à velocidade máxima; - Realiza os apoios ativos sobre o terço anterior do pé; - Não desacelera no fim da corrida. - Inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas. <p><u>Corrida de Barreiras</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Transpõe com a perna de ataque em extensão e a perna de impulsão a realizar abdução da coxa <p><u>Salto em altura</u> – Salto de Costas: Fosbury Flop</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida de chamada em “J”; 	<p>Para além dos objetivos anteriores o aluno:</p> <p><u>Salto em comprimento:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumenta a cadência nas últimas passadas da corrida preparatória; - ElAluno 8 a perna livre na impulsão com flexão do tronco à frente. - Toca o solo o mais longe possível <p><u>Lançamento do Peso:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza o lançamento de costas e sem balanço; - Através da rotação do tronco, empurra o engenho para a frente e para cima, realizando a extensão dos membros inferiores e superiores; - Mantém o cotovelo afastado em relação ao tronco. <p><u>Corrida de estafetas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Efetua uma corrida de estafetas, recebendo o testemunho com controlo visual, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, sem acentuada desaceleração e utilizando a técnica descendente.
	4ª Etapa	<ul style="list-style-type: none"> - Acompanha a impulsão enérgica e vertical com a elAluno 8ção ativa dos braços. - Na fase descendente do voo, para receção de costas no colchão com braços afastados lateralmente. 	
5ª Etapa	Consolidação das Aprendizagens		



Ginástica
Ginástica de Solo

Introdutório	2ª Etapa	<ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos. - Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. - Cambalhota à retaguarda com saída com os pés juntos pernas unidas. - Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco)
	3ª Etapa	Para além dos objetivos anteriores o aluno: - Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.
	4ª Etapa	Para além dos objetivos anteriores o aluno: - Pino no espaldar
	5ª Etapa	Consolidação
Elementar	2ª Etapa	<ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão - Roda;
	3ª Etapa	Para além dos objetivos anteriores o aluno: - Pino de braços , terminando em cambalhota à frente;
	4ª Etapa	Para além dos objetivos anteriores o aluno: - Cambalhota à retaguarda , com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas ;
	5ª Etapa	Consolidação das Aprendizagens



Ginástica de Aparelhos

Introdutório	2ª Etapa	Plinto Longitudinal: Cambalhota e Salto ao Eixo Plinto Longitudinal: Salto entre-mãos
	3ª Etapa	Minitrampolim:
	4ª Etapa	- Salto em Extensão (Vela)
Elementar	2ª Etapa	Plinto Longitudinal: - Salto ao eixo - Cambalhota Minitrampolim: - Salto Engrupado
	3ª Etapa	Plinto Longitudinal: - Salto ao eixo e Cambalhota - Salto entre mãos
	4ª Etapa	Plinto Transversal: - Salto entre mãos e Salto ao Eixo
		Minitrampolim: - Salto Engrupado - Salto Carpa - Pirueta
	5ª Etapa	Consolidação das Aprendizagens

- Os alunos irão trabalhar ao longo do ano no plinto de espuma. Nos alunos que tiver dúvidas colocarei o boque.



Ginástica Acrobática

Introdutório	2ª Etapa	<p>Rumba quadrada, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica:</p> <p>Em situação de exercício a pares:</p> <p>Lento (1º e 2º tempos do compasso). Rápido (3º tempo do compasso), Prancha Facial - O base, em posição de decúbito dorsal, com os membros superiores em elAluno 8ção, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão e o olhar dirigido em frente.</p> <p>Passo básico em Posição Fechada fazendo coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo Lento, e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo Rápido.</p> <p>Quatro - O base, com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo, e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra virando progressivamente até ¼ volta para a esquerda ou para a direita, num dos pés. A perna livre deve ficar fletida, colocando-se o pé a mantendo a posição relativa com o par, que simultaneamente executa os passos progressivos atrás.</p> <p>Volta e Contravolta em Posição Aberta pega E-D mantendo o elemento masculino a mesma frente enquanto o elemento feminino com os braços em elAluno 8ção superior.</p> <p>Pino- O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elAluno 8ção superior.</p>
	3ª Etapa	Para além dos objetivos anteriores o aluno:
	4ª Etapa	<p>- Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gémeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.</p> <p>- Torre</p>
	5ª Etapa	Consolidação das Aprendizagens

Dança



	3ª Etapa	Rumba quadrada; Erva Cidreira: - Executa o “passo de passeio”, na primeira figura, com apoios sucessivos alternados, com pequena amplitude e ligeiramente arrastado, apoiando bem o pé no chão, e finalizando com o “Manel” voltado para o seu par; - Realiza o “ passo de passeio ”, na segunda figura, em trajetória circular com palmas, avançando para o par e mantendo-se sempre voltado para o mesmo sentido; - Executa o “ passo de passeio ”, na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial.
	4ª Etapa	Erva Cidreira e Rumba Quadrada
	5ª Etapa	Consolidação das Aprendizagens



Estratégias de Ensino

Durante o ano letivo as aulas serão politemática, à exceção de duas que serão monotemática das matérias de Ginástica Acrobática e Dança.

As aulas politemática funcionarão por estações, onde poderei abordar duas a três matérias, garantindo que os alunos estejam sempre motivados para a prática das tarefas propostas.

Os alunos irão trabalhar por grupos de nível, constituídos a partir dos resultados da avaliação inicial. Esta estratégia permitir-me diferenciar o ensino entre os alunos, com objetivos específicos e adequados às capacidades específicas de cada um. Estes grupos poderão sofrer alterações durante as etapas e unidades de ensino.

Durante o ano continuarei a montar o material antes da aula começar, sempre com a ajuda de alguns alunos. Opto por esta estratégia, porque a aula começa às 8h15 e os alunos chegam relativamente atrasados, assim, proporciono maior tempo de prática aos alunos. Na transição de um espaço para outro irei delegar funções de quem monta o material, e de quem vai buscar o material requisitado. Para a arrumação do material irei pedir a cada grupo para arrumar a estação onde terminou a aula.

Ao longo das Unidades de Ensino utilizarei determinados estilos de ensino, nomeadamente, por comando, tarefa, ensino recíproco e autoavaliação. No primeiro estilo de ensino irei utilizar maioritariamente no aquecimento e em algumas situações no decorrer da aula. No estilo por tarefa permitirá existir uma diferenciação de ensino adequada a cada aluno. A autoavaliação e o ensino recíproco permitirão uma maior autonomia por parte dos alunos. No primeiro os alunos devem ajudarem-se mutuamente, observando o colega durante a execução das tarefas. No estilo por autoavaliação utilizarei no 2º período e em determinadas matérias, de modo, a que os alunos consigam se autoavaliar a partir dos critérios estabelecidos para a matéria. Os alunos que não realizam a aula, terão sempre uma ficha de observação de uma das matérias da aula realizando a heteroavaliação dos colegas.

Em todas as aulas tentarei acompanhar os alunos com mais dificuldades nas diversas matérias. Será facultado alguns meios de auxiliar de ensino, como figuras na Ginástica Acrobática e na Ginástica de Solo e fichas de heteroavaliação para os alunos que não realizam a aula prática.

No início de cada Unidade de Ensino, informarei aos alunos dos conteúdos a abordar em cada matéria. A minha instrução na primeira aula será mais longa e pormenorizada, recorrendo sempre à demonstração. Durante a Unidade de Ensino, a instrução começa a ser mais breve e sucinta, recorrendo sempre à demonstração e ao questionamento dirigido sobre os objetivos da aula e sobre “o que estivemos a trabalhar nas aulas anteriores”, de modo, a que os alunos estejam em silêncio e com atenção ao que está a ser transmitido por mim e pelos colegas.

Os objetivos a alcançar pelos alunos ou pelo grupo de alunos serão transmitidas através da afixação de fichas. Deste modo, os alunos sabem o que vão trabalhar para alcançar o sucesso naquela matéria.

No final de cada Unidade de Ensino existirá uma avaliação mais formal, para perceber se os objetivos foram alcançados pelos alunos e por um balanço onde informarei os principais erros observados.

Durante o acompanhamento das tarefas, um dos principais objetivos, é o ciclo de feedback, deste modo, os alunos serão corrigidos individualmente e coletivamente, recorrendo sempre aos diferentes tipos de feedbacks prescritivo, descritivo, quinestésico e interrogativo. Após a observação e o feedback dado ao aluno ou ao grupo, fecharei o ciclo de feedback verificando se os alunos corrigiram o erro que estavam a realizar.



No que diz respeito à disciplina e ao clima relacional, o 7º B é uma turma bem comportada, com alunos bastante empenhados nas tarefas, mas muito conversadores. Continuarei a separar os alunos que estão sempre a falar enquanto estou a explicar os exercícios. Relativamente ao clima relacional: Professor-aluno: Existe um clima positivo. Tento sempre ajudar e encorajar/motivar os alunos nas tarefas que têm mais dificuldades, incentivando os alunos a realizar as tarefas que dizem “eu não consigo”. Aluno-Aluno: Existe um clima positivo entre os alunos, mas ao mesmo tempo existem alunos que são rejeitados pelos outros colegas. Uma das minhas preocupações é incentivar a cooperação e a interajuda entre todos os alunos. Aluno-Tarefa: Tentarei sempre motivar os alunos que não gostavam de determinadas matérias.

Procedimentos Avaliativos

Avaliação Inicial

O período da Avaliação Inicial decorreu durante o mês de Outubro. Esta avaliação é fundamental para organizar o trabalho a desenvolver ao longo de todo o ano letivo. Assim, a Avaliação Inicial para além de permitir diagnosticar e prognosticar o nível dos alunos nas diferentes matérias, tem também como objetivos a apresentação das matérias a desenvolver ao longo do ano; Ensinar regras de organização e normas de funcionamento dentro do espaço da aula; Criar um bom clima de aula; Identificar as matérias prioritárias para o ano letivo; Identificar os alunos com mais dificuldades dentro da turma; e a Formação de grupos de nível para as diversas matérias. O cumprimento destes objetivos é fundamental para que exista um processo ensino-aprendizagem de sucesso.

Foi necessário consultar várias vezes o Protocolo de Avaliação Inicial e o Programa Nacional de Educação Física para perceber e identificar os critérios a observar/avaliar em cada nível nas diversas matérias a lecionar. Após esta identificação foram utilizadas fichas de observação para cada matéria, registando o desempenho dos alunos. Com base nas observações/avaliações feitas durante este período e em todas as matérias do Protocolo de Avaliação Inicial atribui um nível diagnóstico e um nível prognóstico a alcançar no final do ano letivo.

Avaliação Formativa

A Avaliação formativa é o principal elemento regulador e orientador do processo ensino-aprendizagem, que permite aferir e reestruturar este processo, de modo a potenciar o desenvolvimento das aprendizagens dos alunos.

A partir desta “avaliação para a aprendizagem”, permite-me aferir se os objetivos estão a ser alcançados pelos alunos e se existe uma evolução das aprendizagens dos alunos nas diversas matérias. Caso seja necessário, irei reestruturar os objetivos dos alunos para ir ao encontro das necessidades dos alunos.

Esta avaliação é contínua, porque em todas as aulas existe a observação dos alunos nas diversas matérias, dando sempre feedbacks sobre a prestação dos alunos. No final de cada aula, registo os alunos observados nas matérias prioritárias.

Ao longo das unidades de ensino existirá momentos em que os alunos participaram ativamente neste processo avaliativo, utilizando a autoavaliação e a heteroavaliação.

Nas Unidades de Ensino existirá sempre um momento concreto de avaliação formal dos alunos, observando as componentes críticas de cada matéria.



Avaliação Sumativa

A Avaliação sumativa decorrerá de acordo com o Protocolo de Avaliação Sumativa estipulado pelo Subdepartamento de Educação Física.



2ª Etapa – 29/10 a 17/01					
1ª UE – 29/10 a 30/11			2ª UE – 3/12 a 18/1		
Ginásio A (5 aulas)	PP (4 aulas)	PS (5 aulas)	Ginásio A (5 aulas)	PP (4 aulas)	Ginásio C (4 aulas)
-Voleibol -Salto em Altura -Ginástica de Solo	-Andebol -Estafetas/ Velocidade -Lançamento do Peso	-Basquetebol -Patinagem	-Badminton -Minitrampolim -Dança (Rumba)	-Futebol -Salto Comprimento -Corrida de Barreiras	- Ginástica de Solo -Plinto -Ginástica Acrobática

Planificação da 2ª Etapa de Aprendizagem e Desenvolvimento

Constituição dos Grupos:

Os grupos de trabalho foram elaborados tendo em conta, as necessidades educativas dos alunos e as matérias a serem lecionadas nas aulas. Para a elaboração destes grupos tive também em consideração, os resultados da Avaliação Inicial nas diferentes matérias.

Nesta etapa as aulas onde vamos trabalhar um desporto coletivo, os alunos encontram-se no mesmo grupo de nível, com exceção ao Voleibol. Com o intuito, de trabalharem em conjunto e superarem as suas dificuldades. Assim, as matérias que necessitam de grupos de nível no PP são o Andebol e o Futebol e no PS o Basquetebol. Nesta Unidade de Ensino no caso do Voleibol, iremos trabalhar em situação de 1x1. No mesmo grupo de trabalho estão alunos com níveis diferentes. Os pares de 1x1 encontram-se no mesmo grupo de nível.

No Futebol e no Andebol existirão três grupos de trabalho. No caso do Basquetebol a turma está separada em 2 grupos. Verifiquei na Avaliação Inicial que algumas raparigas, como a Aluno 4, Aluno 5, Aluno 8, Aluno 10 e Aluno 28 conseguem cumprir a maior parte dos critérios estabelecidos, como receber a bola com as duas mãos e enquadrarem-se ofensivamente, passam a uma colega desmarcado, desmarcam-se criando linhas de passe e assumem uma atitude defensiva quando perdem a posse de bola.

No caso da Ginástica Acrobática como não foi feita uma avaliação inicial, por ser uma matéria nova para os alunos, os grupos são formados consoante as características físicas dos alunos (bases e volantes).



Estratégias de Ensino:

Depois de analisar os resultados da Avaliação Inicial, as matérias prioritárias para esta Unidade de Ensino são o Voleibol, Andebol, Lançamento do Peso, Ginástica de Solo, Patinagem e Badminton.

Os estilos de ensino que irei utilizar nesta etapa são o ensino por Comando e Tarefa. Utilizarei o estilo de comando, visto que estamos numa fase inicial do ano letivo e é necessário criar rotinas aos alunos, bem como bases de trabalho e organização dentro do espaço de aula. Posteriormente, poderei dar mais autonomia aos alunos, visto que esta turma é bem comportada e disciplinada e não apresenta muitos comportamentos de indisciplina. No estilo de tarefa utilizarei a estratégia de afixação de fichas com as competências e as tarefas que os alunos têm de realizar nas determinadas matérias e nos diferentes espaços. Com esta estratégia os alunos ficam a saber em que nível estão bem como, as competências que têm de cumprir.

A partir da segunda aula de cada Unidade de Ensino irei utilizar a estratégia de avaliação recíproca, nas matérias de Ginástica de Solo, Lançamento do Peso, Salto em Comprimento, Patinagem, Corrida de Barreiras e autoavaliação nas matérias de Andebol e Futebol. Na avaliação recíproca. Esta estratégia de avaliação recíproca utilizei numa aula de Ginástica de Solo, reparei nessa aula, que os alunos estiveram sempre empenhados e mostraram ajuda e cooperação entre si.

Com a estratégia de autoavaliação, pretendo que os alunos analisem o que fazem nas diversas matérias e se autoavaliem consoante os critérios propostos.

Prioridades da Professora:

- Elaborar um plano de observação para a aula, focando as matérias, os aspetos a observar e os alunos a observar
- Manter a disciplina e o clima positivo dentro da aula
- Verificar se as estratégias escolhidas para a Avaliação Formativa são as mais indicadas
- Gestão do Tempo de aula
- Organização rápida no início das tarefas
- Utilizar o questionamento dirigido durante a instrução, permite que os alunos estejam em silêncio
- Fechar o ciclo do Feedback
- Não ser tão observadora, participar mais ativamente nos Jogos Desportivos Coletivos.





Competências as desenvolver na 2ª Etapa de Aprendizagem

1ª Unidade de Ensino

Pátio Principal (PP): Andebol, Lançamento do Peso e Estafetas/Velocidade

Andebol:

Não Introdutório	
Aluno 2	Aluno 1
Aluno 3	Aluno 4
Aluno 6	Aluno 5
Aluno 7	Aluno 8
Aluno 12	Aluno 9
Aluno 12	Aluno 10
Aluno 15	Aluno 13
Aluno 16	Aluno 14
Aluno 17	Aluno 21
Aluno 18	Aluno 24
Aluno 19	Aluno 25
Aluno 20	Aluno 26
Aluno 22	Aluno 27
Aluno 29	Aluno 28
Aluno 30	Aluno 31

Na matéria de Andebol todos os alunos encontram-se no nível Não Introdutório. No grupo a verde encontram-se os alunos que mostraram mais dificuldades durante o jogo, como desmarcarem-se, criando linhas de passe e assumir uma atitude defensiva quando perdem a posse de bola. No grupo a rosa estão os alunos que não atingiram o nível introdutório porque não cumpriram um ou dois critérios, como o finalizar em remate de salto e impedir a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.



Não Introdutório – Não Introdutório		Objetivos/Competências para esta UE NI→NI
Aluno 3	Aluno 17	- Desmarcar e procurar linhas de passe
Aluno 6	Aluno 18	
Aluno 7	Aluno 19	
Aluno 11	Aluno 20	
Aluno 15	Aluno 29	
Não Introdutório – Introdutório		Objetivos/Competências para esta UE NI → I
Aluno 1	Aluno 16	- Organizar o ataque quando recupera a posse de bola - Organiza a defesa quando perde a posse de bola
Aluno 2	Aluno 21	
Aluno 4	Aluno 22	
Aluno 5	Aluno 24	
Aluno 8	Aluno 25	
Aluno 9	Aluno 26	
Aluno 10	Aluno 27	
Aluno 12	Aluno 28	
Aluno 13	Aluno 30	
Aluno 14	Aluno 31	

Estafetas/Velocidade:

A matéria de Estafetas não foi avaliada durante a Avaliação Inicial. Deste modo, não existe grupos de nível.

Competências para o nível Introdutório
-Recebe corretamente o testemunho na zona de transmissão, com controlo visual -Recebe o testemunho em movimento -Realiza as duas ordens: “toma” Objetivos: - Receber o testemunho em movimento - Cruzamento das mãos na transmissão do testemunho

**Lançamento do Peso:**

Não Introdutório		Introdutório
Aluno 2	Aluno 1	Aluno 31 Veríssimo
Aluno 3	Aluno 4	
Aluno 6	Aluno 5	
Aluno 7	Aluno 8	
Aluno 12	Aluno 9	
Aluno 12	Aluno 10	
Aluno 15	Aluno 13	
Aluno 16	Aluno 14	
Aluno 17	Aluno 21	
Aluno 18	Aluno 24	
Aluno 19	Aluno 25	
Aluno 20	Aluno 26	
Aluno 22	Aluno 27	
Aluno 29	Aluno 28	
Aluno 30		

Não Introdutório – Introdutório			Objetivos/Competências para esta UE NI → I	
Aluno 1	Aluno 16	Aluno 3	-Pega correta do Peso; -Empurra o peso para a frente e para cima -Mantém o cotovelo afastado do tronco	
Aluno 2	Aluno 21	Aluno 6		
Aluno 4	Aluno 22	Aluno 7		
Aluno 5	Aluno 24	Aluno 11		
Aluno 8	Aluno 25	Aluno 15		
Aluno 9	Aluno 26	Aluno 17		
Aluno 10	Aluno 27	Aluno 18		
Aluno 12	Aluno 28	Aluno 19		
Aluno 13	Aluno 30	Aluno 20		
Aluno 14		Aluno 29		
Introdutório – Elementar				Objetivos/Competências para esta UE I → E
Aluno 31				Realiza o lançamento de costas e sem balanço

**Pátio Superior (PS): Basquetebol e Patinagem****Basquetebol:**

Não Introdutório	
Aluno 2	Aluno 1
Aluno 3	Aluno 4
Aluno 6	Aluno 5
Aluno 7	Aluno 8
Aluno 12	Aluno 9
Aluno 12	Aluno 10
Aluno 15	Aluno 13
Aluno 16	Aluno 14
Aluno 17	Aluno 21
Aluno 18	Aluno 24
Aluno 19	Aluno 25
Aluno 20	Aluno 26
Aluno 22	Aluno 27
Aluno 29	Aluno 28
Aluno 30	Aluno 31

Na matéria de Basquetebol todos os alunos encontram-se no nível Não Introdutório. No grupo a verde encontram-se os alunos que mostraram mais dificuldades, como receber a bola e enquadrarem-se ofensivamente; Desmarcarem-se, criando linhas de passe; Assumir uma atitude defensiva quando perdem a posse de bola. No grupo a rosa estão os alunos que não atingiram o nível introdutório porque não cumpriram um ou dois critérios, como participar no ressalto e o lançamento na passada.



Não Introdutório – Não Introdutório		Objetivos/Competências para esta UE NI → NI
Aluno 3	Aluno 17	- Recebe a bola com as duas mãos e enquadra-se ofensivamente
Aluno 6	Aluno 18	
Aluno 7	Aluno 19	
Aluno 11	Aluno 20	
Aluno 15	Aluno 29	
Não Introdutório – Introdutório		Objetivos/Competências para esta UE NI → I
Aluno 1	Aluno 16	- Recebe a bola com as duas mãos e enquadra-se ofensivamente; - Desmarca-se, criando linhas de passe ofensiva
Aluno 2	Aluno 21	
Aluno 4	Aluno 22	
Aluno 5	Aluno 24	
Aluno 8	Aluno 25	
Aluno 9	Aluno 26	
Aluno 10	Aluno 27	
Aluno 12	Aluno 28	
Aluno 13	Aluno 30	
Aluno 14	Aluno 31	

**Patinagem:**

Não Introdutório		Introdutório
Aluno 2	Aluno 1	Aluno 21
Aluno 3	Aluno 4	
Aluno 6	Aluno 5	
Aluno 7	Aluno 8	
Aluno 12	Aluno 9	
Aluno 12	Aluno 10	
Aluno 15	Aluno 13	
Aluno 16	Aluno 14	
Aluno 17	Aluno 24	
Aluno 18	Aluno 25	
Aluno 19	Aluno 26	
Aluno 20	Aluno 27	
Aluno 22	Aluno 28	
Aluno 29	Aluno 31	
Aluno 30		

Não Introdutório – Não Introdutório				Objetivos/Competências para esta UE NI → NI
Aluno 6	Aluno 18	Aluno 11		<ul style="list-style-type: none"> - Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita; - Quatro; - Carrinho;
Aluno 17	Aluno 29			
Não Introdutório – Introdutório				Objetivos/Competências para esta UE NI → I
Aluno 1	Aluno 16	Aluno 3	Aluno 27	<ul style="list-style-type: none"> - Quatro; - Carrinho; - “Oitos” de frente e de costas; - Meia volta, em deslocamento para a frente, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize.
Aluno 2	Aluno 31	Aluno 7	Aluno 28	
Aluno 4	Aluno 22	Aluno 15	Aluno 30	
Aluno 5	Aluno 9	Aluno 19	Aluno 13	
Aluno 8	Aluno 10	Aluno 20	Aluno 25	
Aluno 26	Aluno 12	Aluno 14	Aluno 24	
Introdutório – Elementar				Objetivos/Competências para esta UE I → E
Aluno 21				<ul style="list-style-type: none"> - Desliza sobre um patim, fletindo a perna portadora, com a perna livre em extensão; - “Águia” - Saltos a um e dois pés.



Ginásio A: Voleibol, Ginástica de Solo e Salto em Altura

Voleibol

Não Introdutório	
Aluno 2	Aluno 1
Aluno 3	Aluno 4
Aluno 6	Aluno 5
Aluno 7	Aluno 8
Aluno 12	Aluno 9
Aluno 12	Aluno 10
Aluno 15	Aluno 13
Aluno 16	Aluno 14
Aluno 17	Aluno 21
Aluno 18	Aluno 24
Aluno 19	Aluno 25
Aluno 20	Aluno 26
Aluno 22	Aluno 27
Aluno 29	Aluno 28
Aluno 30	Aluno 31

Não Introdutório – Não Introdutório			Objetivos/Competências para esta UE
Aluno 6	Aluno 18	Aluno	<u>Passé:</u> - Desloca-se para debaixo da bola - Flexão de pernas e braços antes do passe; Mãos triângulo; Extensão de pernas e braços após o passe;
Aluno 17	Aluno 29	11	
Aluno 3	Aluno 19	Aluno	
Aluno 7	Aluno 20	15	
Não Introdutório – Introdutório			Objetivos/Competências para esta UE
Aluno 1	Aluno 16		<u>Passé:</u> - Desloca-se para debaixo da bola - Flexão de pernas e braços antes do passe; Mãos triângulo; Extensão de pernas e braços após o passe;
Aluno 2	Aluno 31		
Aluno 4	Aluno 22		
Aluno 5	Aluno 24		
Aluno 8	Aluno 25		
Aluno 9	Aluno 26		
Aluno 10	Aluno 27		
Aluno 12	Aluno 28		
Aluno 13	Aluno 30		
Aluno 14	Aluno 21		



Salto em Altura

Não Introdutório (Salto de Tesoura)		Introdutório (Salto de Tesoura)	
Aluno 6			Aluno 5
Aluno 12			Aluno 8
Aluno 12		Aluno 21	Aluno 14
Aluno 15	Aluno 1	Aluno 2	Aluno 24
Aluno 17	Aluno 10	Aluno 3	Aluno 25
Aluno 18	Aluno 13	Aluno 7	Aluno 26
Aluno 19	Aluno 31	Aluno 16	Aluno 27
Aluno 20		Aluno 30	Aluno 28
Aluno 22		Aluno 4	Aluno 9
Aluno 29			

Objetivos/Competências para esta UE

- Realiza técnica de costas (Fosbury Flop).

Ginástica de Solo

Não Introdutório		Introdutório	
Aluno 6	Aluno 1		
Aluno 12	Aluno 9		
Aluno 12	Aluno 10		
Aluno 15	Aluno 13		
Aluno 17	Aluno 31		
Aluno 18	Aluno 21		Aluno 30
Aluno 19	Aluno 2		Aluno 4
Aluno 20	Aluno 3		Aluno 28
Aluno 22	Aluno 7		
Aluno 29	Aluno 16		
Aluno 5	Aluno 25		
Aluno 8	Aluno 26		
Aluno 14	Aluno 27		
Aluno 24			



Não Introdutório – Introdutório			Objetivos/Competências para esta UE
Aluno 1	Aluno 16	Aluno	- Cambalhota à frente terminando a pés juntos; - Cambalhota à frente no plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão; - Cambalhota à retaguarda, saída com as pernas unidas engrupadas
Aluno 9	Aluno 22	15Aluno 2	
Aluno 10	Aluno 24	Aluno 5	
Aluno 13	Aluno 25	Aluno 8	
Aluno 14	Aluno 26	Aluno 3	
Aluno 18	Aluno 6	Aluno 27	
Aluno 29	Aluno 17	Aluno 21	
Aluno 19	Aluno 7	Aluno 12	
Aluno 20	Aluno 11	Aluno 31	
Introdutório-Introdutório/Elementar			
Aluno 4 Aluno 28 Aluno 30			- Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas - Pino de braços seguido de cambalhoto à frente; - Roda; - Ponte;

Aptidão Física

Aptidão Aeróbia - Vaivém		
Fora da Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF)	Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF)	
Aluno 6 Aluno 15 Aluno 17 Aluno 24 Aluno 29 Aluno 31	Aluno 12 Aluno 12 Aluno 15 Aluno 18 Aluno 20 Aluno 22 Aluno 29 Aluno 5 Aluno 8 Aluno 14 Aluno 24 Aluno 1 Aluno 9	Aluno 13 Aluno 31 Aluno 21 Aluno 2 Aluno 3 Aluno 7 Aluno 16 Aluno 25 Aluno 26 Aluno 30 Aluno 4 Aluno 28 Aluno 10



Objetivos/Competências
- Ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa

Força – Extensões de Braços		
Fora da Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF)	Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF)	
Aluno 5 Aluno 31 Aluno 7 Aluno 20 Aluno 22	Aluno 12 Aluno 12 Aluno 15 Aluno 18 Aluno 29 Aluno 6 Aluno 8 Aluno 14 Aluno 24 Aluno 1 Aluno 9	Aluno 13 Aluno 31 Aluno 21 Aluno 2 Aluno 3 Aluno 16 Aluno 25 Aluno 26 Aluno 30 Aluno 4 Aluno 28 Aluno 10

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

Força – Abdominais		
Fora da Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF)	Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF)	
Aluno 1 Aluno 7 Aluno 9 Aluno 24	Aluno 12 Aluno 12 Aluno 15 Aluno 18 Aluno 6 Aluno 8 Aluno 14 Aluno 24 Aluno 5 Aluno 20 Aluno 22	Aluno 13 Aluno 31 Aluno 21 Aluno 2 Aluno 3 Aluno 16 Aluno 25 Aluno 26 Aluno 4 Aluno 28 Aluno 10 Mª Emilia

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



Flexibilidade – Extensão do Tronco		
Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF)		
Aluno 1	Aluno 12	Aluno 13
Aluno 7	Aluno 12	Aluno 31
Aluno 9	Aluno 15	Aluno 21
Aluno 24	Aluno 18	Aluno 2
	Aluno 6	Aluno 3
	Aluno 8	Aluno 16
	Aluno 14	Aluno 25
	Aluno 24	Aluno 26
	Aluno 5	Aluno 4
	Aluno 20	Aluno 28
	Aluno 22	Aluno 10
		Aluno 17

Flexibilidade - Ombros		
Fora da Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF)	Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF)	
Aluno 14	Aluno 12	Aluno 13
Aluno 24	Aluno 12	Aluno 21
Aluno 6	Aluno 15	Aluno 2
Aluno 19	Aluno 18	Aluno 3
Aluno 20	Aluno 8	Aluno 16
Aluno 27	Aluno 24	Aluno 25
	Aluno 5	Aluno 26
	Aluno 22	Aluno 4
	Aluno 1	Aluno 28
	Aluno 7	Aluno 10
	Aluno 9	Aluno 17

Flexibilidade – Senta e Alcança		
Fora da Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF)	Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF)	
Aluno 14		
Aluno 6		
Aluno 19	Aluno 12	Aluno 21
Aluno 20	Aluno 15	Aluno 2
Aluno 27	Aluno 8	Aluno 25
Aluno 3	Aluno 5	Aluno 26
Aluno 12	Aluno 22	Aluno 4
Aluno 13	Aluno 7	Aluno 28
Aluno 17	Aluno 9	Aluno 10
Aluno 24		
Aluno 31		



Conhecimentos

Objetivos/Competências
- Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.



2ª Unidade de Ensino

Pátio Principal (PP): Futebol, Salto em Comprimento e Corrida de Barreira

Futebol

Não Introdutório		Introdutório	
Aluno 6	Aluno 10		
Aluno 12	Aluno 2		
Aluno 12	Aluno 3		
Aluno 15	Aluno 7	Aluno 21	Aluno 14
Aluno 17	Aluno 16	Aluno 1	Aluno 24
Aluno 18	Aluno 30	Aluno 9	Aluno 25
Aluno 19	Aluno 4	Aluno 31	Aluno 26
Aluno 20	Aluno 5	Aluno 13	Aluno 27
Aluno 22	Aluno 8		
Aluno 29	Aluno 28		

Não Introdutório – Não Introdutório			Objetivos/Competências para esta UE NI → NI
Aluno 3	Aluno 17	Aluno 20	- Condução de bola - Recepção de bola
Aluno 6	Aluno 18	Aluno 29 Aluno 15	
Aluno 7	Aluno 19		
Aluno 11			
Não Introdutório – Introdutório			Objetivos/Competências para esta UE NI → I



Aluno 2	Aluno 16	Aluno 28	- Recebe a bola e enquadra-se ofensivamente; - Condução de bola - Receção de bola
Aluno 4	Aluno 22	Aluno 30	
Aluno 5	Aluno 8	Aluno 12	
Aluno 10			
Introdutório - Elementar			Objetivos/Competências para esta UE I→E
Aluno 1		Aluno 13	- Recebe a bola e enquadra-se ofensivamente; - Desmarca-se após o passe, procurando o espaço livre;
Aluno 9		Aluno 14	
Aluno 21		Aluno 26	
Aluno 24		Aluno 27	
Aluno 25		Aluno 31	

Salto em Comprimento

Não Introdutório	Introdutório	
	Aluno 21	Aluno 14
Aluno 6	Aluno 1	Aluno 24
Aluno 12	Aluno 9	Aluno 25
Aluno 12	Aluno 31	Aluno 26
Aluno 15	Aluno 13	Aluno 27
Aluno 17	Aluno 18	Aluno 16
Aluno 19	Aluno 20	Aluno 30
Aluno 29	Aluno 22	Aluno 4
Aluno 7	Aluno 10	Aluno 5
	Aluno 2	Aluno 8



	Aluno 3	Aluno 28
--	---------	----------

Não Introdutório – Introdutório			Objetivos/Competências para esta UE NI → NI
Aluno 6 Aluno 19 Aluno 29	Aluno 11 Aluno 12 Aluno 7	Aluno 15 Aluno 17	- Realiza impulsão numa zona de chamada; - Cai a pés juntos
Introdutório – Introdutório			Objetivos/Competências para esta UE NI → I
Aluno 2 Aluno 3	Aluno 16 Aluno 22	Aluno 20 Aluno 18	- Realiza impulsão numa zona de chamada; - Eleve energicamente a coxa da perna livre durante o voo; - Cai a pés juntos
Introdutório - Elementar			Objetivos/Competências para esta UE I → E
Aluno 1 Aluno 9 Aluno 21 Aluno 24 Aluno 25	Aluno 13 Aluno 14 Aluno 26 Aluno 27 Aluno 31	Aluno 4 Aluno 5 Aluno 10 Aluno 8 Aluno 28 Aluno 30	- Realiza impulsão numa zona de chamada; - Eleve energicamente a coxa da perna livre durante o voo; - Cai a pés juntos



Corrida de Barreiras

Não Introdutório	Introdutório	
Aluno 6	Aluno 1 Aluno 9 Aluno 31 Aluno 13 Aluno 18 Aluno 20 Aluno 22 Aluno 10 Aluno 2 Aluno 3 Aluno 12 Aluno 19 Aluno 29 Aluno 7	Aluno 14 Aluno 24 Aluno 25 Aluno 26 Aluno 27 Aluno 16 Aluno 5 Aluno 8 Aluno 28 Aluno 12 Aluno 15 Aluno 17 Aluno 4 Aluno 21 Aluno 30

Não Introdutório – Introdutório			Objetivos/Competências para esta UE NI → NI
Aluno 6			- Transpõe pequenos obstáculos, de forma fluída
Introdutório – Introdutório			Objetivos/Competências para esta UE NI → I
Aluno 2	Aluno 16	Aluno 20	- Ataca a barreira sem desaceleração, colocando o último apoio longe desta. - Transpõe a barreira com trajetória rasante
Aluno 3	Aluno 22 Aluno 11	Aluno 18 Aluno 15	
Aluno 19	Aluno 12	Aluno 17	



Aluno 29			
Aluno 7			
Introdutório - Elementar			Objetivos/Competências para esta UE I→E
Aluno 1	Aluno 13	Aluno 4	- Transpõe a barreira com trajetória rasante -Elevação do joelho e extensão da perna de ataque
Aluno 9	Aluno 14	Aluno 5	
Aluno 21	Aluno 26	Aluno 10	
Aluno 24	Aluno 27	Aluno 8	
Aluno 25	Aluno 31	Aluno 28	
		Aluno 30	

Ginásio A: Badminton, Minitrampolim e Dança (Rumba)

Badminton

Não Introdutório	
Aluno 2	Aluno 1
Aluno 3	Aluno 4
Aluno 6	Aluno 5
Aluno 7	Aluno 8
Aluno 12	Aluno 9
Aluno 12	Aluno 10
Aluno 15	Aluno 13

Plano da 2ª Etapa



Aluno 16	Aluno 14
Aluno 17	Aluno 21
Aluno 18	Aluno 24
Aluno 19	Aluno 25
Aluno 20	Aluno 26
Aluno 22	Aluno 27
Aluno 29	Aluno 28
Aluno 30	Aluno 31

Não Introdutório – Introdutório			Objetivos/Competências para esta UE NI → I
Aluno 1	Aluno 13	Aluno 4	<ul style="list-style-type: none"> - Executa a pega da raquete de acordo com a trajetória do volante. - Desloca-se consoante a trajetória do volante, de modo a bater em clear; - Colocar o volante ao alcance do colega.
Aluno 9	Aluno 14	Aluno 5	
Aluno 21	Aluno 26	Aluno 10	
Aluno 24	Aluno 27	Aluno 8	
Aluno 25 Aluno 2	Aluno 31	Aluno 28	
Aluno 3	Aluno 6 Aluno 16	Aluno 30	
Aluno 19	Aluno 22 Aluno 11	Aluno 20	
Aluno 29	Aluno 12 Aluno 7	Aluno 18 Aluno 15	
		Aluno 17	



Minitrampolim

Introdutório	
Aluno 1	Aluno 14
Aluno 31	Aluno 24
Aluno 13	Aluno 25
Aluno 18	Aluno 26
Aluno 20	Aluno 27
Aluno 22	Aluno 5
Aluno 10	Aluno 8
Aluno 2	Aluno 12
Aluno 3	Aluno 15
Aluno 12	Aluno 17
Aluno 19	Aluno 7
Aluno 29	Aluno 4
Aluno 28	Aluno 9
	Aluno 16

Introdutório – Introdutório			Objetivos/Competências para esta UE I→I
Aluno 3	Aluno 11	Aluno 20	- Salto em Extensão - Salto Engrupo
Aluno 19	Aluno 12	Aluno 18 Aluno 15	
Aluno 29	Aluno 6	Aluno 17	
Aluno 7			
Introdutório - Elementar			Objetivos/Competências para esta UE I→E



Aluno 1	Aluno 13	Aluno 5	- Salto Engrupado - Salto Carpa de pernas afastadas
Aluno 9	Aluno 14	Aluno 10	
Aluno 21	Aluno 26	Aluno 8	
Aluno 24	Aluno 27	Aluno 30	
Aluno 25 Aluno 2	Aluno 31	Aluno 22	
Elementar- Elementar			Objetivos/Competências para esta UE E→E
Aluno 16	Aluno 28	Aluno 4	- Salto Engrupado - Salto Carpa de pernas afastadas - 1/2 Pirueta

Dança (Rumba)

A matéria de Dança (Rumba) não foi avaliada durante a Avaliação Inicial. Deste modo, não existe grupos de nível. Os grupos serão formados consoante as características físicas dos alunos.

Objetivos/Competências NI→I
- Dança a rumba quadrada, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: Lento (1º e 2º tempos do compasso), Rápido (3º tempo do compasso), Rápido (4º tempo do compasso). - Passo básico em “Posição Fechada” fazendo coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo Lento, e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo Rápido;



Ginásio C: Plinto, Ginástica Acrobática e Ginástica de Solo

Plinto

Não Introdutório	
Aluno 6	Aluno 18
Aluno 12	Aluno 20
Aluno 12	Aluno 22
Aluno 15	Aluno 10
Aluno 17	Aluno 3
Aluno 19	Aluno 24
Aluno 29	Aluno 25
Aluno 7	Aluno 26
Aluno 1	Aluno 16
Aluno 31	Aluno 13
Aluno 8	Aluno 21
Aluno 4	Aluno 9
Aluno 5	Aluno 2
Aluno 28	Aluno 14
	Aluno 27
	Aluno 30

Objetivos/Competências NI→I
<ul style="list-style-type: none"> - Salto ao eixo no Boque - Salto ao eixo no plinto longitudinal; - Salto entre mãos no plinto transversal



- Cambalhota à frente no plinto longitudinal

Ginástica Acrobática

A matéria de Ginástica Acrobática não foi avaliada durante a Avaliação Inicial. Deste modo, não existe grupos de nível. Os grupos serão formados consoante as características físicas dos alunos.

Objetivos/Competências
Em situação de exercício realiza: - Prancha Facial; - Quatro;



Ginástica de Solo

Não Introdutório		Introdutório
Aluno 6	Aluno 1	
Aluno 12	Aluno 9	
Aluno 12	Aluno 10	
Aluno 15	Aluno 13	
Aluno 17	Aluno 31	
Aluno 18	Aluno 21	Aluno 30
Aluno 19	Aluno 2	Aluno 4
Aluno 20	Aluno 3	Aluno 28
Aluno 22	Aluno 7	
Aluno 29	Aluno 16	
Aluno 5	Aluno 25	
Aluno 8	Aluno 26	
Aluno 14	Aluno 27	
Aluno 24		

Não Introdutório – Não Introdutório			Objetivos/Competências para esta UE NI → NI
Aluno 6	Aluno 11	Aluno 15	- Cambalhota à frente terminando a pés juntos; - Cambalhota à retaguarda, saída com as pernas unidas engrupadas
Aluno 19	Aluno 18	Aluno 17	
Aluno 29			
Introdutório – Introdutório			Objetivos/Competências para esta UE NI → I
Aluno 2	Aluno 16	Aluno 20	- Cambalhota à frente terminando a pés juntos; - Cambalhota à frente no plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em
Aluno 3	Aluno 22	Aluno 12	



Aluno 7 Aluno 9 Aluno 21 Aluno 25	Aluno 13 Aluno 14 Aluno 26 Aluno 27 Aluno 31	Aluno 5 Aluno 10 Aluno 8 Aluno 24	extensão; - Cambalhota à retaguarda, saída com as pernas unidas engrupadas
Introdutório - Elementar			Objetivos/Competências para esta UE I→E
Aluno 4	Aluno 30	Aluno 28	- Cambalhota à frente, com as pernas afastadas - Pino de braços seguido de cambalhote à frente; - Roda; - Ponte;

Avaliação Formativa

Em todas as aulas desta 1ª Unidade de Ensino vão existir fichas com os critérios que os alunos têm de realizar para atingir o nível pretendido em cada matéria.

Também existirá uma ficha de observação para cada aula da matéria prioritária, para registar o desempenho e a evolução dos alunos na matéria. Os alunos que não realizam a aula irão ter uma ficha da matéria prioritária, onde vão avaliar o desempenho dos colegas nessa mesma matéria.

A partir da segunda aula desta Unidade de Ensino irei recorrer à heteroavaliação entre os alunos. Com esta estratégia pretendo que os alunos comecem a perceber os principais erros do colega e deste modo ajudá-lo a melhorar, e que mostrem cooperação entre si.

Na última aula vou mostrar aos alunos uma ficha que informa do nível, onde estes se encontram.

1ª UE:

Pátio Principal			
Dia	Andebol	Estafetas/Velocidad	Lançamento do Peso



2ª UE:

		e	
29/10	Observação	Observação	Observação
5/11	Observação	Observação	Observação
12/11	Observação	Observação	Observação
18/11	Observação	Observação	Observação
Pátio Principal			
25/11	Observação	Observação	Observação
Dia	Futebol	Corrida de Barreiras	Salto em Comprimento
3/12	Observação	Observação	Observação
Dia	Voleibol	Salto em Altura	Ginástica de Solo
10/12	Observação	Observação	Observação
27/1	Observação	Observação	Observação
9/11	Observação	Observação	Observação
14/11	Observação	Autoavaliação	Autoavaliação
17/11	Observação	Observação	Observação
Ginásio A			
25/11	Observação	Observação	Heteroavaliação
Dia	Badminton	Minitrampolim	Dança
30/11	Observação	Observação	Observação
7/12	Observação	Observação	Observação
14/12	Observação	Observação	Observação
Dia	Basquetebol	Pátio Secundário	Patinagem
4/1	Observação	Observação	Observação
29/10	Observação	Observação	Observação
11/11	Observação	Observação	Observação
5/11	Observação	Observação	Observação
18/11	Heteroavaliação	Autoavaliação	Autoavaliação
18/11	Observação	Observação	Observação
Ginásio C			
19/11	Observação	Observação	Heteroavaliação
Dia	Plinto	Ginástica Acrobática	Ginástica de Solo
26/11	Observação	Observação	Observação
3/12	Observação	Observação	Observação
10/12	Observação	Observação	Observação
7/1	Observação	Heteroavaliação	Heteroavaliação
14/11	Autoavaliação	Autoavaliação	Autoavaliação