



**UNIVERSIDADE TÉCNICA DE LISBOA**

**FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA**

**ESCOLA SECUNDÁRIA FERNANDO NAMORA**

Ano Letivo 2012/2013



# ***Plano Anual de Turma***

## **8º**

**Orientadores:**

Mestre Hamilton Santos  
Mestre Fernanda Santinha

**Professor Estagiário:**

Artur Reis

Brandoa, 26 de Outubro de 2012



## Índice

1. Introdução .....	4
2. Objetivos por Etapa.....	6
2.1. Etapa 1 – Avaliação Inicial .....	6
2.2. Etapa 2 – Aprendizagem e Desenvolvimento .....	6
2.3. Etapa 3 – Desenvolvimento e Aplicação .....	7
2.4. Etapa 4 – Consolidação e Revisão .....	7
3. Caracterização da turma.....	8
4. Caracterização dos Recursos .....	9
4.1. Recursos Humanos.....	9
4.2. Recursos Espaciais.....	9
4.3. Recursos Temporais .....	13
4.4. Recursos Materiais.....	15
5. Áreas de Extensão a abordar .....	17
5.1. Atividades Físicas (matérias) .....	17
5.2. Aptidão Física .....	18
5.3. Conhecimentos .....	19
6. Resultados da Avaliação Inicial .....	20
6.1. Quadro Síntese .....	20
6.2. Análise Quantitativa e Qualitativa .....	21
6.2.1. Matérias.....	23
6.2.2. Aptidão Física .....	35
6.2.3. Conhecimentos.....	39
7. Definição de Prioridades .....	40
7.1. Atividades Físicas (matérias) .....	40
7.2. Aptidão Física .....	42
7.3. Conhecimentos .....	43
8. Prognósticos .....	44
8.1. Atividades Físicas (matérias) .....	44
8.2. Aptidão Física e Conhecimentos.....	45
9. Planeamento.....	45
9.1. Princípios Orientadores do Planeamento.....	46
9.2. Calendarização .....	50
<input type="checkbox"/> As matérias sinalizadas com * pretendem assinalar a UE em que cada uma deve ser avaliada sumativamente.....	54



9.2.1. Considerações sobre o planeamento: .....	54
Bibliografia .....	56
10. Anexos .....	57

## Índice de Figuras

Figura 1 - Espaço 1 .....	10
Figura 2 - Espaço 2 .....	10
Figura 3 - Espaço 3 .....	10
Figura 4 - Espaço 4 .....	11
Figura 5 - Representação Esquemática dos Espaços Disponíveis .....	11

## Índice de Tabelas

Tabela 1 - Polivalência dos espaços e respetivas prioridades - matérias e condição física .....	12
Tabela 2 - Calendário Escolar 2012/2013 .....	13
Tabela 3 - Interrupções letivas 2012/2013 .....	13
Tabela 4 - Horário das aulas de EF .....	13
Tabela 5 - Mapa de rotações e respetivo nº de aulas .....	14
Tabela 6 - Matérias nucleares e alternativas .....	17
Tabela 7 - Resultados da Avaliação Inicial .....	20
Tabela 8 - Resultados da AI de Voleibol .....	23
Tabela 9 - Resultados da AI de Basquetebol .....	24
Tabela 10 - Resultados da AI de Andebol .....	25
Tabela 11 - Resultados da AI de Futebol .....	26
Tabela 12 - Resultados da AI de Patinagem .....	27
Tabela 13 - Resultados da AI de Dança .....	28
Tabela 14 - Resultados da AI de Salto em Altura .....	30
Tabela 15 - Resultados da AI de Corrida de Barreiras .....	31
Tabela 16 - Resultados da AI de Ginástica de Solo .....	32
Tabela 17 - Resultados da AI de Ginástica de Aparelhos .....	33



Tabela 18 - Resultados da AI de Ginástica Acrobática - .....	34
Tabela 19 - Agentes de ensino e alunos com mais dificuldades em cada uma das matérias avaliadas na 1ª Etapa.....	35
Tabela 20 - Classificação dos testes de aptidão física - Fitnessgram.....	36
Tabela 21 - Classificação dos rapazes nos testes de aptidão física .....	37
Tabela 22 - Classificação das raparigas nos testes de aptidão física .....	38
Tabela 23 - Tabela de Correspondências entre Níveis e Pontuação .....	40
Tabela 24 - Comparação entre os níveis do PNEF para cada matéria com a turma e as respectivas diferenças.....	41
Tabela 25 - Prioridades estabelecidas com base nos resultados dos testes relativos às raparigas no treino de condição física.....	42
Tabela 26 - Prioridades estabelecidas com base nos resultados dos testes relativos aos rapazes no treino de condição física .....	42
Tabela 27 - Prognósticos da Matérias.....	44
Tabela 28 - Calendarização anual das matérias .....	51
Tabela 29 - Calendarização anual da condição física e conhecimentos .....	53



## 1. Introdução

O presente documento insere-se na área 1 – Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem, do estágio pedagógico do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensino Básico e Secundário da Faculdade de Motricidade Humana.

O referido estágio desenvolve-se ao longo do ano englobando duas dimensões: a formação profissionalizante do estagiário e a formação dos seus alunos. Assim, apresentam-se de seguida as orientações quer do Programa Nacional de Educação Física (PNEF), quer do Guia de Estágio 2012/2013:

*Na elaboração do plano de EF da turma e nas tarefas que lhe são associadas o **critério principal de seleção e operacionalização** dos objetivos e das atividades formativas é o **aperfeiçoamento efetivo dos alunos**. Trata-se de **formular as prioridades de desenvolvimento identificadas pela avaliação formativa** (inicial e contínua) e também com base no definido no Plano Curricular de Turma. O plano de turma constituirá também, numa perspetiva dinâmica e bidirecional, o suporte da contribuição da área curricular de Educação Física para a concretização do Plano Curricular de Turma.*

(PNEF, 2001:23)

Como já foi referido, também no Guia de Estágio está contemplada a realização deste documento:

*Elabora **planos de turma e de etapa** garantindo que as decisões formam uma **unidade pedagógica coerente**, refletindo o equilíbrio entre as orientações enunciadas no programa oficial e os dados fornecidos pela aplicação da **avaliação inicial e formativa**.*

(Guia de Estágio, 2012:6)

Uma vez que este documento pretende orientar o processo ensino-aprendizagem da disciplina de EF numa turma do 8º ano, importa também considerar a orientação específica do PNEF para este ano de escolaridade:



*Assim, desenha-se um bloco estratégico, do 5.º ao 9.º ano. É neste bloco que se estabelece o tratamento das matérias na sua forma característica, na sequência das atividades e conquistas realizadas no 1.º ciclo. Além disso, é aqui que se garante o tratamento do conjunto de matérias de EF (toda a «extensão»), antecipando o modelo flexível, de opções dos alunos ou turmas, preconizado para o ensino secundário.*

PNEF (2001:10)

É também apresentado neste plano, uma caracterização da turma e dos recursos disponíveis. Pretende-se assim que este constitua o documento orientador de um processo de planeamento vertical que contempla os planos das quatro etapas, das várias unidades de ensino (UE) e de todos os planos de aula. São ainda descritas as justificações que sustentam todo o planeamento.



## 2. Objetivos por Etapa

### 2.1. Etapa 1 – Avaliação Inicial

- Diagnóstico do nível dos alunos nas diferentes matérias, tendo por base os objetivos pretendidos pelo Departamento de Educação Física estabelecidos no Projeto Curricular para, numa fase posterior prognosticar, definindo prioridades e objetivos intermédios e terminais;
- Diagnóstico do nível dos alunos na aptidão física, para posteriormente prognosticar, definindo prioridades e objetivos intermédios e terminais;
- Diagnóstico do nível na área de extensão dos conhecimentos, para posteriormente definir prognosticar, definindo prioridades;
- Identificar possíveis alunos agentes de ensino como alunos que necessitem de medidas específicas de aprendizagem;
- Desenvolvimento da condição física;
- Formação de grupos de nível;
- Conhecimento da turma e criação de um clima relacional favorável às aprendizagens através de dinâmicas de grupo;
- Criação rotinas organizativas de aula definindo sinaléticas orientadoras;
- Afirmação do professor como líder do grupo;
- Associação dos nomes dos alunos às respetivas caras.

### 2.2. Etapa 2 – Aprendizagem e Desenvolvimento

- Abordagem às matérias em que os alunos se encontram com mais dificuldades;
- Aprendizagem de gestos técnicos (habilidades motoras) das modalidades a serem leccionadas;
- Desenvolvimento das capacidades físicas condicionais e coordenativas dos alunos com especial incidência nas capacidades mais débeis;
- Iniciação à abordagem à área de extensão dos conhecimentos;
- Ajustamento de objetivos, caso este seja necessário.



### **2.3. Etapa 3 – Desenvolvimento e Aplicação**

- Consolidação das habilidades motoras adquiridas na etapa anterior e desenvolvê-las em situações didáticas mais próximas do jogo formal;
- Continuação do desenvolvimento das capacidades físicas dos alunos e sua aplicação prática nas situações de aprendizagem;
- Ajustamento de objetivos, caso este seja necessário.

### **2.4. Etapa 4 – Consolidação e Revisão**

- Revisão e consolidação das aprendizagens anteriores;
- Identificação das dificuldades e evoluções dos alunos durante todo o ano letivo, a nível geral (turma) e específico (aluno), comparando os objetivos estabelecidos e atingidos ou não (balanço entre o diagnóstico, o prognóstico e os objetivos atingidos) – avaliação.



### 3. Caraterização da turma

A turma 2 do 8º ano da Escola Secundária Fernando Namora (ESFN) é constituída por 27 alunos, 15 elementos do género feminino e 12 do género masculino, com idades compreendidas entre os 12 e os 16 anos. A média de idades da turma é de 13 anos. O anexo A corresponde ao documento onde se pode consultar as fotografias dos alunos da turma, disponibilizado pelo Diretor de Turma Rui Reis.

Através de um questionário, foi possível verificar que o percurso académico desejado por grande parte dos alunos é bastante interessante. Assim, 9 alunos pretendem acabar o 12º ano, 2 o ensino profissional e 16 o universitário. Neste último destacam-se, entre outros, os cursos de Medicina, Arquitetura, Economia e ciências.

No referido estudo foi também possível retirar um dado que diz respeito diretamente à EF: esta é a disciplina com maior número de preferências entre os alunos tendo registado 10 preferências de entre os 27 alunos da turma.

Na turma existem 7 alunos repetentes, mas apenas 3 a repetir o 8º ano de escolaridade.

Na 1ª reunião de Conselho de Turma, foi realizada uma descrição detalhada sobre os problemas de saúde dos alunos. Esses problemas vão desde alunos com asma, asma alérgica, problemas ósseos, dislexia e Síndrome de Asperger. Face a isto, o professor deve então ter sempre presente estas condicionantes, de forma a assegurar de que os alunos se sintam bem na realização das aulas de Educação Física, adotando medidas de prevenção, como um bom aquecimento ou mesmo o resguardo de alguns alunos em determinados exercícios.

Tendo por base a análise das informações recolhidas no primeiro dia de aulas, também foi possível verificar que os Jogos Desportivos Coletivos (JDC) foram os mais referenciados, particularmente o Futebol e o Voleibol. Uma parte dos alunos destaca estas modalidades como as que mais gostam e a outra parte destaca-as como as que menos gostam.



## 4. Caraterização dos Recursos

Neste capítulo são apresentadas uma descrição e enumeração de todos os recursos disponíveis e que influenciam o planeamento anual da turma.

### 4.1. Recursos Humanos

Relativamente às pessoas que interferem direta ou indiretamente neste processo, é possível enumerar as seguintes:

- Alunos da turma do 8º ano;
- Professor Estagiário Artur Reis;
- NEEF/FN: Professores Estagiários AC e RR;
- Orientador de Escola: Mestre HS;
- Orientadora de Faculdade: Mestre FS;
- Diretor de Turma, Professor RR (Geografia);
- Funcionárias do Pavilhão Desportivo: D<sup>a</sup> I, D<sup>a</sup> H;
- Comunidade Escolar (restantes funcionários, professores e pessoal administrativo)

### 4.2. Recursos Espaciais

Serão apresentados todos os espaços que estarão à disposição das aulas de EF, ao longo de todo o ano letivo.

Atualmente, a ESNF dispõe de um Pavilhão Polidesportivo que, em termos de noção espacial, alberga um campo de Futsal com medidas oficiais. Dispõe ainda de um campo exterior em alcatrão com as marcações do campo de Andebol, de uma pista de Atletismo com três corredores e de um campo de Voleibol também em alcatrão. Conforme pode ser constatado no *roulement* da escola existem 4 espaços distintos à disposição dos professores de EF:



- **Espaço 1** – é constituído pelos dois primeiros terços do pavilhão. É composto por 4 tabelas de basquetebol, uma das balizas do campo de futsal que atravessa todo o pavilhão e permite a colocação simultânea de 2 redes de badminton ou 2 redes de voleibol;



Figura 1 - Espaço 1

- **Espaço 2** – É constituído pelo terceiro terço do pavilhão. É composto por 2 tabelas de basquetebol, uma das balizas do campo de futsal que atravessa todo o pavilhão, uma parede de escalada com 4 vias e permite a colocação de uma rede de badminton ou de uma de voleibol.



Figura 2 - Espaço 2

- **Espaço 3** – É um dos espaços que o pavilhão alberga e encontra-se separado dos restantes. É dentro deste que se encontram os diversos materiais para a prática das diferentes modalidades de ginástica: argolas, paralelas, barra fixa,



Figura 3 - Espaço 3

plintos, colchões de quedas, colchões de ginástica, tapete de rolo, mini-trampolins, trampolins *reuther*, trave olímpica, espaldares e ainda bolas suíças.



- **Espaço 4** - Este é o espaço exterior, sendo constituído por uma pista de atletismo com três corredores e marcações de 40 e 50 metros, um campo de voleibol sem medidas oficiais e um campo com as medidas de um campo de andebol. Todo o espaço possui um pavimento em alcatrão.



Figura 4 - Espaço 4

De forma a facilitar a perceção de cada um dos espaços, seguidamente apresenta-se um esquema dos espaços existentes:

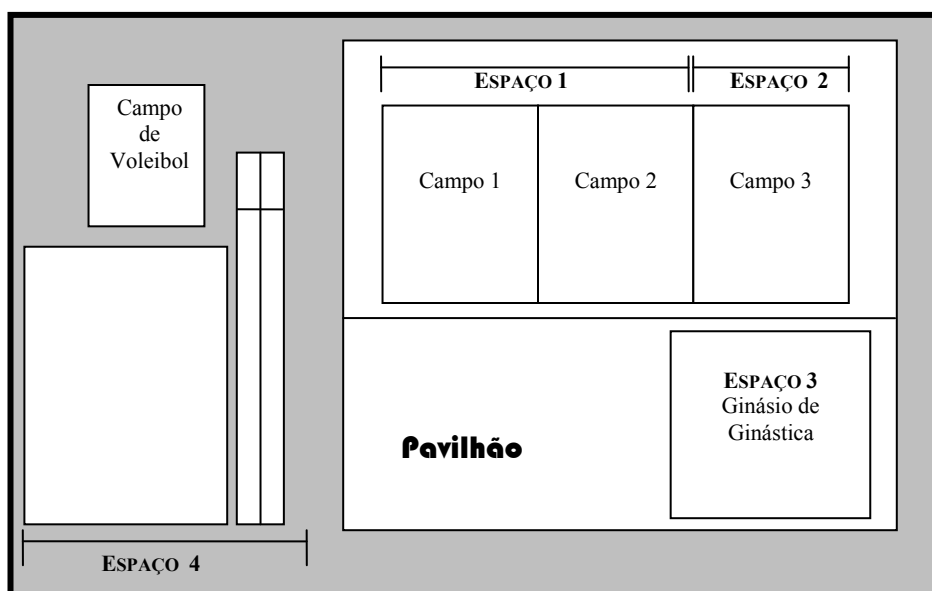


Figura 5 - Representação Esquemática dos Espaços Disponíveis

As divisões do pavilhão em cada um dos espaços são feitas através da utilização de cortinas de pano que separam o pavilhão em toda a sua largura.

A rotação dos espaços (*roulement*), definida pelo GEF, é realizada da seguinte forma: do espaço 4 para o 1, seguidamente para o 3 e finalmente para o 2 (4- 1- 3- 2), retomando posteriormente ao 4 e assim sucessivamente ao longo do ano. Cada



rotação tem a duração de uma semana, à exceção das duas primeiras semanas do ano letivo (17 de Setembro a 28 de Setembro) que foram realizadas no espaço 4.

Caso não seja possível lecionar no espaço 4 (i.e. razões meteorológicas) a turma que aqui se encontra irá ocupar o espaço que se encontra disponível no pavilhão ou, se não existirem espaços disponíveis, o espaço 1 é dividido ao meio e a turma que estiver no espaço 4 ocupa um terço do pavilhão.

Desta forma e de acordo com o contexto de ensino em que este plano se insere (*roulement*), seguidamente se apresenta a polivalência dos espaços relativamente às matérias que fazem parte do Plano Curricular de Educação Física da ESN (PCEF/FN) para o 8º ano:

Espaços		Espaço 1	Espaço 2	Espaço 3	Espaço 4	
MATERIAS	JDC	Voleibol	X	X		X
		Basquetebol	X	X		X
		Andebol	X	X		X
		Futebol	X	X		X
	Patinagem	Patins em Linha				X
	Raquetas	Badminton	X	X		
	Dança	Dança	X	X	X	
		Solo	X	X	X	
	Ginástica	Aparelhos			X	
		Acrobática		X	X	
		Barreiras	X	X		X
	Atletismo	Salto em Altura	X	X	X	
		Escalada		X		X
CONDICÃO FÍSICA	Resistência Aeróbia	X	X		X	
	Velocidade	X	X		X	
	Flexibilidade	X	X	X	X	
	Força Superior	X	X	X	X	
	Força Média	X	X	X	X	
	Coordenação	X	X	X	X	

Tabela 1 - Polivalência dos espaços e respetivas prioridades - matérias e condição física

**Nota:** com preenchimento encontram-se as matérias que deverão ser avaliadas no correspondente espaço. A cruz indica os espaços onde é possível lecionar a matéria indicada (de acordo com as disponibilidades de material ou por imposição das próprias matérias).

Encontra-se também à disposição uma sala (G1) dentro do Pavilhão Polidesportivo que está equipada com computadores e que é normalmente utilizada para eventuais aulas teóricas que se venham a justificar. No entanto, a sua utilização encontra-se condicionada por requisição prévia e disponibilidade da mesma. Ainda



assim, é possível requisitar qualquer outra sala que faça parte de um outro pavilhão da escola mediante as mesmas condições de utilização.

### 4.3. Recursos Temporais

Primeiramente, a um nível macro deve-se considerar o calendário escolar atribuído para o ano letivo de 2012/2013 e as respetivas interrupções:

Períodos	Início	Termo
1.º	17 Setembro	14 Dezembro
2.º	3 Janeiro	15 Março
3.º	2 Abril	14 Junho

Tabela 2 - Calendário Escolar 2012/2013

Interrupções	Datas
1.º	17 Dezembro a 2 de Janeiro
2.º	11 a 13 Fevereiro
3.º	18 Março a 1 Abril

Tabela 3 - Interrupções letivas 2012/2013

A um nível micro importa referir o horário em que as aulas de EF irão decorrer de forma a localizar ao longo da semana, os momentos de operacionalização de todo o planeamento.

Dia da semana	Hora
3ª feira	10:05 – 11:45
6ª feira	15:20 – 16:05

Tabela 4 - Horário das aulas de EF

Pelo facto de se tratar de uma turma de 8º ano, os alunos terão semanalmente uma aula com a duração de 45 minutos, e outra de 90 minutos.

Cruzando agora os dados temporais com os feriados do ano letivo 2012/2013 e ainda com o *roulement* é possível aferir o número de aulas de EF por período. Assim,



iniciando a turma 8º ano no espaço 4, verifica-se a seguinte distribuição de aulas ao longo do ano e das várias etapas:

EU	Período	Espaço	Nº Aulas	Etapa	
Início do Ano Letivo					
1ª	17 de setembro	C2	1	1ª	
	20 de setembro	4	1		
	24 a 28 de setembro	4	3		
	1 a 5 de outubro	1	2		
	8 a 12 de outubro	3	3		
	15 a 19 de outubro	2	3		
2ª	22 a 28 de Out./19 a 25 de Nov.	4	6	2ª	
3ª	29 Out a 4 Nov./26 Nov. a 2 Dez	1	6		
4ª	5 a 11 Nov./3 a 9 Dez	3	6		
5ª	12 a 18 Nov./10 a 14 Dez	2	6		
Subtotal 1º Período			37		
Final do 1º Período / Início do 2º Período					
6ª	3 a 6 Jan./28 Jan a 3 Fev	4	6		
7ª	7 a 13 Jan./4 a 10 Fev	1	6		
8ª	14 a 20 Jan./14 a 17 Fev	3	6		
9ª	21 a 27 Jan./18 a 24 Fev	2	6		
10ª	25 Fev a 3 Mar (1ª semana da UE)	4	3	3ª	
11ª	4 a 10 Mar (1ª semana da UE)	1	3		
12ª	11 a 15 Mar (1ª semana da UE)	3	3		
Subtotal 2º Período			33		
Final do 2º Período / Início do 3º Período					
13ª	2 a 7 Abr./29 Abr a 5 Mai	2	6		
10ª	8 a 14 Abr (2ª semana da UE)	4	3		
11ª	15 a 21 Abr (2ª semana da UE)	1	3		
12ª	22 a 28 Abr (2ª semana da UE)	3	3		
15ª	6 a 12 Mai./3 a 9 Jun	4	6	4ª	
	13 a 19 Mai./10 a 14 Jun	1	6		
	20 a 26 Mai (1 semana)	3	3		
	27 Mai a 2 Jun (1 semana)	2	3		
Subtotal-3º Período			33		
Final do Ano Letivo					
		TOTAL	103 Aulas		

Tabela 5 - Mapa de rotações e respetivo nº de aulas



Depois desta perspetiva global do ano letivo, importa ter em conta alguns aspetos mais particulares, nomeadamente o horário dos alunos e a marcação de testes que poderão influenciar o estado de espírito, de pré-disposição para a prática de atividade física, bem como o Plano Anual de Atividades da escola (PAA).

No Plano Anual de Turma (PAT) devem estar contempladas atividades como o corta-mato (5 ou 12 de dezembro) ou outro tipo de atividades ao longo do ano que poderão ter influência no planeamento das aulas de EF. Por exemplo, fará todo o sentido, nas semanas que antecedem o corta-mato incidir sobre exercícios com uma forte componente de resistência aeróbia.

#### **4.4. Recursos Materiais**

A operacionalização do presente plano irá requerer a utilização da maioria do material específico de cada modalidade e que seja possível de ser utilizado nos locais de prática adequados. Neste sentido, o GEF tem a lista do material que se encontra à disposição dos professores de EF, para cada um dos espaços (1, 2, 3 e 4).

No entanto, existem espaços e materiais que detêm particularidades que poderão condicionar de forma determinante não só a lecionação das aulas, como, em última instância, o próprio planeamento anual. Assim, seguidamente se inventariam as condicionantes materiais que o professor deverá ter em conta na utilização de cada espaço:

- Com base nas informações recolhidas junto dos professores, os materiais à disposição do GEF para a prática das diferentes modalidades encontram-se repartidos de igual forma pelos diferentes espaços em que podem ser utilizados;
- Prioridade de utilização da aparelhagem do ginásio (espaço 3) para as aulas de dança;
- Prioridade de utilização da aparelhagem suplente para os professores que realizam os testes de condição física;



- Possibilidade de colocar a rede de badminton longitudinalmente ao campo 1 à altura da rede de voleibol (benefício claro no aumento de tempo prática e número de alunos na mesma atividade);
- Possibilidade de utilização do espaço que não se encontra a ser utilizado no momento da aula (i.e. se a aula estiver a decorrer no espaço 2 e o espaço 1 estiver livre, podemos utilizar também esse espaço, ou vice-versa);
- Necessidade de gerir os materiais disponíveis de igual forma entre os diferentes professores (caso não se verifiquem situações de prioridade de material);
- Possibilidade de as condições meteorológicas não serem favoráveis para a prática desportiva no espaço 4. Neste caso, pode ocupar-se um dos espaços interiores, caso não estejam a ser utilizados, ou se utilizados divisão do espaço 1);
- Possibilidade de abordagem de matérias em espaços diferentes (i.e. Dança pode ser lecionada no espaço 1 e 2 se houver tomada e aparelhagem disponível);
- Possibilidade de usar colchões no espaço 2, no caso de o professor que esteja a dar aulas no espaço 3 disponibilize.
- Possibilidades de utilizar as barreiras no espaço 1 e 2 do pavilhão, não confinando essa modalidade do atletismo ao espaço exterior;
- Os patins só podem ser usados no espaço exterior, pelo facto de deteriorarem o chão do pavilhão, logo essa matéria será unicamente lecionada no exterior;
- A ginástica de aparelhos só pode ser lecionada no espaço 3 (ginásio), devido à dificuldade de transporte dos aparelhos para os espaços 1 e 2, além da prioridade do professor que estiver no ginásio.



## 5. Áreas de Extensão a abordar

Neste capítulo serão apresentadas as especificidades relativas a cada área de extensão da EF: Atividades Físicas (matérias), Aptidão Física e Conhecimentos.

### 5.1. Atividades Físicas (matérias)

De seguida apresentam-se as matérias nucleares e alternativas definidas no PNEF do 3º Ciclo e no PCEF/FN:

MATÉRIAS												
Nucleares											Alternativas	
JDC				Raquetas	Patinagem	Dança	Atletismo	Ginástica			AEN	
Voleibol	Basquetebol	Andebol	Futebol	Badminton	Patins em Linha	Dança	Salto em Alt.	Barreiras	Solo	Aparelhos	Acrobática	Escalada

Tabela 6 - Matérias nucleares e alternativas

Esta escolha da matéria alternativa – Escalada, baseou-se no facto de que a escola possui uma parede de escalada de qualidade e material próprio para o efeito. Além disso pode ser um bom complemento para a condição física, pois exige alguma preparação física.

Esta matéria não foi avaliada durante a 1ª etapa de formação, pelo que não será alvo de prognóstico.



## 5.2. Aptidão Física

As diferentes capacidades físicas que serão abordadas ao longo do ano encontravam-se já definidas pelo DEF, da mesma forma que as matérias nucleares. Esta área de extensão da EF, visa de uma forma geral, o desenvolvimento de níveis mínimos de aptidão física, tendo como referência a base de dados que tem vindo a ser construída pelo DEF ao longo de vários anos. Podemos assim concluir, que os objetivos que são exigidos para os diferentes níveis de sucesso de cada capacidade física são estabelecidos de acordo com o meio envolvente em que a escola se insere.

Apresentam-se, de seguida, as capacidades físicas que serão abordadas ao longo do ano letivo:

- Resistência Aeróbia
- Velocidade
- Flexibilidade
- Força (Média e Superior)
- Coordenação

A avaliação de cada uma destas capacidades físicas encontra-se também padronizada entre os vários professores do DEF, mediante as indicações metodológicas definidas pelo *Manual de Aplicação de Testes do Fitnessgram*. No entanto, por ser permitido pelo PNEF e por decisão do DEF, o Teste de Coordenação possui orientações metodológicas específicas do DEF, não fazendo parte dos testes existentes no *Fitnessgram*.

Estas capacidades físicas irão ser treinadas de formas distintas da execução realizada nos Testes de Aptidão Física, dado que no treino das capacidades físicas irão ser transmitidas e aprendidas variantes de facilidade e dificuldade, e exercícios diferenciados (i.e. na realização do Teste de Força Superior, os alunos têm de realizar as flexões de braços sem o apoio dos joelhos no chão enquanto que no treino, os alunos com mais dificuldades, vão poder ter os joelhos no chão).



### 5.3. Conhecimentos

Os temas para serem abordados ao longo do ano letivo foram escolhidos com base no PNEF e no Plano de Intervenção dos Conhecimentos realizado pelo NEEF 2009/2010. Pretendem-se assim abordar os seguintes temas:

- Alimentação e Atividade Física;
- Atividade Física e Saúde;
- Regras básicas, ações técnicas, componentes críticas e erros mais comuns das matérias abordadas;
- Rotinas de organização e gestão da aula e dos materiais;

A escolha destes grandes temas foi baseada no Plano de Intervenção dos Conhecimentos. Estes temas são compostos por subtemas que serão explicitados nos Planos de Etapa. A escolha do 3º tema fundamentou-se na lecionação das aulas, em que quando propostos alguns jogos reduzidos e/ou exercícios, apercebemo-nos de que os alunos não conheciam algumas regras de base das disciplinas e depois de questionar os alunos deparámo-nos com alguns que desconheciam por completo o objetivo dos JDC.



## 6. Resultados da Avaliação Inicial

### 6.1. Quadro Síntese

Nº	Nome	JDC				Patinagem	ARE	Atletismo		Raquetas	Ginástica			Testes de Diagnóstico						
		Voleibol	Basquetebol	Andebol	Futebol	Patins em Linha	Dança	Salto em Altura	Barreiras	Badminton	Solo	Aparelhos	Acrobática	Resistência Aeróbia	Coordenação	Flexibilidade		Força Superior	Força Média	Velocidade
		D	E																	
1		PE	E	E	A	NI	I	E	E	I	PA	PA	PI	90	60	55	35	95	100	70
2		I	PI	PE	E	I	I	I	I	PE	I	I	I	55	50	55	45	90	100	50
3		I	E	PE	A	I	NI	I	I	PE	I	I	I	80	80	95	85	95	100	45
4		PI	NI	NI	I	E	PE	I	I	PI	PA	PA	PI	65	90	90	90	40	100	20
5		NI	NI	NI	NI	I	I	I	NI	PI	NI	I	PI	70	60	50	60	75	100	50
6		NI	NI	NI	NI	I	PE	NI	NI	I	I	NI	PI	10	0	0	0	35	55	10
7		NI	NI	NI	NI	NI	I	NI	NI	PI	NI	NI	PI	10	40	20	10	70	80	25
8		I	PI	PE	A	E	I	PE	E	PE	I	I	I	50	60	60	50	25	80	10
9		I	I	I	E	I	I	I	I	PE	I	I	PE	80	30	70	65	100	100	30
10		PI	I	NI	I	A	PI	NI	NI	I	NI	NI	PI	30	30	50	30	85	100	15
11		PE	PI	I	NI	NI	I	NI	NI	I	NI	NI	I	80	80	50	50	0	0	50
12		NI	NI	NI	NI	I	PE	NI	NI	PI	I	NI	I	0	0	0	0	40	15	0
13		I	I	E	E	I	PE	E	E	PE	PE	PA	PE	100	100	100	100	100	100	70
14		NI	NI	NI	NI	NI	PI	NI	NI	PI	I	I	NI	75	5	85	80	55	75	50
15		NI	NI	NI	I	NI	NI	NI	NI	PI	NI	NI	I	0	5	55	30	65	70	5
16		PE	E	E	A	E	PI	E	E	PE	E	E	E	70	85	70	70	85	100	50
17		PE	PI	I	I	NI	PE	NI	I	I	PA	PA	E	0	90	100	100	90	100	60
18		PI	NI	NI	NI	NI	PI	NI	NI	NI	NI	NI	PI	5	0	0	0	40	55	10
19		I	PI	I	NI	E	PE	NI	NI	I	I	NI	I	75	60	60	55	40	60	35
20		PI	I	I	E	E	PI	NI	I	I	I	I	NI	50	50	80	85	60	100	20
21		PE	E	E	A	E	PI	E	E	E	PA	PA	E	80	100	70	70	100	100	45
22		PI	I	I	E	E	NI	NI	NI	I	I	PE	I	70	0	0	0	20	80	40
23		PI	I	NI	NI	E	PE	NI	NI	I	PE	PE	I	90	55	80	85	70	100	80
24		I	PE	I	E	E	I	I	I	I	I	I	PE	0	25	50	30	100	100	15
25		PI	PI	NI	NI	I	I	NI	NI	PI	I	I	PE	45	15	80	70	45	100	15
26		NI	PI	NI	NI	I	I	NI	NI	PI	I	I	PI	80	30	40	40	90	100	45
27		PI	I	I	E	E	PI	I	I	PE	PE	PE	PE	55	85	90	75	85	100	40

Tabela 7 - Resultados da Avaliação Inicial

**Legenda:**

**NI** – Não Introdutório; **PI** – Parte Introdutório; **I** – Introdutório; **PE** – Parte Elementar; **E** – Elementar; **PA** – Parte Avançado; **A** – Avançado

**Nota:** Os alunos que não realizaram a avaliação foram considerados NI nas Atividades Físicas e tiveram 0 nos testes diagnósticos.

O quadro anterior foi elaborado tendo por base as Grelhas de Registo relativas às matérias e condição física preenchidas ao longo da 1ª Etapa.



## 6.2. Análise Quantitativa e Qualitativa

Apresenta-se agora uma apreciação dos alunos por matéria. Mais especificamente, os alunos serão agrupados pelos níveis diagnosticados e será destacado o respetivo número de alunos para cada uma das matérias. De outro modo, de acordo com os dados da AI, será especificado o número de alunos que se encontram em cada um dos níveis e partes de nível.

Esta distribuição de alunos por grupos de nível concorre para a consecução da orientação do PNEF para a formação de grupos:

*A **formação dos grupos** é um elemento chave na estratégia de diferenciação do ensino. Os diferentes modos de agrupamento (por exemplo por sexos ou por grupos de nível) devem ser considerados processos convenientes, em períodos limitados do plano de turma, como etapa necessária à formação geral de cada aluno.*

PNEF (2001:24)

Será também elaborada uma apreciação qualitativa para cada matéria em relação ao nível em que a turma se encontra. Esta apreciação visa retratar o nível inicial dos alunos e prognosticar o nível que os alunos poderão atingir no final do ano, ou seja, com base numa análise das características específicas de cada aluno ou grupo de nível serão definidos os objetivos terminais que se pretende que os alunos atinjam no final do ano. Estas apreciações serão fundamentadas em orientações específicas baseadas nas ilações retiradas dos alunos em relação ao comportamento e prestação dos mesmos até ao final da 1ª Etapa.

Seguidamente apresentam-se as orientações supracitadas:

- Rendimento e potencial de aprendizagem dos alunos – definido pela capacidade de empenho do aluno e disponibilidade motora para o desenvolvimento de novas competências;
- Nível de Sucesso – alunos que, pela apreciação feita na AI, necessitam somente de alguns feedbacks que os orientem para a rápida aquisição de competências ou



que, pelo contrário, possam demonstrar grandes dificuldades na superação de apenas parte de um nível;

- Competências adquiridas – alunos que detenham níveis de competências nos extremos da média da turma, ou seja, alunos muito bons ou que necessitam de atenção redobrada para evoluírem ligeiramente;
- Currículo do Professor – pelo facto de possuir conhecimentos mais aprofundados sobre a matéria de futebol os prognósticos poderão ser mais ambiciosos comparativamente com os restantes;
- Casos de alunos que possam servir como modelos – os alunos com mais competências deverão ser utilizados como agentes de ensino, no entanto, pretender-se-á que estes sejam repartidos ao longo das modalidades para que não sejam sempre os mesmos a ter este papel. Pretende-se passar para a turma a ideia de que todos os alunos são bons em determinadas modalidades ou capacidades físicas;
- Gosto dos alunos – o empenho e motivação dos alunos tenderá a ser maior nas matérias em que os alunos mais gostam e, conseqüentemente, a evolução destes tenderá a ser maior.



## 6.2.1. Matérias

### 6.2.1.1. Voleibol

Níveis	INTRODUTÓRIO			ELEMENTAR		AVANÇADO	
	Não Introdutório	Parte Introdutório	Introdutório Completo	Parte Elementar	Elementar Completo	Parte Avançado	Avançado Completo
Nomes							
Subtotal	7	8	7	5			
T = 18,5 M = 0,69	0 x 7	0,5 x 8	1 x 7	1,5 x 5			
<b>Total</b>	<b>22</b>			<b>5</b>		<b>0</b>	

Tabela 8 - Resultados da AI de Voleibol

Relativamente ao Voleibol, é possível identificar um grande grupo de alunos com dificuldades ao nível da execução correta dos gestos técnicos de base como o passe, manchete e serviço por baixo. A este grupo vai ser dada especial atenção, tendo a contribuição e ajuda de alunos que possam servir de modelos de execução, como a MH, o MA, a IG, o AP ou o RE. O grupo de nível PI já demonstra alguma capacidade de sustentação da bola, no entanto, com muitas dificuldades técnicas. Perspetiva-se para este grupo pelo menos o complemento do nível introdutório. Quanto aos alunos de nível PE bastará adquirirem algum pensamento tático de jogo para rapidamente alcançarem o nível elementar. De referir que estes alunos sempre que possível trabalharão com os alunos de nível mais fraco (principalmente durante a 2ª Etapa) de forma a homogeneizar ao máximo o nível da turma. A turma, de forma geral, atingirá o nível Introdutório.

Assim, vou dar especial atenção à execução correta dos gestos técnicos dado que sem estes adquiridos torna-se muito complicado a evolução dos alunos para jogo reduzido.



### 6.2.1.2. Basquetebol

Níveis	INTRODUTÓRIO			ELEMENTAR		AVANÇADO	
	Não Introdutório	Parte Introdutório	Introdutório Completo	Parte Elementar	Elementar Completo	Parte Avançado	Avançado Completo
Nomes							
Subtotal	8	7	7	1	4		
T = 20 M = 0,74	0 x 8	0,5 x 7	1 x 7	1,5 x 1	2 x 4		
<b>Total</b>	<b>22</b>			<b>5</b>		<b>0</b>	

Tabela 9 - Resultados da AI de Basquetebol

No que diz respeito à matéria de basquetebol, a turma no geral apresenta um nível baixo em termos técnicos e táticos, havendo algumas exceções como o caso do R, A, A, M e R. Estes alunos serão os alunos modelo, com o objetivo de auxiliarem os restantes alunos de nível mais baixo.

Os alunos que se encontram no nível NI têm pouca noção do espaço, dos gestos técnicos e movimentações táticas básicas a realizar. A maior preocupação na maioria dos alunos é o driblar a bola e ter cuidado para ela não sair das mãos, sem que haja um olhar para a frente e para os colegas, também o lançamento é feito de uma forma muito básica (duas mãos) e sem padrão definido.

Para os níveis NI E PI pretende-se que completem o nível I. Quanto aos alunos que se encontram no I e PE pretende-se que atinjam e completem o nível E.



### 6.2.1.3. Andebol

Níveis	INTRODUTÓRIO			ELEMENTAR		AVANÇADO	
	Não Introdutório	Parte Introdutório	Introdutório Completo	Parte Elementar	Elementar Completo	Parte Avançado	Avançado Completo
Nomes							
Subtotal	12		8	3	4		
T = 20,5 M = 0,76	0 x 12		1 x 8	1,5 x 3	2 x 4		
<b>Total</b>	<b>20</b>			<b>7</b>		<b>0</b>	

Tabela 10 - Resultados da AI de Andebol

Nesta matéria os alunos pertencentes ao NI, não sabem realizar remate em suspensão, nem conseguem fazer a armação correta do braço para o passe ou remate. À semelhança do basquetebol também nesta matéria os alunos perdem-se no espaço e não se sabem colocar de modo a criar linhas de passe ou desmarcações. Muitos dos alunos desconheciam as regras básicas da modalidade. Por outro lado, existe um grupo de alunos de nível bastante satisfatório, principalmente, em termos técnicos. Prevê-se que os alunos no nível NI atinjam o nível I e que os restantes alunos consigam atingir o nível elementar, com a ajuda dos alunos mais aptos.



#### 6.2.1.4. Futebol

Níveis	INTRODUTÓRIO			ELEMENTAR		AVANÇADO	
	Não Introdutório	Parte Introdutório	Introdutório Completo	Parte Elementar	Elementar Completo	Parte Avançado	Avançado Completo
Nomes							
Sub-Total	11		4		7	5	
T = 33 M = 1,22	0 x 11		1 x 4		2 x 7	2,5 x 5	
<b>Total</b>	<b>15</b>			<b>7</b>		<b>5</b>	

Tabela 11 - Resultados da AI de Futebol

Nesta modalidade, como pode observar-se, existem alunos de diferentes níveis, havendo uma supremacia dos rapazes em relação às raparigas. Assim, é possível verificar que as raparigas demonstram maiores dificuldades nesta matéria, relativamente aos rapazes que apresentam resultados considerados bons, exceções feitas à R e M. Há ainda que referir os casos do A, A, M, E e R, que apresentam um nível de jogo superior ao de todos os outros colegas, sendo assim bons modelos de ensino.

Os alunos de nível NI, apresentam dificuldades de base nesta matéria como o passe, receção, controlo e condução de bola pelo que será positivo agrupar alunos que dominam muito bem estes gestos técnicos como forma de motivação para a prática, de ambos.

A prioridade será que os alunos de nível NI atinjam o nível I e que os alunos do nível I atinjam o E podendo, também, estabelecer-se como objetivo para os alunos de nível E a melhoria do seu nível.



### 6.2.1.5. Patinagem

Níveis	INTRODUTÓRIO			ELEMENTAR		AVANÇADO	
	Não Introdutório	Parte Introdutório	Introdutório Completo	Parte Elementar	Elementar Completo	Parte Avançado	Avançado Completo
Nomes							
Subtotal	7		9		10		1
T = 32 M = 1,19	0 x 7		1 x 9		2 x 10		3 x 1
<b>Total</b>	<b>16</b>			<b>10</b>		<b>1</b>	

Tabela 12 - Resultados da AI de Patinagem

Relativamente à patinagem, foi possível verificar que os alunos de nível NI, não conseguem manter uma posição autónoma, apresentando muitos desequilíbrios. É de esperar que rapidamente este grupo adquira essa competência e transite para um nível superior onde se encontram a maioria dos alunos da turma. No que respeita aos alunos de nível I, espera-se que rapidamente passem para o nível PE visto faltar poucas competências para tal. Os alunos que já detêm um nível elevado (HS) poderão servir como modelos para os alunos de nível mais baixo.



### 6.2.1.6. Dança

Níveis	INTRODUTÓRIO			ELEMENTAR		AVANÇADO	
	Não Introdutório	Parte Introdutório	Introdutório Completo	Parte Elementar	Elementar Completo	Parte Avançado	Avançado Completo
Nomes							
Subtotal	3	7	10	7			
T = 24 M = 0,89	0 x 3	0,5 x 7	1 x 10	1,5 x 7			
<b>Total</b>	<b>20</b>			<b>7</b>		<b>0</b>	

Tabela 13 - Resultados da AI de Dança

Na dança (Rumba quadrada), pode verificar-se que a maioria dos alunos apresenta um nível satisfatório pois só 3 alunos estão no nível NI. No nível PE apenas existe 1 rapaz para 6 raparigas, pois estas apresentam mais ritmo, harmonia e coordenação. Para os alunos que se encontram nos níveis NI e PI espera-se que consigam evoluir para o nível I e os alunos que se encontram nos níveis I e PE para o nível E.

Após o fracionamento dos passos da Rumba Quadrada foi possível observar a melhoria de grande parte dos alunos. Utilizarei como modelos a M e a R pois são as que dominam melhor aspetos como a coordenação, ritmo e harmonia.



### 6.2.1.7. Badminton

Níveis	INTRODUTÓRIO			ELEMENTAR		AVANÇADO	
	Não Introdutório	Parte Introdutório	Introdutório Completo	Parte Elementar	Elementar Completo	Parte Avançado	Avançado Completo
Nomes							
Subtotal	1	8	10	7	1		
T = 26,5 M = 0,98	0 x 1	0,5 x 8	1 x 10	1,5 x 7	2 x 4		
<b>Total</b>	<b>19</b>			<b>8</b>		<b>0</b>	

Tabela 14 - Resultados da AI do Badminton

De uma forma geral, a turma apresenta um desempenho satisfatório. Estima-se que os alunos em NI e PI cheguem ao nível I pois as dificuldades técnicas no serviço, Lob e Clear que apresentam poderão ser corrigidas com o intuito de melhorarem o seu desempenho. Para os alunos que se situam nos níveis I e PE o objetivo é o de atingirem o nível E.

Os alunos R, A e M poderão servir como alunos modelo para os alunos com mais dificuldades pois apresentam num bom nível de desempenho nesta matéria.



### 6.2.1.8. Salto em Altura

Níveis	INTRODUTÓRIO			ELEMENTAR		AVANÇADO	
	Não Introdutório	Parte Introdutório	Introdutório Completo	Parte Elementar	Elementar Completo	Parte Avançado	Avançado Completo
Nomes							
Subtotal	15		7	1	4		
T = 16,5 M = 0,61	0 x 15		1 x 7	1,5 x 1	2 x 4		
<b>Total</b>	<b>22</b>			<b>5</b>		<b>0</b>	

Tabela 15 - Resultados da AI de Salto em Altura

A maioria dos alunos encontra-se no nível NI, pois apesar de conseguirem transpor a fasquia (elástico) não o fazem realizando corretamente a técnica de tesoura, com, por exemplo, as pernas em extensão no momento da transposição. É expectável que estes alunos, consigam realizar de forma correta a referida técnica, e atinjam o nível I. Prevê-se que os restantes atinjam o nível E, executando a técnica de fosbury flop ainda que com alguns erros técnicos.



### 6.2.1.9. Corrida de Barreiras

Níveis	INTRODUTÓRIO			ELEMENTAR		AVANÇADO	
	Não Introdutório	Parte Introdutório	Introdutório Completo	Parte Elementar	Elementar Completo	Parte Avançado	Avançado Completo
Nomes							
Subtotal	14		8		5		
T = 18 M = 0,67	0 x 14		1 x 8		2 x 5		
<b>Total</b>	<b>22</b>			<b>5</b>		<b>0</b>	

Tabela 15 - Resultados da AI de Corrida de Barreiras

Os alunos com nível NI não conseguiram transpor as barreiras de forma correta, pois apresentam alguns erros como travarem em frente às barreiras ou efetuarem a corrida de forma não fluida. Os alunos com nível I apresentaram algumas incorreções, mas não cometiam os erros referidos anteriormente. Os alunos de nível E apresentam-se em condições de aperfeiçoar a receção e a transposição rasante de forma a atingirem um nível mais elevado. É expectável que os alunos de nível NI atinjam o nível I e os de nível I atinjam o nível E.

Os alunos E, A, J, R e M servirão de modelos para os colegas.



### 6.2.1.10. Ginástica de solo

Níveis	INTRODUTÓRIO			ELEMENTAR		AVANÇADO	
	Não Introdutório	Parte Introdutório	Introdutório Completo	Parte Elementar	Elementar Completo	Parte Avançado	Avançado Completo
Nomes							
Subtotal	6		13	3	1	4	
T = 29,5 M = 1,09	0 x 6		1 x 13	1,5 x 3	2 x 1	2,5 x 4	
<b>Total</b>	<b>19</b>			<b>4</b>		<b>4</b>	

Tabela 16 - Resultados da AI de Ginástica de Solo

Na ginástica de solo o nível apresentado pela generalidade da turma foi o NI e o I, este facto está relacionado com a pouca correção técnica que os alunos apresentam na realização dos diversos elementos e alguns não conseguiram realizar nenhum dos exercícios propostos. Principalmente no nível NI, alguns alunos até realizam alguns elementos, no entanto cabe ao professor, discriminar os indicadores de uma correta execução. Nesse sentido, considera-se importante a utilização de alunos como agentes de ensino (A, B, M ou R).

É importante transmitir aos alunos que os exercícios de força e flexibilidade, são importantes e têm um *transfer* elevado para modalidades como a ginástica.

Para os alunos do nível NI prevejo que atinjam o I e os alunos nos níveis I e PE atinjam o E.



### 6.2.1.11. Ginástica de Aparelhos – Mini-trampolim e Plinto

Níveis	INTRODUTÓRIO			ELEMENTAR		AVANÇADO	
	Não Introdutório	Parte Introdutório	Introdutório Completo	Parte Elementar	Elementar Completo	Parte Avançado	Avançado Completo
Nomes							
Subtotal	8		10	3	1	5	
T = 29 M = 1,07	0 x 8		1 x 10	1,5 x 3	2 x 1	2,5 X 5	
<b>Total</b>	<b>18</b>			<b>4</b>		<b>5</b>	

Tabela 17 - Resultados da AI de Ginástica de Aparelhos

Os alunos de nível NI, demonstraram grandes dificuldades na corrida de balanço e na chamada, no próprio salto e na receção ao colchão (sempre em queda). Espera-se que estes alunos alcancem rapidamente o nível I. Os alunos que se destacam são o A, a B, o J, a M e o R. Estes realizam corretamente todos os saltos propostos (salto em extensão, salto engrupado,  $\frac{1}{2}$  pirueta no mini trampolim e salto entre mãos no plinto). Estes poderão ser utilizados como agentes de ensino

Os alunos que se encontram no nível I e PE conseguiram realizar todos os saltos propostos mas com algumas deficiências ao nível técnico. De futuro focar-me-ei na consolidação das ações técnicas destes prevendo que atinjam o nível E.



### 6.2.1.12. Ginástica de Acrobática

Níveis	INTRODUTÓRIO			ELEMENTAR		AVANÇADO	
	Não Introdutório	Parte Introdutório	Introdutório Completo	Parte Elementar	Elementar Completo	Parte Avançado	Avançado Completo
Nomes							
Subtotal	2	8	9	5	3		
T = 26,5 M = 0,98	0 x 2	0,5 x 8	1 x 9	1,5 x 5	2 x 3		
<b>Total</b>	<b>19</b>			<b>8</b>			

Tabela 18 - Resultados da AI de Ginástica Acrobática

A maioria dos alunos situa-se entre os níveis PI e I pelo que, de uma forma geral, a turma apresenta um nível satisfatório nesta matéria. Os alunos de nível NI apresentam algumas dificuldades em termos de equilíbrio pelo que, com algum foco nesse aspeto, poderão atingir sem problemas o nível I.

Assim, estima-se que os alunos NI e PI atinjam o nível I e que os alunos em I e PE atinjam o nível E.

Os alunos modelo serão o M, a M e o R.



### 6.2.1.13. Agentes de Ensino vs alunos com mais dificuldades

No quadro seguinte, estão destacados os alunos que podem ser uma boa ajuda no desenvolvimento dos menos aptos pelo seu bom nível técnico e os alunos que vão requerer maior atenção e acompanhamento pelas dificuldades que apresentam.

O A e o R são alunos com um nível muito bom em muitas matérias ao contrário da M, D e M que são os casos mais preocupantes em quase todas as matérias.

MATÉRIAS	AGENTES DE ENSINO	ALUNOS COM MAIS DIFICULDADES
Voleibol		
Basquetebol		
Andebol		
Futebol		
Patinagem		
Dança		
Salto em Altura		
Barreiras		
Ginástica de Solo		
Ginástica Apa.		
Ginástica Acro.		

Tabela 19 - Agentes de ensino e alunos com mais dificuldades em cada uma das matérias avaliadas na 1ª Etapa

**Legenda:** a sublinhado encontram-se os alunos que, de entre os possíveis agentes de ensino, deverão ser utilizados preferencialmente para este papel de forma a possibilitar que a maioria dos alunos possa assumir o papel de modelo perante a turma.

## 6.2.2. Aptidão Física

### 6.2.2.1. Classificação dos Testes Diagnóstico

Com base nos valores apresentados no quadro dos resultados da AI, utilizou-se uma adaptação da escala de classificação da Aptidão Física do PCEF/FN. Esta adaptação pretendeu discriminar de uma forma mais justa os resultados da avaliação



dos alunos nos diferentes testes e a atribuição das respetivas classificações. De seguida, apresento as classificações dos alunos com base nos testes da condição física:

Aptidão Física							
Nome	Testes de Diagnóstico						Média Individual
	Resistência Aeróbia	Velocidade	Flexibilidade	Força Superior	Força Média	Coordenação	
	90	70	45	95	100	60	76,7
	55	50	50	90	100	50	65,8
	80	45	90	95	100	80	81,7
	65	20	90	40	100	90	67,5
	70	50	55	75	100	60	68,3
	10	10	35	35	55	0	26,3
	10	25	15	70	80	40	40
	50	10	55	25	80	60	46,7
	80	30	67,5	100	100	30	67,9
	30	15	40	85	100	30	50
	80	50	50	0	0	80	47,7
	0	0	40	40	15	0	-
	100	70	100	100	100	100	95
	75	50	82,5	55	75	5	57,1
	0	5	42,5	65	70	5	33,9
	70	50	70	85	100	85	76,7
	0	60	100	90	100	90	75,5
	5	10	35	40	55	0	26,3
	75	35	57,5	40	60	60	54,6
	50	20	82,5	60	100	50	60,4
	80	45	70	100	100	100	82,5
	70	40	35	20	80	0	43
	90	80	82,5	70	100	55	79,6
	0	15	40	100	100	25	48,8
	45	15	75	45	100	15	49,2
	80	45	40	90	100	30	64,2
	55	40	82,5	85	100	85	74,6
Média da Turma em Cada Teste	61,76	36,85	64,38	70,18	88,10	55,55	65,38

Tabela 20 - Classificação dos testes de aptidão física - Fitnessgram

\* Valores médios dos testes realizados, nos quais não foram incluídos os testes não realizados.

**Legenda:** a verde encontram-se os alunos com percentagem superior a 70 e que realizaram todos os testes; a vermelho encontram-se os alunos com médias negativas independentemente de terem realizado todos os testes.



**6.2.2.2. Classificações por Género**

**Rapazes:**

Aptidão Física							
Nome	Testes de Diagnóstico						Média Individual
	Resistência Aeróbia	Velocidade	Flexibilidade	Força Superior	Força Média	Coordenação	
	90	70	45	95	100	60	76,7
	55	50	50	90	100	50	65,8
	80	45	90	95	100	80	81,7
	50	10	55	25	80	60	46,7
	80	30	67,5	100	100	30	67,9
	30	15	40	85	100	30	50,0
	100	70	100	100	100	100	95,0
	70	50	70	85	100	85	76,7
	50	20	82,5	60	100	50	60,4
	80	45	70	100	100	100	82,5
	13	15	40	100	100	25	48,8
	55	40	82,5	85	100	85	74,6
<b>Média em Cada Teste</b>	67,27	38,33	66,04	85	98,3	62,92	70,72

Tabela 21 - Classificação dos rapazes nos testes de aptidão física

\* Valores médios dos testes realizados, nos quais não foram incluídos os testes não realizados.



### Raparigas:

Aptidão Física							
Nome	Testes de Diagnóstico						Média Individual em todos Testes
	Resistência Aeróbia	Velocidade	Flexibilidade	Força Superior	Força Média	Coordenação	
	65	20	90	40	100	90	67,5
	70	50	55	75	100	60	68,3
	10	10	35	35	55	13	26,3
	10	25	15	70	80	40	40,0
	80	50	50	13	13	80	47,7
	14		40	40	15	14	-
	75	50	82,5	55	75	5	57,1
	16	5	42,5	65	70	5	33,9
	13	60	100	90	100	90	75,5
	5	10	35	40	55	13	26,3
	75	35	57,5	40	60	60	54,6
	70	40	35	20	80	13	43,0
	90	80	82,5	70	100	55	79,6
	45	15	75	45	100	15	49,2
	80	45	40	90	100	30	64,2
<b>Média em Cada Teste</b>	56,3	35,4	62,73	55,36	77,9	48,18	60,05

Tabela 22 - Classificação das raparigas nos testes de aptidão física

\* Valores médios dos testes realizados, nos quais não foram incluídos os testes não realizados.

Através da análise das tabelas anteriores podemos constatar que 9 alunos da turma apresentam nota negativa nesta área de extensão, pelo que devemos ter em consideração no planeamento anual. As capacidades mais carenciadas são a velocidade e coordenação sendo a força média a capacidade que se destaca com 88,10%. A média geral da turma é de 65,38%.

As capacidades físicas identificadas como mais fracas estarão presentes na maior parte das aulas. As restantes capacidades físicas serão alvo de trabalho, ao longo do ano, consoante o espaço em que se desenrolar a aula e as necessidades dos alunos.



### 6.2.3. Conhecimentos

Foi realizado um teste diagnóstico, na última aula do período de avaliação inicial, com o objetivo de perceber qual o nível dos alunos no que diz respeito à área dos conhecimentos. Para tal foi elaborado um teste com treze perguntas, onde dez delas eram de verdadeiro e falso, e as restantes três de resposta rápida. As temáticas escolhidas foram a condição física e as matérias contempladas pelo PNEF e GDEF.

Abaixo pode-se observar a classificação obtida pelos alunos no teste:

Teste Diagnóstico dos Conhecimentos	
Nome	Classificação (%)
	92,3
	53,86
	100
	76,93
	92,3
	61,55
	76,93
	92,3
	76,93
	76,93
	76,93
	100
	92,3
	61,55
	69,24
	53,86
	76,93
	84,62
	84,62
	76,93
	84,62
	92,3
	84,62
	84,62
	100
<b>Média turma</b>	<b>80,93</b>

Apesar da média da turma ser bastante interessante, devemos ter em conta que faltaram neste teste questões relativas às normas de funcionamento da aula, bem como a temática de atividade física e saúde. É de referir ainda que a formulação e seleção das perguntas deverão ser mais cuidadas em testes futuros.



## 7. Definição de Prioridades

### 7.1. Atividades Físicas (matérias)

Para a definição das matérias mais deficitárias foi realizada uma comparação entre os resultados dos alunos da turma e os níveis propostos pelo PNEF para este ano de escolaridade. A comparação com este documento surge pela inexistência de um plano plurianual na ESFN. Assim, as modalidades nas quais a turma se afastar mais do nível proposto no PNEF serão as matérias prioritárias. Desta forma foi estabelecido um quadro de correspondências que determina uma relação entre o nível de desempenho e a pontuação:

Nível	Pontuação Atribuída
Não Introdutório	0
Parte Introdutório	0,5
Introdutório Completo	1
Parte Elementar	1,5
Elementar Completo	2
Parte Avançado	2,5
Avançado Completo	3

Tabela 23 - Tabela de Correspondências entre Níveis e Pontuação

Após a análise e estudo do PNEF do 3º Ciclo, nomeadamente do quadro de composição curricular para os quatro ciclos de escolaridade (anexo B), torna-se possível estabelecer um ponto de referência relativamente às competências que devem ser adquiridas no final do ano letivo. No quadro que se apresenta, estas referências encontram-se já assinaladas e convertidas de acordo com a pontuação apresentada anteriormente. Discrimina-se também o nível médio da turma relativamente a cada uma das matérias abordadas na 1ª Etapa e as referências mencionadas no PNEF.



Prioridades	Matérias	PNEF		Diagnóstico	Diferenças
		Nível	Pontuação		
1	Atletismo	E	2	Salto: 0,61 Bar: 0,67	1,36
2	Voleibol	E	2	0,69	1,32
3	Futebol	PA	2,5	1,22	1,28
4	Basquetebol	E	2	0,74	1,26
5	Badminton	E	2	0,98	1,02
6	Ginástica	E	2	Solo: 1,09 Aparelhos: 1,07 Acrobática: 0,98	0,95
7	Patinagem	E	2	1,19	0,82
8	Andebol	PE	1,5	0,76	0,74
9	Dança	PE	1,5	0,89	0,61

Tabela 24 - Comparação entre os níveis do PNEF para cada matéria com a turma e as respetivas diferenças

O quadro anterior organiza também as matérias em termos de prioridade e o fator que as dispõe por essa ordem (de prioridades), nomeadamente, a diferença existente entre os níveis previstos no PNEF e aqueles que foram identificados na AI.

Relativamente ao estabelecimento das matérias numa escala de prioridade, este teve em conta vários fatores. O primeiro passo foi a análise quantitativa dos valores diagnósticos obtidos através da recolha de dados da AI, levando em consideração a maior diferença entre o diagnóstico e o que é previsto pelos PNEF para esse ano de escolaridade.

O segundo fator utilizado para a definição de prioridades foi então o valor relativo que é apresentado na coluna das diferenças. As prioridades são definidas então perante estes dois fatores, contrabalançando um e outro.

Nas ginásticas de solo, acrobática e aparelhos (plinto e mini trampolim) o que foi feito, foi uma avaliação separada das mesmas, mas para a definição das prioridades foi calculada uma média entre o valor obtido na avaliação diagnóstica das três para se fazer a diferença com o que é proposto pelos PNEF. O mesmo aconteceu para o atletismo, nas modalidades de barreiras e salto em altura. Esta justifica-se pelo facto de



o nível que é proposto pelos PNEF ser o mesmo nas modalidades referidas para o atletismo e a ginástica.

Outro fator que influenciou o estabelecimento de prioridades, embora com menor peso que os outros dois acima referidos, foi o cumprimento do *roulement*, isto porque, algumas matérias devido a este já são prioritárias relativamente ao espaço onde nos encontramos a lecionar, como por exemplo o caso da Patinagem, em que esta só pode ser lecionada e realizada no espaço 4.

## 7.2. Aptidão Física

Em relação à aptidão física, apresentam-se de seguida as prioridades relativas ao treino da condição física, de acordo com os resultados da AI:

### Raparigas:

Prioridades	Capacidade Física	Média obtida na AI (%)
1	Velocidade	38,3
2	Coordenação	48,2
3	Força Superior	55,4
4	Resistência Aeróbia	56,3
5	Flexibilidade	62,7
6	Força Média	77,9

Tabela 25 - Prioridades estabelecidas com base nos resultados dos testes relativos às raparigas no treino de condição física

### Rapazes:

Prioridades	Capacidade Física	Média obtida na AI (%)
1	Velocidade	38,3
2	Coordenação	62,9
3	Flexibilidade	66,05
4	Resistência Aeróbia	67,3
5	Força Superior	85
6	Força Média	98,3

Tabela 26 - Prioridades estabelecidas com base nos resultados dos testes relativos aos rapazes no treino de condição física



Se as tabelas para o sucesso da condição física são diferenciadas consoante o género faz todo o sentido diferenciar o ensino nesta área.

Para as raparigas identificam-se duas capacidades físicas com nota negativa, segundo os dados obtidos na avaliação inicial, sendo elas: a força superior, a velocidade e a coordenação. Para os rapazes apenas se identificou uma capacidade física com nota negativa, no mesmo período: a Velocidade. O prognóstico para toda a turma é que todos alunos consigam atingir uma média positiva na condição física de acordo com o PNEF.

Ao nível do planeamento vou tentar incluir sempre, em cada unidade de ensino, as capacidades físicas de cada género, identificadas como negativas no período de avaliação inicial. As restantes capacidades físicas, serão integradas ao longo do ano, consoante o espaço e a necessidade dos alunos.

### 7.3. Conhecimentos

Esta área de extensão da Educação Física foi avaliada na última aula do período de avaliação inicial, como já foi referido anteriormente. Do que foi possível identificar, nem todos os alunos sabem as regras dos JDC, bem como os elementos técnico-táticos das diversas matérias. No entanto, como também foi anteriormente referido, um futuro teste terá de incluir outras temáticas, como os estilos de vida saudáveis, as normas de funcionamento da aula, a gestão do equipamento pessoal, e ainda regras de transporte, manuseamento, preservação, nomenclatura e arrumação de material. Desta forma, o planeamento desta área de conhecimentos, passará pelas temáticas atrás referidas. Os instrumentos a utilizar serão o teste, fichas de trabalho, bem como trabalhos de final de período. O questionamento nas aulas será utilizado com alguma regularidade, para perceber o nível de conhecimento dos alunos nesta área da Educação Física.



## 8. Prognósticos

O processo de planeamento só fará sentido se o professor for capaz de prognosticar o resultado final da sua intervenção, para isso é necessário reunir o conjunto de informações (análise quantitativa e qualitativa) sobre o nível dos alunos, cruzando-o com as referências nacionais (PNEF).

### 8.1. Atividades Físicas (matérias)

Matéria	Grupos de Nível	Objetivos Intermedios		Objetivos Terminais
		Etapa II	Etapa III	Etapa IV
Voleibol	NI - PI	PI	PI	I
	I - PE	PE	PE	E
Futebol	NI	PI	PI	I
	I-E	PE	PE	E
Andebol	NI	PI	PI	I
	I-PE	PE	PE	E
Basquetebol	E	PA	PA	A
	NI - PI	PI	PI	I
	I-PE	PE	PE	E
Barreiras	NI	PI	PI	I
	I	PE	PE	E
	E	PA	PA	A
Salto em Altura	NI	PI	PI	I
	I-PE	PE	PE	E
	E	PA	PA	A
Patinagem	NI	PI	PI	I
	I	PE	PE	E
	E	PA	PA	A
Badminton	NI-PI	PI	PI	I
	I-PE	PE	PE	E
Dança	NI - PI	PI	PI	I
	I-PE	PE	PE	E
Ginástica de Solo	NI	PI	PI	I
	I-PE	PE	PE	E
	E-PA	PA	PA	A
Ginástica de Aparelhos	NI	PI	PI	I
	I-PE	PE	PE	E
	E-PA	PA	PA	A
Ginástica Acrobática	NI-PI	PI	PI	I
	I-PE-E	PE	PE	E

Tabela 27 - Prognósticos da Matérias

Na formulação dos grupos e no estabelecimento dos objetivos finais e dos terminais foram considerados os seguintes parâmetros:



- Por cada matéria não existe mais do que 3 grupos de nível, por uma questão de logística na aula;
- O NI é quase sempre associado ao PI porque as carências de aprendizagem serão semelhantes;
- Nos níveis em que os alunos apresentam na AI níveis de ensino mais altos, a diferença entre o nível inicial e os objetivos terminais é inferior;
- Quando se sugere que para alunos PI o objetivo intermédio é PI subentende-se que os alunos deverão aperfeiçoar os gestos técnicos que dominam e ainda aumentar o reportório motor. Este pensamento assenta numa lógica de que um aluno diagnosticado com PI pode apresentar apenas uma competência da matéria em questão. O mesmo pensamento é tido em conta para os outros níveis;

## 8.2. Aptidão Física e Conhecimentos

Em ambas as áreas de extensão da EF se pretende que cada aluno atinja a nota máxima, numa escala de 2-5, sendo resultado positivo uma nota igual ou superior a 50%. Especificando, para o caso da aptidão física o ideal será que em cada teste o aluno obtenha também nota positiva.

Os prognósticos apresentados são comuns ao final de todas as etapas de ensino.

## 9. Planeamento

O planeamento em EF pode ser orientado por blocos ou por etapas. De acordo com as orientações do Guia de Estágio, do PNEF e do Professor Orientador de Escola Hamilton Santos, o presente plano anual será dividido em etapas. Estas caracterizam-se por serem ciclos de desenvolvimento que apresentam um objetivo lato semelhante. Assim foram definidas quatro etapas distintas, que se caracterizam sumariamente do seguinte modo:

- 1ª Etapa - Avaliação inicial: Recolha de Informações sobre o nível em que os alunos se encontram nas diferentes matérias e condição física;



- 2ª Etapa - Aprendizagem e Desenvolvimento: aprendizagem das diferentes matérias, orientações de elaboração dos testes de condição física e dos conhecimentos previstos;
- 3ª Etapa - Desenvolvimento e Aplicação: aperfeiçoamento e aplicação das aprendizagens adquiridas;
- 4ª Etapa - Revisão e Consolidação: revisão, consolidação e avaliação das aprendizagens.

Para uma detalhada caracterização é possível observar no capítulo 2.

### 9.1. Princípios Orientadores do Planeamento

O processo de construção e articulação das matérias ao longo do ano letivo, terá por base um conjunto de princípios orientadores que visarão o aproveitamento de todas as informações que foram atrás mencionadas: *roulement*, prioridades das matérias em relação aos espaços, calendário escolar, PAA e, fundamentalmente, a AI (matérias e da aptidão física e conhecimentos).

Assim, o conjunto de princípios de distribuição das matérias/capacidades físicas/conhecimentos será o seguinte:

#### 1) Definição da duração e calendarização das Unidades de Ensino

Cada Unidade de Ensino (UE) terá a duração de 2 semanas, em que serão leccionadas seis aulas de quarenta e cinco minutos num mesmo espaço. Esta duração é coincidente com as rotações definidas pelo DEF no *roulement*, rotações semanais. São exceções a esta distribuição:

- a) A 1ª UE destinada ao período de avaliação inicial teve 5 semanas de duração. Apesar de terem sido aulas em espaços diferentes, os objetivos por aula foram semelhantes ao longo de toda a unidade;
- b) A 15ª unidade de ensino corresponderá à 4ª etapa, de avaliação sumativa, e será constituída por seis semana, um pouco a exemplo do que foi feito no período de avaliação inicial, mas com outros objetivos.



## **2) Calendarização das Etapas**

A duração da 1ª etapa foi definida pelo DEF. As primeiras 5 semanas do ano tiveram como objetivo a AI dos alunos nas três áreas de avaliação em EF: atividades físicas (matérias), aptidão física e conhecimentos.

De seguida, foi necessário calendarizar a última etapa, respondendo à necessidade de recolha de dados em todas as matérias. Sabendo que para a concretização deste objetivo, é necessária a passagem da turma pelo espaço 3, definiu-se que a 4ª Etapa contemplaria uma única etapa, a 15ª, para se realizarem as avaliações sumativas do 3º período.

Para balizar as restantes etapas, tiveram-se em conta os objetivos de cada uma das mesmas bem como o ano de escolaridade da turma. Assim, optou-se por incluir na 2ª Etapa um maior número de aulas, em que contempla 8 UE, a 3ª etapa 4 UE e a 4ª 1 UE.

Em termos de aulas no mesmo espaço, na 2ª etapa os alunos terão 12 aulas em cada espaço, na 3ª etapa terão 6, e na 4ª terão 6 aulas nos espaços 4 e 1 e 3 aulas nos espaços 3 e 2.

## **3) Distribuição das matérias/capacidades físicas/conhecimentos mais prioritárias em primeiro lugar**

A prioridade das matérias/capacidades físicas/conhecimentos dever-se-ia refletir no número total de UE em que a matéria surge, no entanto nem sempre é possível obter esta equivalência pelas condições impostas em cada espaço, principalmente no que respeita às matérias. Deste modo, o professor deve procurar manifestar esta distribuição de prioridades, ao nível quer do plano de etapa quer no plano de UE, assim como também no tempo dedicado a cada uma das matérias. Assim, para as matérias em que se verificar tal situação, há que ter em conta o número total de matérias por UE.



#### **4) Acautela a necessidade de recolha de dados para avaliação sumativa no final de cada período**

Procurando responder à necessidade de avaliar sumativamente, é fundamental que nesta periodização se incluam todas as matérias nas últimas quatro semanas antes do final de cada período, respeitando assim a lógica de uma rotação por cada um dos espaços, o que nos permitirá avaliar todas as matérias. A única exceção a este princípio poderá acontecer no 1º Período pelo facto de, nalgumas matérias, este tipo de avaliação ocorrer muito próxima da avaliação diagnóstica. Deste modo, caso não sejam recolhidos dados significativos para uma avaliação sumativa, serão utilizadas as informações obtidas durante a avaliação inicial.

#### **5) Certificação de que cada PUE contempla todas as áreas de extensão da Educação Física – Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos**

Para nos certificarmos de que os alunos estão a reter as informações dadas durante as aulas e para certificarmos-nos de que estes estão a evoluir, realizar-se-á em cada PUE a abordagem a diferentes matérias (prioridade de matérias vs espaços), proporcionar o treino de condição física e questionamento durante as aulas, acerca das matérias, para aferição dos conhecimentos.

#### **6) Lógica de distribuição das capacidades físicas**

Tendo como objetivo perspetivar o ano de forma global, entendeu-se que as capacidades físicas serão periodizadas com base no diagnóstico da média da turma em cada teste. Esta periodização deverá ser separada por géneros ao nível do plano de etapa, dado que ao realizarmos a análise dos dados da Aptidão Física, apercebemo-nos de que as necessidades das raparigas são diferentes das dos rapazes e vice-versa. As capacidades físicas serão progressivamente individualizadas em níveis de planeamento inferior (Plano UE) e reajustadas sempre que necessário considerando a evolução dos alunos.



### **7) Lógica de distribuição dos temas da área dos conhecimentos**

Colocação dos temas dos conhecimentos orientados numa perspetiva de período letivo, a fim de facilitar a avaliação.



### 9.2. Calendarização

➤ De seguida apresenta-se a calendarização das Atividades físicas (matérias):

Etapa	Datas	Espaço	JDC				Pat.	Raq.	ARE	Ginástica			Atletismo		Alternativas	Total matérias/Sem.
			Basquetebol	Andebol	Futebol	Voleibol	Patinagem	Badminton	Dança	Solo	Acrobática	Aparelhos	Barreiras	Salto em Altura	Escalada	
E2 (22 de Outubro a 24 de Fevereiro)	22/10 a 28/10	4	X		X								X			3
	29/10 a 4/11	1		X		X		X								3
	5/11 a 11/11	3							X	X	X					3
	12/11 a 18/11	2	X			X								X		3
	19/11 a 25/11	4	X*		X*		X*						X*			4
	26/11 a 2/12	1		X*		X*		X*								3
	3/12 a 9/12	3							X*	X*	X*	X*				4
	10/12 a 14/12	2	X*			X*								X*		3
	3/1 a 6/1	4	X		X		X						X			4
	7/1 a 13/1	1				X		X								2
	14/1 a 20/1	3								X		X				2
	21/1 a 27/1	2				X								X	X	3
	28/1 a 3/2	4	X		X		X						X			4
	4/2 a 10/2	1		X		X		X								3
	14/2 a 17/2	3							X	X	X	X				4
18/2 a 24/2	2		X*			X*							X*		3	
<b>Subtotal de semanas em que a matéria surge</b>			<b>6</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
E3 (25 de Fevereiro a 5 de Maio)	25/2 a 3/3	4	X*		X*		X*						X*			4
	4/3 a 10/3	1		X*		X*		X*								3
	11/3 a 15/3	3							X*	X*	X*	X*				4
	2/4 a 7/4	2				X								X	X	3
	8/4 a 14/4	4	X		X		X						X			4
	15/4 a 21/4	1				X		X								2
22/4 a 28/4	3								X	X	X				3	



	29/4 a 5/5	2	X			X							X		3
<b>Subtotal de semanas em que a matéria surge</b>			<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
E4 (6 de Maio a 14 de Junho)	6/5 a 12/5	4	X*		X*		X*						X*		4
	13/5 a 19/5	1		X*		X*		X*							3
	20/5 a 26/5	3							X*	X*	X*	X*			4
	27/5 a 2/6	2	X*			X*								X*	3
	3/6 a 9/6	4	X*	X*	X*		X*						X*		5
10/6 a 14/6	1				X*		X*		X*	X*				4	
<b>Subtotal de semanas em que a matéria surge</b>			<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>Total de semanas em que a matéria surge</b>			<b>12</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>2</b>

Tabela 28 - Calendarização da Matérias



➤ Na tabela seguinte está representada a calendarização para as áreas de aptidão física e conhecimentos:

Etapa	Data	Espaço	Capacidades Físicas						Total CF/Semana	Conhecimentos			
			Força Superior	Força Média	Flexibilidade	Resistência	Velocidade	Coordenação		Alimentação e Atividade Física	Atividade Física e Saúde	Regras básicas, ações técnicas, componentes críticas e erros mais comuns das matérias abordadas	Rotinas de organização e gestão da aula e dos materiais
E2 (22 de Outubro a 24 de Fevereiro)	22/10 a 28/10	4	X		X	X	X	X	5			X	X
	29/10 a 4/11	1	X		X	X	X	X	5			X	X
	5/11 a 11/11	3	X	X	X			X	4			X	X
	12/11 a 18/11	2	X	X	X	X		X	5			X	X
	19/11 a 25/11	4	X		X	X	X*	X	5			X	X
	26/11 a 2/12	1	X		X	X	X	X*	5			X	X
	3/12 a 9/12	3	X*	X*	X			X	4			X	X
	10/12 a 14/12	2	X	X	X*	X*		X	5			X*	X*
	3/1 a 6/1	4	X		X	X	X	X	5			X	X
	7/1 a 13/1	1	X		X	X	X	X	5			X	X
	14/1 a 20/1	3	X	X	X			X	4			X	
	21/1 a 27/1	2	X	X	X	X		X	5			X	
	28/1 a 3/2	4	X		X	X	X	X	5	X	X	X	
	4/2 a 10/2	1	X		X	X	X	X	5	X	X	X	
	14/2 a 17/2	3	X	X	X			X	4	X	X	X	
18/2 a 24/2	2	X	X	X*	X*		X	5	X	X	X		



<b>Subtotal das semanas em que a matéria surge</b>			<b>16</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>16</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>10</b>
<b>E3 (25 de Fevereiro a 5 de Maio)</b>	25/2 a 3/3	4	X		X	X	X*	X	5			X	
	4/3 a 10/3	1	X		X	X	X	X*	5			X	
	11/3 a 15/3	3	X*	X*	X			X	4	X*	X*	X*	X*
	2/4 a 7/4	2	X	X	X	X		X	5			X	X
	8/4 a 14/4	4	X		X	X	X	X	5			X	X
	15/4 a 21/4	1	X		X	X	X	X	5	X	X	X	
	22/4 a 28/4	3	X	X	X			X	4	X	X	X	
29/4 a 5/5	2	X	X	X	X		X	5	X	X	X		
<b>Subtotal das semanas em que a matéria surge</b>			<b>8</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>3</b>
<b>E4 (6 de Maio a 14 de Junho)</b>	6/5 a 12/5	4	X		X	X	X	X	5			X	
	13/5 a 19/5	1	X		X	X	X	X	5			X	
	20/5 a 26/5	3	X*	X*	X			X	4			X	
	27/5 a 2/6	2	X	X	X*	X*		X	5			X	
	3/6 a 9/6	4	X		X	X	X*	X	5			X	
	10/6 a 14/6	1	X		X	X	X	X*	5	X*	X*	X*	X*
<b>Subtotal das semanas em que a matéria surge</b>			<b>6</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>1</b>
<b>Total de semanas em que surge</b>			<b>30</b>	<b>14</b>	<b>30</b>	<b>23</b>	<b>16</b>	<b>30</b>		<b>9</b>	<b>9</b>	<b>30</b>	<b>14</b>

Tabela 29 - Calendarização da Aptidão Física e dos Conhecimentos



- O preenchimento a amarelo, azul e verde, representam a 2<sup>a</sup>, 3<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> etapa, respetivamente;
- A última linha visa a facilitação da identificação do número de semanas em que a matéria/capacidade física ou conhecimento surge, por etapa e no ano;
- O preenchimento a vermelho representa a semana em que acaba cada um dos períodos escolares;
- As matérias sinalizadas com \* pretendem assinalar a UE em que cada uma deve ser avaliada sumativamente.

### 9.2.1. Considerações sobre o planeamento:

- Colocação da patinagem o máximo de vezes possível, pela sua obrigatoriedade de leccionação no espaço exterior e por estar condicionada às condições climatéricas;
- Calendarização dos momentos de avaliação de diversas modalidades em espaços onde o material esteja disponível e seja prioritário (i.e. Dança – espaço 3, apesar de se poder lecionar noutros espaços, optei por esta ser apenas avaliada no espaço 3, dado que neste espaço temos prioridade sobre a aparelhagem);
- A maioria das sessões vai funcionar por estações, podendo ter alguns períodos de ensino recíproco e/ou massivo (i.e. Teste de Força Média e Força Superior);
- Quanto à área de extensão dos Conhecimentos, optei por um teste no final do período, em que esse englobe a totalidade dos conteúdos que abordámos;
- A matéria alternativa surge apenas nas etapas 2 e 3 deixando mais livre a 4<sup>a</sup> etapa para uma avaliação sumativa mais cuidada das outras matérias;

A tabela representativa de toda a calendarização anual representa, finalmente, a organização e distribuição das matérias, capacidades físicas e temas a abordar ao longo de todo o ano letivo. Neste sentido, este será o quadro pelo qual me irei orientar na construção e planificação dos documentos hierarquicamente inferiores que, conseqüentemente, irão estruturar e objetivar a minha atuação perante os alunos.



Como já referido anteriormente, importa ressaltar que este planeamento detém um caráter reajustável. Fatores relacionados com o contexto de lecionação, adaptações ou reorganizações das matérias e dos conteúdos, tendo em vista o melhoramento da aprendizagem dos alunos são alguns dos exemplos que poderão alterar significativamente o planeamento elaborado.



## Bibliografia

- Guia de Estágio 2012/2013
- Cordeiro, A. (2010/2011). *Plano Anual de Turma - 10º 3*. Brandoa: ESFN - NEEF/FN.
- Martins, M. (2009/2010). *Plano Anual de Turma - 10º 1*. Brandoa: ESFN - NEEF/FN.
- *Programa Nacional de Educação Física do Ensino Básico*. (2001).
- Vieira, D. (2010/2011). *Plano Anual de Turma - 10º 1*. Brandoa: ESFN - NEEF/FN.
- Santos, C. (2011/2012). *Plano Anual de Turma - 7º 1*. Brandoa: ESFN - NEEF/FN.



## **10. Anexos**

### **Anexo A - Fotografias dos alunos**



**Anexo B – Quadro de Composição Curricular**

**QUADRO 2 - COMPOSIÇÃO CURRICULAR**

1º CICLO		MATÉRIAS	2º CICLO	3º CICLO	10º ANO	11º/12º ANOS
JOGOS <i>(introdução)</i>	JOGOS <i>(ELEMENTAR)</i>	JOGOS	AVANÇADO	-	-	-
		FUTEBOL	ELEMENTAR	PARTE AVANÇADO	PARTE AVANÇADO	JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS
PERÍCIAS MANIPULAÇÕES	E GINÁSTICA	VOLEIBOL	PARTE ELEMENTAR	PARTE AVANÇADO	PARTE AVANÇADO	(AVANÇADO)
		BASQUETEBOL	INTRODUÇÃO	PARTE AVANÇADO	PARTE AVANÇADO	
		ANDEBOL	PARTE INTRODUÇÃO	ELEMENTAR	ELEMENTAR	
		GIN SOLO	PARTE ELEMENTAR	PARTE AVANÇADO	PARTE AVANÇADO	
DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	E PATINAGEM <i>(introdução)</i>	GIN APAR.	PARTE ELEMENTAR	ELEMENTAR+ PARTE AVANÇADO	ELEMENTAR+ PARTE AVANÇADO	GINÁSTICA  OU ATLETISMO
		GIN ACROB	-	PARTE ELEMENTAR	ELEMENTAR	
		GIN RÍTMICA	INTRODUÇÃO			
		ATLETISMO	INTRODUÇÃO	PARTE AVANÇADO	PARTE AVANÇADO	
PERCURSOS NATUREZA	NA PERCURSOS NATUREZA	RAQUETAS	(RAQUETAS MADEIRA)	ELEMENTAR	ELEMENTAR	DANÇA  (AVANÇADO)
		PATINAGEM	PARTE ELEMENTAR	ELEMENTAR	ELEMENTAR	
		DANÇA	PARTE ELEMENTAR	ELEMENTAR	ELEMENTAR	
DANÇA <i>(introdução)</i>	DANÇA <i>(introdução)</i>	ORIENTAÇÃO	(Percurso na Natureza)	INTRODUÇÃO		OUTRAS...
		JOGOS	-	(PROGRAMA DE ESCOLA)	(PROG. ESCOLA)	
		LUTA	INTRODUÇÃO	(Desportos de Combate)		
		MATÉRIAS ALTERNATIVAS	CAMPEONATO PIONERISMO, CANOAGEM, CICLOTURISMO, CORTEBOL, CORRIDAS EM PATINS, DANÇAS SOCIAIS, DANÇAS TRADICIONAIS PORTUGUESES, AERÓBICA, GOLFE, HÓQUEI EM PATINS, HÓQUEI EM CAMPO, JOGO DO PAU, JUDO, MONTANHESMO/ESCALADA, NATAÇÃO, ORIENTAÇÃO, PRANCHA À VELA, RAGBEE, SOFTBOL, BASEBOL, TÊNIS DE MESA, TÊNIS, BADMINTON, TIRO COM ARCO, VELA, etc.			