

Universidade Técnica de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana
Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
Núcleo de Estágio de Educação Física

Agrupamento de Escolas de Alfovelos
Escola Básica 2,3 de Alfovelos

Plano Anual de Turma – 7ºE



Orientador de Faculdade
Professor Luís Fernandes

Orientador de Escola
Professor Pedro Conde

Professora Estagiária
Ana Margarida Fonseca

Ano Letivo 2012/2013

Índice

| | |
|---|----|
| Introdução | 6 |
| Caracterização da Turma | 7 |
| Caracterização dos Recursos | 10 |
| Recursos Temporais..... | 10 |
| Recursos Espaciais | 11 |
| Recursos Materiais | 12 |
| Decisões Curriculares para o ano letivo 2012/2013..... | 12 |
| Dados da Avaliação Inicial | 13 |
| Diagnóstico e Prognóstico | 13 |
| Área das Atividades Físicas - Nível Diagnosticado | 15 |
| Área das Atividades Físicas - Nível Prognosticado | 16 |
| Área da Aptidão Física - Diagnóstico | 18 |
| Área da Aptidão Física- Prognóstico..... | 19 |
| Área dos Conhecimentos – Diagnóstico | 19 |
| Área dos Conhecimentos - Prognóstico | 20 |
| Matérias Prioritárias e Não Prioritárias | 20 |
| Planificação Anual..... | 21 |
| Objetivos Terminais..... | 24 |
| Área das Atividades Físicas..... | 24 |
| Área da Aptidão Física..... | 43 |
| Área dos Conhecimentos..... | 44 |
| Metodologias e Estratégias de Ensino..... | 45 |
| Organização | 45 |
| Clima | 46 |
| Disciplina | 46 |
| Instrução..... | 47 |
| Estilos de Ensino | 47 |
| Diferenciação do Ensino | 48 |

| | |
|---------------------------|----|
| Avaliação | 49 |
| Avaliação Formativa | 49 |
| Avaliação Sumativa | 49 |
| Bibliografia | 51 |

Índice de Tabelas

| | |
|---|----|
| Tabela 1- Caracterização Geral da Turma | 7 |
| Tabela 2 – Caracterização Pessoal do Aluno | 8 |
| Tabela 3 - Caracterização dos Espaços..... | 12 |
| Tabela 4 - Diagnóstico Atividades Físicas..... | 15 |
| Tabela 5 - Prognóstico Atividades Físicas | 16 |
| Tabela 6 - Diagnóstico Aptidão Física..... | 18 |
| Tabela 7 - Diagnóstico Área Conhecimentos | 19 |
| Tabela 8 - Planificação Anual | 22 |
| Tabela 9 - Objetivos Terminais Futebol..... | 25 |
| Tabela 10 - Objetivos Terminais Basquetebol..... | 26 |
| Tabela 11 - Objetivos Terminais Andebol | 27 |
| Tabela 12 - Objetivos Terminais Voleibol..... | 28 |
| Tabela 13 - Objetivos Terminais Ginástica de Solo..... | 29 |
| Tabela 14 - Objetivos Terminais Ginástica de Aparelhos..... | 30 |
| Tabela 15 - Objetivos Terminais Ginástica Acrobática..... | 31 |
| Tabela 16 - Objetivos Terminais Corrida de Velocidade | 32 |
| Tabela 17 - Objetivos Terminais Corrida de Estafetas | 33 |
| Tabela 18 - Objetivos Terminais Corrida de Barreiras..... | 34 |
| Tabela 19 - Objetivos Terminais Salto em Comprimento | 35 |
| Tabela 20 - Objetivos Terminais Salto em Altura | 36 |
| Tabela 21 - Objetivos Terminais Lançamento do Peso | 37 |
| Tabela 22 - Objetivos Terminais Badminton | 38 |
| Tabela 23 - Objetivos Terminais Patinagem | 39 |
| Tabela 24 - Objetivos Terminais Orientação | 40 |
| Tabela 25 - Objetivos Terminais Luta | 41 |
| Tabela 26 - Objetivos Terminais Aeróbica | 42 |
| Tabela 27 - Objetivos Terminais Resistência | 43 |
| Tabela 28 - Objetivos Terminais Força | 43 |
| Tabela 29 - Objetivos Terminais Velocidade | 43 |
| Tabela 30 - Objetivos Terminais Flexibilidade..... | 44 |
| Tabela 31 - Objetivos Terminais Destreza Geral..... | 44 |
| Tabela 32 - Objetivos Terminais Conhecimentos..... | 44 |

Índice de Imagens

| | |
|-------------------------------|----|
| Imagem 1 - Ginásio | 11 |
| Imagem 2 - Espaço 2..... | 11 |
| Imagem 4 – Espaço 1 | 11 |
| Imagem 3 - Espaço Verde | 11 |

Introdução

A construção deste Plano Anual de Turma (PAT) surge no âmbito das atividades de estágio pedagógico (Área 1 - Organização e gestão do ensino e da aprendizagem), do 2º ano de Mestrado em Ensino da Educação Física nos ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Motricidade Humana.

Segundo Bento (1998), “o plano anual de turma é um plano de perspectiva global que procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas”. Este plano surge da necessidade de orientar o processo de ensino ao longo do ano através do estabelecimento de metas, de acordo com as orientações do grupo de Educação Física (EF) e o Programa Nacional de Educação Física (PNEF).

É de salientar que o grupo de EF não disponibilizou o projeto de EF, ou plano plurianual, tendo apenas fornecido os documentos que continham a avaliação de alguns alunos que frequentaram as turmas dos professores estagiários relativos ao ano letivo anterior e que não transitaram.

Este plano surge no seguimento da 1ª Etapa do processo de ensino-aprendizagem, que inclui a Avaliação Inicial (AI) dos alunos. Esta 1ª etapa teve como objetivo determinar as capacidades, dificuldades e ritmos de aprendizagem de cada elemento da turma nas diferentes matérias e recolher informações sobre os hábitos dos alunos e o clima de aula.

Através das informações recolhidas na AI, foi possível fazer uma análise da turma e estabelecer prioridades de ensino, assim como os objetivos a trabalhar para os diferentes níveis de capacidades, tendo em vista o desenvolvimento do aluno.

A estrutura deste documento segue a lógica apresentada anteriormente. Inicia-se com uma caracterização geral da turma e individual do aluno. Seguidamente é realizada uma análise dos recursos temporais, espaciais e materiais para a lecionação da disciplina de EF. Posteriormente são apresentadas as matérias que estão presentes no currículo do 7º ano e são apresentados os dados relativos à AI. Proveniente dos dados expostos no ponto anterior, são apresentadas as matérias prioritárias da turma e é ilustrado o planeamento anual do 7ºE e são delineados os objetivos terminais para cada nível de aprendizagem. Para finalizar são apresentadas as estratégias de ensino a utilizar ao longo do ano, assim como a forma de operacionalização dos processos avaliativos.

Todas as decisões apresentadas neste planeamento poderão ser reajustadas ao longo do ano letivo sempre que considerar necessário e adequado, visto que o documento não é inalterável.

Caracterização da Turma

Tabela 1- Caracterização Geral da Turma

| Descrição | | Quantidade | % |
|--------------------|-------------|------------|--------|
| Nº de alunos | | 16 | 100% |
| Nº de repetentes | | 4 | 23,53% |
| Sexo | Feminino | 3 | 18,75% |
| | Masculino | 13 | 81,25% |
| Idade (Anos) | 12 | 4 | 23,53% |
| | 13 | 6 | 37,5% |
| | 14 | 3 | 18,75% |
| | 15 | 2 | 12,5% |
| | 16 | 1 | 6,25% |
| Desporto Preferido | Futebol | 10 | 62,5% |
| | Patinagem | 2 | 12,5% |
| | Natação | 1 | 6,25% |
| | Badminton | 1 | 6,25% |
| | Basquetebol | 1 | 6,25% |
| | Surf | 1 | 6,25% |

A turma do 7ºE apresenta uma lista com 27 alunos inscritos, porém apenas 16 alunos estão efetivamente a frequentar esta turma. Dez dos alunos inscritos no 7ºE (X) pediram transferência de escola, nunca tendo comparecido às aulas. O aluno X começou a frequentar as aulas desta turma, porém foi transferido para uma turma do Curso de Ensino e Formação de Jardinagem após três semanas do início do ano letivo, sendo que as poucas informações recolhidas no período de Avaliação Inicial não constam neste plano anual de turma. A aluna X foi transferida de Cabo Verde e começou a frequentar as aulas mais tarde (apenas na 3ª semana de aulas). A 22 de Novembro a X foi transferida para a turma do 7ºD, sendo que as informações que recolhi da aluna ao longo das aulas aparecem nas tabelas de AI para realização da avaliação da aluna no final do 1º período.

Como se pode observar na tabela caracterização geral da turma, o 7ºE é frequentada por 16 alunos, dos quais 13 são do género masculino e 3 do género feminino, tendo idades compreendidas entre os 12 e os 16 anos.

A turma representa uma junção de alunos provenientes de variadas turmas do ano letivo transato, conjuntamente com alunos transferidos de outras escolas e recém-chegados de outros países (Brasil, S. Tomé e Príncipe e Cabo Verde). Esta turma contém 4 alunos repetentes sendo que nenhum teve negativa a educação física no final do 3º período. Não estão inseridos alunos com Necessidades Educativas Especiais na turma.

Os alunos X e X são acompanhados no programa escolar ECO.

No que concerne à prática desportiva, apenas 8 alunos praticam alguma modalidade fora do contexto escolar e nenhum aluno frequenta o Desporto Escolar.

Relativamente a problemas de saúde, apenas 2 alunos apresentam patologias, porém, estas não os impedem de realizar exercício físico. O aluno X (Nº4) apresenta problemas cardíacos. O aluno X (Nº12) apresenta problemas urinários, é de origem São-Tomense e o seu tratamento foi a principal razão de imigração para Portugal.

Estão presentes na turma 3 alunos provenientes do Projeto 12/15 da Câmara Municipal da Amadora, projeto esse que tem como objetivo impedir o abandono e insucesso escolar nos jovens dos 12 aos 15 anos.

Seguidamente é apresentada uma caracterização pessoal dos alunos, com as particulares mais relevantes de cada aluno. Esta informação foi baseada na observação das aulas de avaliação inicial.

Tabela 2 – Caracterização Pessoal do Aluno

| Nº | Nome | Caracterização Pessoal do Aluno |
|----|------|---|
| 1 | X | Aluno muito falador com um bom nível motor; regra geral apresenta bons níveis em todas as matérias, mas peca pelos elevados índices de distração e conversa. Chega quase sempre atrasado. |
| 2 | X | Aluno muito atento e empenhado; preocupa-se com o seu desempenho; de forma geral apresenta um nível médio a bom na prática. Por ser um dos mais pequenos da turma, os colegas maiores metem-se com ele. |
| 4 | X | Aluno muito distraído, com algumas dificuldades na compreensão dos exercícios (veio este ano de S. Tomé e Príncipe) e a nível oculo-manual. Como é um aluno novo na turma e um dos mais pequenos também é importunado pelos alunos maiores. Apresenta algumas dificuldades da aprendizagem. |
| 7 | X | Aluno bastante dotado em termos motores, muito falador, e tem um pouco de “mania” e gosta de responder à professora; tem capacidade para alcançar uma boa nota a EF, caso venha a mudar o seu comportamento. |
| 8 | X | Aluno muito dotado fisicamente mas pouco empenhado e muito inconstante em termos psicológicos. |
| 10 | X | Aluno comum desempenho razoável, pouco empenhado, muito distraído e conversador; chega constantemente atrasado. |
| 11 | X | Aluno mediano com algumas deficiências motoras devido ao seu ligeiro excesso de peso o que dificulta algumas tarefas (aptidão física e ginástica de solo). É muito conversador e distraído mas é pontual e prestável. |
| 12 | X | Aluno com um bom nível de desempenho; não reage bem quando chamado à atenção, tem um feitio muito forte; contesta muitas vezes as ordens da professora, chegando mesmo a negar participar na atividade. |
| 13 | X | Aluna pouco assídua, muito calada, pacífica, cumpre todas as tarefas solicitadas de imediato, mas por vezes aparenta estar um pouco distante do grupo. |
| 15 | X | Aluno com algumas dificuldades motoras, mas muito empenhado, quando sente que não consegue realizar as ações queixa-se da lesão num pulso. É sempre pontual e muito prestável. |

| | | |
|----|---|---|
| 18 | X | Aluno muito falador, com um nível geral mediano; está muitas vezes desatento, brinca demasiado, muito teimoso e por vezes mal criado; goza com os colegas com mais dificuldades. Não pode estar com a Sheila, pois entram imediatamente em comportamentos de desvio e arrasta o resto da turma. |
| 20 | X | Aluno muito calmo, coopera nas atividades propostas e é muito prestável. O nível de desempenho é mediano/bom, |
| 21 | X | Aluno muito dotado a nível motor, porém é pouco empenhado; está constantemente desatento e gosta muito de implicar com os colegas mais pequenos (chegando mesmo a ser bastante hostil); goza com os colegas com mais dificuldades. |
| 22 | X | Aluno muito dotado a nível motor, bastante empenhado, cooperante e empenhado. É prestável, porém às vezes abusa da confiança. Não consegue ignorar as provocações o que o pode prejudicar. Muito pontual. |
| 24 | X | Aluna pouco assídua, mas prestável; por vezes é bastante faladora e gosta de contestar as ordens da professora. É pouco pontual. |
| 25 | X | Aluna mediana a nível motor. É constantemente mal-educada para com os colegas e professora, destabiliza a turma toda, agride constantemente os colegas. Chega constantemente atrasada às aulas. |
| 27 | X | Aluna com algumas dificuldades motoras, devido à falta de experiências motoras nas diferentes matérias; tal como o António é recém-chegada ao país e á escola, não estando minimamente integrada com a turma. É uma aluna muito empenhada, bem comportada e assídua. |

Como os alunos da turma provinham de diferentes turmas do ano anterior, escolas ou mesmo países, é quase impossível recolher informação acerca do seu desempenho no ano transato. Porém consegui recolher as informações de dois alunos que estavam na turma de uma das professoras estagiárias do ano passado.

No 1º Conselho de Turma, quase todos os alunos vinham referenciados negativamente pelo corpo docente no geral, referindo que a turma é bastante infantil e pouco colaborativa, apresentando alunos com constantes comportamentos de desvio. Pelo que pude observar a turma, compartilho da mesma observação dos meus colegas. Penso que a turma apresenta um nível motor muito bom, porém perde bastante com os constantes comportamentos conflituosos e desviantes.

Em termos de dinâmica de grupo, esta turma assemelha-se a uma manta de retalhos, não apresentando laços de amizade e união fortes entre os alunos. A maioria dos educandos, como já foi referido, provém de turmas diferentes, de diferentes escolas e até mesmo de diferentes países, denotando-se especialmente um comportamento diferente dos alunos do Projeto 12/15. Estes três alunos denotam-se especialmente pela idade superior à dos restantes membros da turma, mas também pela atitude com que estão na aula. São alunos sem o mínimo de objetivos, bastante conflituosos e pouco respeitadores, apresentando um grave défice de valores.

Continuando a temática da dinâmica de grupo, observa-se um domínio do género masculino, sendo que os rapazes não gostam muito de trabalhar com as poucas raparigas existentes na turma. Esta atitude pode ser explicada pela discrepância de desempenhos que se denota entre os géneros nesta turma.

A turma apresenta muitas falhas relativamente a hábitos e rotinas de prática de atividade física, no geral são pouco assíduos e demoram muito tempo para ficarem em silêncio nos momentos de instrução e não conseguem manter a autonomia nas

atividades da aula (por exemplo, na montagem e arrumação do material e realização das atividades propostas sem supervisão da professora).

No geral apresentam pouca motivação para matérias que não sejam o futebol, porém uma vez envolvidos nas atividades participam razoavelmente.

Relativamente aos níveis de desempenho e baseando a minha observação nos dados recolhidos na avaliação inicial, a turma evidencia heterogeneidade algo demarcada em quase todas as matérias abordadas. Pode-se observar numa mesma matéria alunos com elevado desempenho (nível avançado), ao mesmo tempo que se observam alunos com características não introdutórias ou partes introdutórias. Estas diferenças observam-se quer intra-género quer inter-género.

Nas questões relacionadas com a participação, cooperação e entreajuda, pode-se observar que a turma é pouco participativa. A nível de cooperação e entreajuda entre os colegas e professora, a maioria é pouco cooperante com as atividades propostas e não percebe a necessidade de ajudar os colegas com menos apetecias chegando mesmo a gozar com estes (de denotar pela positiva a cooperação dos alunos X).

Caracterização dos Recursos

Recursos Temporais

A turma do 7ºE dispõe de 3 blocos semanais de EF, um de 90 minutos e o outro de 45 minutos. Os blocos realizam-se respetivamente à terça-feira (entre as 8 horas e 15 minutos e as 9 horas e 45 minutos) e à quinta-feira (entre as 11 horas e 45 minutos e as 12 horas e 30 minutos).

No entanto, de acordo com o que ficou estabelecido no Grupo de Educação Física, nos primeiros tempos da manhã, os alunos dispõem de 7 minutos de tolerância para estarem nas aulas e deveram ser liberados 10 minutos mais cedo das aulas de 90 minutos, e 5 minutos mais cedo das aulas de 45 minutos, para que tenham tempo necessário para os cuidados de higiene após as aulas e ainda possam comer.

Assim sendo, cada bloco de 90 minutos terá efetivamente 77 minutos de tempo de aula e cada bloco de 45 minutos terá efetivamente 40 minutos de tempo de aula (caso os alunos sejam pontuais).

Desta forma, o número de aulas previstas para cada período letivo é de:

- 35 aulas no 1º Período
- 26 aulas no 2º Período
- 32 aulas no 3º Período

Contabilizando o total de aulas previsto para este ano letivo, prevê-se que o 7ºE tenha 93 blocos de Educação Física.

Recursos Espaciais

Em relação aos recursos espaciais da escola, a rotação pelos espaços é contínua, sendo estabelecida a seguinte ordem de rotação (dependendo do espaço em que cada professor inicia a sua atividade): G, E1, E2. Cada professor fica em cada espaço uma semana. Quando esta a chover, e porque os espaços E1 e E2 são no exterior e não são cobertos, o pavilhão é partilhado por 2 turmas, onde o professor que tem prioridade fica com 2/3 do espaço e o professor que estava no exterior ocupa 1/3 do pavilhão. É também possível utilizar um quarto espaço, o espaço verde, sempre que for do interesse do professor e da turma, uma vez que este espaço se encontra fora do roulement e apresenta ótimas condições de prática desportiva para todos os JDC, atletismo (corrida de velocidade e corrida de estafetas), patinagem, badminton e exercícios de aptidão física.

A turma do 7ºE, como é a única turma a ter aulas nos primeiros 45 minutos na terça-feira, pode utilizar o espaço que mais convier. Visto que existem muitas matérias que necessitam de ser lecionadas no ginásio, sempre que necessário irei utilizar este primeiro bloco para trabalhar no ginásio com a turma.

Na tabela seguinte está representado o número total de aula que prevista em cada espaço, bem como uma breve caracterização da polivalência dos espaços disponíveis para a prática de EF.



Imagem 4 - Espaço Verde



Imagem 1 - Ginásio



Imagem 2 - Espaço 2



Imagem 3 – Espaço 1

Tabela 3 - Caracterização dos Espaços

| Espaço | Aulas Por Espaço | | | Total | Polivalência dos Espaços |
|-------------------|------------------|------------|------------|-------|---|
| | 1º Período | 2º Período | 3º Período | | |
| Ginásio | 15 | 9 | 12 | 36 | Jogos desportivos coletivos (JDC), atletismo (velocidade, corrida de estafetas e salto em altura), ginástica, patinagem, badminton, dança e aptidão física. |
| Exterior 1 | 8 | 9 | 9 | 26 | JDC, atletismo, patinagem, aptidão física. |
| Exterior 2 | 12 | 8 | 11 | 31 | JDC, atletismo (exceto salto em comprimento), patinagem e aptidão física. |

Recursos Materiais

Os recursos materiais consideram-se suficientes e em quantidades satisfatória para assegurar o normal funcionamento das aulas.

A quantidade de material a utilizar nas aulas de EF é da responsabilidade de cada professor, sendo que não pode prejudicar o funcionamento das aulas dos outros professores que estejam a trabalhar em simultâneo.

O professor é o responsável pela utilização de todo o material que necessita na sua aula, o que o responsabiliza para que no final da aula o material utilizado esteja devidamente arrumado. Qualquer danificação por uso inadequado do material por parte dos alunos responsabiliza-os pela sua substituição, arranjo ou pagamento.

Decisões Curriculares para o ano letivo 2012/2013

De acordo com as normas definidas pelo PNEF, as decisões definidas pelo grupo de EF da escola, e as matérias abordadas na AI, o currículo desta disciplina no 7º ano é composto por:

Área das Atividades Físicas

Atividades Físicas Desportivas:

- Jogos Desportivos Coletivos: Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol
- Ginástica: Solo, Aparelhos, Acrobática
- Atletismo: Corridas, Saltos e Lançamentos
- Raquetas: Badminton
- Patinagem: Artística
- Combate: Luta

Atividades Rítmicas Expressivas

- Dança: aeróbica

Atividades Exploração Natureza

- Orientação

Área da Aptidão Física

- Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas: força, resistência, flexibilidade, velocidade e agilidade.

Área dos Conhecimentos

- 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.
- 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.

Dados da Avaliação Inicial

Diagnóstico e Prognóstico

Para poder ter um conhecimento geral sobre o nível da turma e dos alunos em cada matéria em particular, e proceder a um planeamento adequado dos objetivos à realidade da turma, foi realizada a AI na 1ª Etapa de lecionação.

Os quadros abaixo apresentados refletem primeiramente o diagnóstico para cada um dos alunos da turma com base no que foi observado no período de AI, e posteriormente, o prognóstico dos alunos tendo em conta a perceção de evolução dos alunos para cada uma das matérias a abordar, ao longo do atual ano letivo para cada uma das Áreas da EF.

Em alguns alunos, não aparece especificado o nível diagnosticado, uma vez que estes não compareceram às aulas ou não trouxeram equipamento para realizarem as atividades das aulas.

Os alunos são classificados na Área das Atividades Físicas com os níveis Não Introdutório (NI), Parte do Introdutório (PI), Introdutório (I), Parte do Elementar (PE), Elementar (E), Parte do Avançado (PA) e Avançado (A).

Para Área da Aptidão Física foi utilizada a bateria de testes do *Fitnessgram*, tendo como referência a Zona Saudável de Atividade Física (ZSAF) relativa à idade e género dos alunos da turma. Os alunos são classificados consoante os seus resultados abaixo da ZSAF, dentro da ZSAF e acima da ZSAF.

Para a realização da AI na Área dos Conhecimentos, os alunos preencheram uma Ficha de Avaliação Diagnóstica de Conhecimentos, onde os estes revelaram a sua perceção relativamente à atividade física e seus benefícios, às capacidades físicas e aos seus hábitos de vida.

Níveis de desempenho

| | |
|----|--------------------|
| NI | Não Introdutório |
| PI | Parte Introdutório |
| I | Introdutório |
| PE | Parte Elementar |
| E | Elementar |
| PA | Parte Avançado |

Área das Atividades Físicas - Nível Diagnosticado

Tabela 4 - Diaanóstico Atividades Físicas

| Nº | Alunos | Desportos Colectivos | | | | Badminton | Dança | Ginástica | | | Atletismo | | | | | | Orientação | Luta | Patinagem | Total de Níveis | | | | |
|-----------------------|--------|----------------------|---------|-------------|----------|-----------|-------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|--------|-------------|-----------|--------------------|------------|------|-----------|-----------------|----|---|----|---|
| | | Futebol | Andebol | Basquetebol | Voleibol | | | Solo | Aparelhos | Acrobática | Velocidade | Estafetas | Altura | Comprimento | Barreiras | Lançamento do Peso | | | | NI | PI | I | PE | E |
| 1 | X | PE | I | I | I | PI | I | PE | PE | I | I | I | PE | PE | I | E | I | NI | PE | 1 | 1 | 9 | 6 | 1 |
| 2 | X | E | PE | I | PI | PI | I | PE | PE | I | I | I | I | PE | PE | PE | I | NI | NI | 2 | 2 | 7 | 6 | 1 |
| 4 | X | E | I | I | NI | NI | I | I | PE | PI | I | PI | PI | I | PE | PE | PI | NI | NI | 4 | 4 | 6 | 3 | 1 |
| 7 | X | E | PE | I | I | PI | I | PE | PE | I | I | I | PI | I | PE | PE | I | NI | I | 1 | 2 | 9 | 5 | 1 |
| 8 | X | E | PE | I | PI | I | I | I | PE | I | I | I | I | E | PE | E | I | NI | PE | 1 | 1 | 9 | 4 | 3 |
| 10 | X | I | PI | I | PI | PI | I | I | PE | | | | I | I | | | I | NI | PE | 1 | 3 | 7 | 2 | 0 |
| 11 | X | I | PI | PI | PI | PI | PI | NI | PI | PI | PI | I | I | I | NI | I | I | NI | PI | 3 | 9 | 6 | 0 | 0 |
| 12 | X | E | PE | PE | PI | PI | PI | PE | PE | PI | I | I | I | I | PE | PE | PI | NI | E | 1 | 5 | 4 | 6 | 2 |
| 13 | X | PI | NI | PI | | | | | | PI | | | NI | NI | | | I | | NI | 4 | 3 | 1 | 0 | 0 |
| 15 | X | I | PI | PI | NI | PI | I | NI | I | I | I | I | PI | I | I | E | I | NI | NI | 4 | 4 | 9 | 0 | 1 |
| 18 | X | PE | PE | PI | PI | I | I | I | PE | I | I | PI | PI | I | I | PE | I | NI | I | 1 | 4 | 9 | 4 | 0 |
| 20 | X | PE | PE | PE | PI | I | I | I | PE | | I | I | I | I | PE | E | I | NI | I | 1 | 1 | 9 | 5 | 1 |
| 21 | X | E | PE | PE | I | NI | I | PE | PE | I | I | I | I | PE | PE | E | I | NI | I | 2 | 0 | 8 | 6 | 2 |
| 22 | X | E | PE | I | I | PI | I | PE | PE | I | I | I | I | E | PE | E | I | NI | PE | 1 | 1 | 8 | 5 | 3 |
| 24 | X | PI | | PI | PI | PI | | | PE | PI | I | I | I | PI | PE | E | I | | PE | 0 | 6 | 4 | 3 | 1 |
| 25 | X | PE | PI | PI | NI | PI | | NI | I | I | I | I | I | PI | PE | PE | I | NI | | 3 | 4 | 6 | 3 | 0 |
| 27 | X | PI | | | NI | NI | I | PI | PE | PI | | | NI | | | | PI | | | 3 | 4 | 1 | 1 | 0 |
| Níveis do PNEF | | E | PE | E | E | I | E | E | E | PI | PE | PE | PE | PE | PE | PE | I | * | E | | | | | |

*O nível não foi especificado no PNEF.

Área das Atividades Físicas - Nível Prognosticado

Tabela 5 - Prognóstico Atividades Físicas

| Nº | Alunos | Desportos Colectivos | | | | Badminton | Dança | Ginástica | | | Atletismo | | | | | | Orientação | Luta | Patinação | Total de Níveis | | | | | |
|----------------|--------|----------------------|---------|-------------|----------|-----------|-------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|--------|-------------|-----------|--------------------|------------|------|-----------|-----------------|----|----|----|---|----|
| | | Futebol | Andebol | Basquetebol | Voleibol | | | Solo | Aparelhos | Acrobática | Velocidade | Estafetas | Altura | Comprimento | Barreiras | Lançamento do Peso | | | | NI | PI | I | PE | E | PA |
| 1 | X | E | PE | PE | PE | I | E | E | E | PE | PE | E | E | E | PE | PA | I | I | E | 0 | 0 | 3 | 6 | 8 | 1 |
| 2 | X | PA | E | PE | I | I | E | E | E | PE | PE | PE | PE | E | E | E | I | I | I | 0 | 0 | 5 | 4 | 8 | 1 |
| 4 | X | PA | PE | PE | PI | PI | E | PE | E | I | PE | I | I | PE | E | E | I | I | I | 0 | 2 | 6 | 4 | 5 | 1 |
| 7 | X | PA | E | PE | PE | I | PA | E | E | PE | PE | PE | I | PE | E | E | I | I | PE | 0 | 0 | 4 | 7 | 5 | 2 |
| 8 | X | PA | E | PE | PI | PE | E | PE | E | PE | PE | PE | PE | PA | E | PA | I | I | E | 0 | 1 | 2 | 7 | 5 | 3 |
| 10 | X | PE | I | PE | PI | I | PE | PE | E | PI | I | PI | PE | PE | PE | PI | I | I | E | 0 | 4 | 5 | 7 | 2 | 0 |
| 11 | X | PE | I | I | PI | I | I | PI | I | I | I | PE | PE | PE | PE | PE | I | I | I | 0 | 2 | 10 | 6 | 0 | 0 |
| 12 | X | PA | E | E | PI | I | I | E | E | I | PE | PE | PE | PE | E | E | I | I | PA | 0 | 1 | 5 | 4 | 6 | 2 |
| 13 | X | I | PI | I | PI | PI | PI | PI | PI | I | PI | PI | PI | PI | PE | PI | I | PI | I | 0 | 12 | 5 | 1 | 0 | 0 |
| 15 | X | PE | I | I | PI | I | PE | PI | PE | PE | PE | PE | I | PE | PE | PA | I | I | I | 0 | 2 | 7 | 8 | 0 | 1 |
| 18 | X | E | E | I | I | PE | E | PE | E | PE | PE | I | PE | PE | PE | E | I | I | PE | 0 | 0 | 5 | 8 | 5 | 0 |
| 20 | X | E | E | E | I | PE | PE | PE | E | PI | PE | PE | PE | PE | E | PA | I | I | PE | 0 | 1 | 3 | 8 | 5 | 1 |
| 21 | X | PA | E | E | PE | PI | PE | E | E | PE | PE | PE | PE | E | E | PA | I | I | PE | 0 | 1 | 2 | 7 | 6 | 2 |
| 22 | X | PA | E | PE | PE | I | PE | E | E | PE | PE | PE | PE | PA | E | PA | I | I | E | 0 | 0 | 3 | 7 | 5 | 3 |
| 24 | X | I | PI | I | I | I | PI | I | E | I | PE | PE | PE | I | E | PA | I | PI | E | 0 | 3 | 8 | 3 | 3 | 1 |
| 25 | X | E | I | I | PI | I | PI | PI | PE | PE | PE | PE | PE | I | E | E | I | I | PI | 0 | 4 | 6 | 5 | 3 | 0 |
| 27 | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Níveis do PNEF | | E | PE | E | E | I | E | E | E | PI | PE | PE | PE | PE | PE | PE | I | NA | E | | | | | | |

Os níveis indicados no diagnóstico correspondem ao nível em que o aluno se encontra, pelo que, os seus objetivos a trabalhar durante o ano (prognóstico) serão os do nível imediatamente acima do diagnosticado, tirando algumas exceções, que devido às informações recolhidas na AI, o aluno tenha demonstrado uma rápida evolução em determinada matéria o que lhe permite trabalhar para outros níveis, não sendo o imediatamente acima.

Na tabela do nível prognosticado, os alunos que não estavam classificados na tabela de diagnóstico vão trabalhar para o nível mínimo (PI) ou nível I, dependendo da perceção que tenho do aluno. Posteriormente no decorrer das aulas irão ser reajustados os níveis tendo em conta as capacidades demonstradas.

Realizando agora uma breve análise sobre os níveis diagnosticados e prognosticados, pode-se observar que ao nível dos jogos coletivos a matéria onde a turma demonstra mais dificuldades e um maior distanciamento relativamente aos níveis definidos pelo PNEF é ao nível do voleibol.

Ao nível da matéria de ginástica, mas especificamente na ginástica de aparelhos e ginástica acrobática a turma apresenta um desempenho razoável, demonstrando alguma facilidade na aquisição das competências destas matérias. Por sua vez, a ginástica de solo demonstra-se como uma matéria onde sensivelmente metade dos alunos apresenta significativas lacunas.

Na matéria de atletismo a turma apresenta maiores dificuldades e um grande distanciamento relativamente ao nível previsto no PNEF no salto em altura e corrida de estafetas. Ainda é de referir que, a turma apresenta no geral um bom desempenho do lançamento do peso.

No badminton, os alunos expõem bastantes fragilidades, apesar de ser uma matéria que os motiva, o faz com que preveja uma evolução significativa nos alunos.

A patinagem demonstra-se como uma matéria onde a maioria dos alunos demonstram bastantes dificuldades, à exceção do aluno X, que demonstra capacidades muito superiores à dos restantes alunos da turma.

Os alunos demonstraram um grande sentido de ritmo, sendo que na matéria de aeróbica será uma matéria onde se prevê uma rápida evolução da turma.

Nenhum aluno desta turma tinha contactado com a matéria de luta até à data, o que me levou a classifica-los como NI, porém perante a evolução demonstrada na avaliação inicial, também prevejo um rápido desenvolvimento da turma, conseguindo mesmo atingir o nível introdutório.

Por fim, na matéria de orientação, a maioria da turma parece atingir os níveis especificados no PNEF para esta matéria sendo que o meu objetivo passa por aperfeiçoar o nível Introdutório.

Área da Aptidão Física - Diagnóstico

Tabela 6 - Diagnóstico Aptidão Física

| Nº | Nomes | Idade | Aptidão Aeróbia | | Força e Resistência Muscular | | | | | | Flexibilidade | | | | | | IMC | | |
|----|-------|-------|-----------------|----------|------------------------------|----------|------------|----------|--------------------|----------|---------------|---|----------|-----------------|----|----------|-------|----------|-------|
| | | | Teste Vaivém | | Extensões de Braços | | Abdominais | | Extensão do tronco | | Ombros | | | Senta e Alcança | | | Valor | Classif. | |
| | | | Nº | Classif. | Nº | Classif. | Nº | Classif. | N.º | Classif. | D | E | Classif. | D | E | Classif. | | | |
| 1 | X | 13 | | | 5 | FZSAF | 60 | FZSAF | 22 | FZSAF | | | | 26 | 25 | S | S | 18,29 | DZSAF |
| 2 | X | 12 | 47 | DZSAF | 18 | DZSAF | 50 | FZSAF | 22 | FZSAF | | | | 27 | 23 | S | S | 18,66 | DZSAF |
| 4 | X | 13 | 38 | FZSAF | 5 | FZSAF | 20 | FZSAF | 27 | DZSAF | | | | 19 | 24 | N | S | 19,42 | DZSAF |
| 7 | X | 13 | 44 | DZSAF | 16 | DZSAF | 41 | FZSAF | 25 | DZSAF | | | | 18 | 14 | N | N | 16,67 | DZSAF |
| 8 | X | 13 | 66 | DZSAF | 14 | DZSAF | 43 | FZSAF | 28 | DZSAF | | | | 23 | 24 | S | S | 17,83 | DZSAF |
| 10 | X | 12 | 21 | FZSAF | 6 | FZSAF | 27 | DZSAF | 27 | DZSAF | | | | 28 | 29 | S | S | 18,81 | DZSAF |
| 11 | X | 12 | 24 | FZSAF | 8 | FZSAF | 40 | FZSAF | 33 | FZSAF | | | | 20 | 22 | S | S | 24,76 | FZSAF |
| 12 | X | 13 | 72 | DZSAF | 4 | FZSAF | 41 | FZSAF | 17 | FZSAF | | | | 33 | 30 | S | S | 15,60 | FZSAF |
| 13 | X | 12 | 14 | FZSAF | 1 | FZSAF | 18 | DZSAF | 21 | FZSAF | | | | 29 | 31 | S | S | 20,20 | DZSAF |
| 15 | X | 13 | 68 | DZSAF | 10 | FZSAF | 41 | FZSAF | 23 | DZSAF | | | | 20 | 20 | S | S | 27,72 | FZSAF |
| 18 | X | 15 | 37 | FZSAF | 10 | FZSAF | 50 | FZSAF | 32 | FZSAF | | | | 35 | 30 | S | S | 20,21 | DZSAF |
| 20 | X | 13 | 34 | FZSAF | 8 | FZSAF | 60 | FZSAF | 21 | FZSAF | | | | 23 | 18 | S | N | 16,05 | DZSAF |
| 21 | X | 14 | 91 | FZSAF | 12 | FZSAF | 41 | DZSAF | 24 | DZSAF | | | | 21 | 19 | S | N | 19,15 | DZSAF |
| 22 | X | 14 | 76 | DZSAF | 20 | DZSAF | 60 | FZSAF | 32 | FZSAF | | | | 30 | 31 | S | S | 22,55 | DZSAF |
| 24 | X | 14 | 31 | DZSAF | 2 | FZSAF | 41 | FZSAF | 16 | FZSAF | | | | 27 | 30 | S | S | 18,40 | DZSAF |
| 25 | X | 16 | 35 | DZSAF | 2 | FZSAF | 35 | DZSAF | 21 | FZSAF | | | | 18 | 17 | N | N | 22,53 | DZSAF |
| 27 | X | 12 | 16 | FZSAF | | | | | 22 | FZSAF | | | | 16 | 17 | N | N | 15,43 | FZSAF |

Área da Aptidão Física- Prognóstico

Os resultados diagnósticos da AI relativamente à Área da Aptidão Física demonstraram que existe um grande défice em termos de força superior, flexibilidade do tronco e músculos posteriores da coxa, e na resistência aeróbia. Neste período não avaliei o teste de flexibilidade de ombros. Tenciono realiza-lo no próximo período.

Neste sentido o prognóstico para a turma passará por tentar que todos os alunos se situem na ZSAF nos diferentes testes ou que se aproximem ao máximo desta, uma vez que estas capacidades não dependem só do trabalho realizado na aula de Educação Física (no caso da flexibilidade, o seu treino deveria ser realizado no mínimo três vezes por semana para conseguir resultados visíveis), mas depende também do estilo de vida de cada um. Neste sentido, as capacidades físicas irão ser trabalhadas ao longo de todas as aulas e tentarei inculcar a necessidade de trabalhá-las fora da escola.

Área dos Conhecimentos – Diagnóstico

Classificação da ficha de avaliação de diagnóstico

| | |
|--------------------|-----------|
| Muito insuficiente | <34% |
| Insuficiente | 35% - 49% |
| Suficiente | 50% - 69% |
| Bom | 70% - 84% |
| Muito bom | >85% |

Tabela 7 - Diagnóstico Área Conhecimentos

| Nº | ALUNO | CLASSIFICAÇÃO – 100% |
|----|-------|----------------------|
| 1 | X | 14,3% |
| 2 | X | 11% |
| 4 | X | 0% |
| 7 | X | 13,1% |
| 8 | X | 9,6% |
| 10 | X | 9,6% |
| 11 | X | 10,8% |
| 12 | X | - |
| 13 | X | 5% |
| 15 | X | 11,5% |
| 18 | X | 0% |
| 20 | X | 20,6% |
| 21 | X | 6,6% |
| 22 | X | 8,3% |
| 24 | X | 5% |
| 25 | X | 2,5% |
| 27 | X | 18,4% |

Área dos Conhecimentos - Prognóstico

As notas dos alunos apresentadas na AI revelam que estes têm insuficientes conhecimentos acerca das temáticas relacionadas com a Educação Física. O meu prognóstico, perante tais resultados, passa por no final do ano, os alunos adquirirem os conhecimentos mínimos relacionados com a prática de atividade física (pelo menos, cada aluno deverá ter 50% no teste escrito).

Matérias Prioritárias e Não Prioritárias

Para definir as matérias prioritárias da turma do 7ºE, foram tidos em conta o PNEF e os resultados da AI. Após a análise dos dados anteriormente referidos, as matérias identificadas como prioritárias são o voleibol, a ginástica de solo, o badminton, o salto em altura, corrida de estafetas e patinagem. Estas matérias serão abordadas nas diversas etapas com incidência na 2ªEtapa à exceção da patinagem. Desta forma, prevê-se um número de aulas elevado para a aprendizagem destas matérias, tendo em atenção o espaço da aula (interior ou exterior).

A patinagem só irá ser abordada na 3ªEtapa uma vez que esta matéria apenas poderá ser lecionada no interior, e como existem mais matérias que necessitam da utilização do espaço interior, e onde os alunos demonstram piores desempenhos, optei por não a abordar inicialmente.

A corrida de velocidade irá ser lecionada maioritariamente em conjunto com o treino das restantes corridas (barreiras e estafetas), uma vez que estas matérias compartilham algumas características comuns em comum.

A dança irá ser abordada na maioria das vezes através da sua aplicação nos aquecimentos, constituindo sequências coreográficas que poderão ser utilizadas para preparar o corpo para as restantes atividades físicas. Esta estratégia é utilizada para rentabilizar as aulas no espaço interior, uma vez que existem matérias prioritárias que requerem a utilização do mesmo espaço. Visto que a aeróbica é uma matéria onde os alunos se sentem bastante à vontade e se estes evoluírem conforme o planeado, pretendo abordar a *Line Dance*.

A luta será uma matéria abordadas menos vezes, uma vez que esta apenas poderá ser praticada no espaço interior (Ginásio) e, como já referi anteriormente, existem mais matérias onde observo maiores carências, que apenas podem, também, ser lecionadas no interior.

Quanto à Orientação, por ser uma matéria alternativa, irei dar menor ênfase comparativamente com as matérias nucleares, visto que, os alunos já apresentavam um nível satisfatório nas atividades propostas na AI.

Optei por não abordar o lançamento do peso, uma vez que a turma já apresenta um nível bom de desempenho na matéria e pela extensão do currículo do 7º ano. Caso denote que os alunos estão a evoluir mais rápido que o previsto em alguma matéria, pretendo lecionar esta disciplina do atletismo.

Por último é importante referir que as matérias de futebol, andebol e basquetebol apesar de não serem prioritárias irão estar presentes em todas as Etapas de aprendizagem, onde pelo menos uma estará presente em cada Unidade de Ensino (UE). Esta decisão justifica-se pelo facto de serem matérias consideradas motivantes para os alunos e onde estes conseguem estar em autonomia. Como a turma é bastante agitada e pouco empenhada, desta forma eu consigo dar maior apoio aos alunos que se encontrem nas matérias necessitadas de maior acompanhamento, enquanto os restantes alunos se encontram na prática de um jogo coletivo de forma mais autónoma.

Planificação Anual

A organização das matérias a trabalhar ao longo do ano teve em conta o contexto da turma em questão, as características dos espaços da disciplina, o *roulement* da escola e o calendário de todo o ano letivo, assim como as metas definidas para os alunos.

A proposta de planeamento anual é apresentada no seguimento deste texto, porém convém ressaltar que o planeamento é algo flexível, podendo surgir alterações ao longo do ano.

Tabela 8 - Planificação Anual

| Período | | 1º Período | | | | 2º Período | | | | | | 3º Período | | | | | | |
|--|-------------|-------------------|-------------|--|--|-----------------------|-------|--|----------------|--|----------------|--------------------------------|----------------|---|----------------|---|--------|--|
| Nº de Semanas | | 8 Semanas | | 9 Semanas | | | | 11 Semanas 12 Semanas | | | | | | 8 Semanas 7 Semanas | | | | |
| Etapa | | Avaliação Inicial | | 2ª Etapa – Prioridades de Aprendizagem | | | | 3ª Etapa – Aprendizagem e Desenvolvimento | | | | | | 4ª Etapa – Desenvolvimento e Consolidação | | | | |
| UE | | Avaliação Inicial | | 1ª UE - 8/11 a 30/11 2ª UE - 3/12 a 14/12 | | 3ª UE - 03/01 a 18/01 | | 4ª UE – 21/01 a 31/01 5ª UE – 18/02 a 04/03 4/02 a 15/02 | | 6ª UE – 04/03 a 15/03 18/02 a 14/03 | | 7ª UE – 02/04 a 19/04 23/04 | | 8ª UE – 22/04 30/04 a 10/05 | | 9ª UE – 13/05 a 24/05 10ª UE – 27/05 a 14/06 | | |
| Nº de Aulas | | 22 | | 20 | | | | 28 | | | | | | 23 | | | | |
| Espaços | G | 9 | | 3 | | 3 | | 1 | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | |
| | E1 | 5 | | 3 | | 1 | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | 0 | | |
| | E2 | 8 | | 1 | | 3 | | 3 | | 0 | | 3 | | 2 | | 3 | | |
| | G | | | 3 | | | | 0 | | | | | | | | 3 | | |
| | E1 | | | 0 | | | | 3 | | | | | | | | 3 | | |
| | E2 | | | 3 | | | | 3 | | | | | | | | 3 | | |
| Matérias por Etapa / Unidade de Ensino | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Futebol | | ✓ | ✓ UE1 e UE2 | | | | | | ✓ UE5 | | UE6 | | | | ✓ UE8 | | | |
| Voleibol | | ✓ | ✓ UE1 e UE2 | | | | | | UE4 | | ✓ UE6 | | ✓ UE7 | | | | ✓ UE10 | |
| Andebol | | ✓ | | | | | | | ✓ UE5 | | ✓ UE6 | | | | | | ✓ UE9 | |
| Basquetebol | | ✓ | | | | | ✓ UE3 | | ✓ UE4 | | | | ✓ UE7 | | | | ✓ UE10 | |
| Atletismo | Barreiras | ✓ | | | | | | | UE4 | | ✓ UE6 | | | | | | ✓ UE9 | |
| | Estafetas | ✓ | ✓ UE2 | | | | | | ✓ UE4 e UE5 | | | | | | | | ✓ UE10 | |
| | Altura | ✓ | | | | | ✓ UE3 | | | | | | ✓ UE7 | | ✓ UE8 | | | |
| | Comprimento | ✓ | | | | | | | | | | | | | UE8 | | | |
| | Peso | ✓ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ginástica | Velocidade | ✓ | | | | | | | | | ✓ UE6 | | UE7 | | | | ✓ UE10 | |
| | Solo | ✓ | ✓ UE1 | | | | ✓ UE3 | | | | UE6 | | | | ✓ UE8 | | | |
| | Acrobática | ✓ | | | | | | | | | UE6 | | | | UE8 | | | |
| | Aparelhos | ✓ | | | | | | | | | | | ✓ UE7 | | | | ✓ UE10 | |
| Badminton | | ✓ | ✓ UE2 | | | | | | | | | | ✓ UE7 | | | | ✓ UE9 | |
| Dança | | ✓ | | | | | | | ✓ UE4 | | | | | | ✓ UE8 | | | |
| Luta | | ✓ | | | | | | | | | | | | | UE8 | | ✓ UE10 | |
| Patinagem | | ✓ | | | | | | | UE5 | | | | | | | | ✓ UE9 | |
| Orientação | | ✓ | | | | | | | | | | | | | ✓ UE8 | | | |

Nota: Os elementos riscados indicam as alterações sofridas ao planeamento inicial devido à impossibilidade de utilizar o espaço coberto do pavilhão. Os elementos destacados indicam as novas alterações ao planeamento.

A planificação anual segue o modelo indicado pelo PNEF, o modelo por etapas, sendo estes períodos de aprendizagens articulados uns em relação aos outros durante a lecionação ao longo de todo o ano letivo. Estão previstas 4 Etapas de lecionação, cada uma constituída por várias unidades de ensino.

A 1ª Etapa foi dedicada à AI e teve a duração de 8 semanas (teve início a 17/09 e findou a 5/11), ultrapassando ligeiramente o período recomendado pelo PNEF. A necessidade de estender este período deve-se ao *roulement* da escola, uma vez que muitas das matérias a avaliar requeriam a utilização do espaço coberto, ou seja, este espaço só poderia ser utilizado praticamente de três em três semanas.

Relativamente à 2ª Etapa, intitulada de Prioridades e Aprendizagem, esta tem como objetivo, implícito no título, a aquisição dos requisitos mínimos em diversas matérias dando primazia às prioritárias. Tem uma duração prevista de 9 semanas, com início a 8/11 e término a 18/01.

A 3ª Etapa, Aprendizagem e Desenvolvimento visa desenvolver os conhecimentos nas diferentes matérias aprendidas nas etapas anteriores, sendo esta lecionada durante 11 semanas, com início a 22/04 e conclusão a 13/06. Apesar de abranger mais semanas, esta engloba a interrupção letiva do Carnaval e o período da Semana da EF (período este que não serão lecionadas aulas de EF), o que faz com que abarque sensivelmente o mesmo número de aulas que a Etapa anterior.

Por fim, a 4ª Etapa, Desenvolvimento e Consolidação, terá uma duração de 8 semanas, onde o objetivo é consolidar as matérias abordadas ao longo do ano letivo e verificar se os objetivos propostos para os alunos foram efetivamente alcançados.

Objetivos Terminais

Área das Atividades Físicas

Os objetivos transversais a todas as matérias que os alunos devem adquirir são:

- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer nos jogos, 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 de arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com cordialidade e respeito os companheiros e adversários.

- Conhece o objetivo dos jogos, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras.

- Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros.

- Colabora na preparação, arrumação e preservação do material.

Futebol

Tabela 9 - Objetivos Terminais Futebol

| Alunos/Nível Prognosticado | Nível Introdutório | Parte do Nível Elementar | Nível Elementar | Parte do Nível Avançado |
|----------------------------|---|---|--|---|
| | X | X | X | X |
| Obj. Terminais | <p>Em situação de jogo reduzido, forma jogada ou exercício critério, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza com correção global as ações: recepção de bola, condução de bola, passe. - Opta pela decisão mais correta: remata, se tem a baliza ao seu alcance; passa a um companheiro desmarcado; conduz a bola para rematar ou passar. - Desmarca-se após passe. | <p>Em situação de jogo reduzido (3x2), forma jogada ou exercício critério, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recebe a bola, controlando-a e enquadrando-se ofensivamente. - Desmarca-se para oferecer linhas de passe. - Passa a um companheiro desmarcado - Logo que perde a posse de bola, marca o seu atacante. | <p>Em situação de jogo reduzido (4x4), forma jogada ou exercício critério, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recebe a bola, controlando-a e enquadrando-se ofensivamente. - Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe. - Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação - Logo que perde a posse de bola, marca o seu atacante. | <p>Em situação de jogo reduzido (5x5), forma jogada ou exercício critério, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penetra, protegendo a bola, fintando ou driblando para finalizar ou fixar a ação do adversário direto ou defensor. - Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação. - Logo que perde a posse de bola, marca o seu atacante. |
| <u>Nota:</u> | | | | |

Basquetebol

Tabela 10 - Objetivos Terminais Basquetebol

| Alunos/Nível Prognosticado | Nível Introdutório | Parte do Nível Elementar | Nível Elementar |
|----------------------------|---|--|---|
| | X | X | X |
| Obj. Terminais | <p>Em situação de ou exercício critério, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recebe a bola com as 2 mãos. - Executa passe de peito e picado com segurança. - Executam lançamento de curta distância e lançamento na passada <p>Em situação de jogo 3x2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dribla se tem espaço livre à frente (drible de progressão); - Passa a um companheiro desmarcado. | <p>Em situação, forma jogada ou exercício critério, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Executa passe de peito e picado com segurança. - Executa lançamento parado e lançamento na passada <p>Em situação de jogo 3x3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recebe a bola com as duas mãos e enquadra-se ofensivamente. - Corta para o cesto - Aclara - Faz uma correta leitura de jogo (dribla, passa ou lança). | <p>Em situação de jogo 3x3 ou 5x5, forma jogada ou exercício critério, o aluno:</p> <p>No Ataque:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corta para o cesto, - Desmarca-se para oferecer linha de passe, - Aclara, Participa no ressalto ofensivo <p>Na Defesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dificulta o drible, o passe e o lançamento - Dificulta a abertura de linhas de passe - Participa no ressalto defensivo. |
| <u>Nota:</u> | | | |

Andebol

Tabela 11 - Objetivos Terminais Andebol

| Alunos/Nível Prognosticado | Parte do Nível Introdutório | Nível Introdutório | Parte do Nível Elementar | Nível Elementar |
|----------------------------|--|--|---|---|
| | X | X | X | X |
| Obj. Terminais | <p>O aluno realiza em exercício critério:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe-receção em corrida, - Receção-remate, - Drible-remate, - Marcação. <p>Em situação de superioridade numérica 2x1 ou 3x2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se, - Passa a bola a um jogador em posição mais ofensiva, realizando uma boa pega e armando o braço. - Na defesa procura intercetar o passe. | <p>O aluno realiza em exercício critério:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Drible-remate em salto, - Interceção. <p>Em situação de superioridade numérica 4x3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se, - Passa a bola a um jogador em posição mais ofensiva, realizando uma boa pega e armando o braço, - Remate em salto. - Na defesa procura intercetar o passe e dificultar a progressão em drible, passe e remate. | <p>O aluno realiza em exercício critério:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Remates em apoio, - Fintas, - Mudanças de direção. <p>Em situação de jogo 4x4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se rapidamente, garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo, - Passa a um jogador em posição mais ofensiva, - Finaliza com remate em salto, - Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), - Na defesa realiza marcação individual. | <p>O aluno realiza em exercício critério:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Remates em apoio, - Fintas, - Mudanças de direção. <p>Em situação de jogo 5x5:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se rapidamente, garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo, - Passa a um jogador em posição mais ofensiva, - Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), utilizando fintas e mudanças de direção. - Na defesa, impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, enquadrando-se entre a bola e a baliza. |
| <u>Nota:</u> | | | | |

Voleibol

Tabela 12 - Objetivos Terminais Voleibol

| Alunos/Nível Prognosticado | Parte do Nível Introdutório | Nível Introdutório | Parte do Nível Elementar |
|----------------------------|--|---|--|
| | X | X | X |
| Obj. Terminais | <p>Em situação de exercício a pares, em cooperação, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - PBF - Recebe a bola com as duas mãos por cima - Realiza passé com toque por cima | <p>Em situação 1x1 ou 2x2 em cooperação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recebe a bola com as duas mãos por cima, - Realiza o passé em toque de dedos, e recebe a bola em manchete, posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente. - Serviço por baixo. | <p>Em situação de jogo 3x3 ou exercício critério 1x1, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recebe o serviço em manchete, - Recebe o serviço por cima com as duas mãos, - Realiza o passé em toque de dedos para dar continuidade à jogada, - Coloca a bola para o remate. |
| <u>Nota:</u> | | | |

Ginástica de Solo

Tabela 13 - Objetivos Terminais Ginástica de Solo

| Alunos/Nível Prognosticado | Parte do Nível Introdutório | Nível Introdutório | Parte do Nível Elementar | Nível Elementar |
|----------------------------|---|--|---|--|
| | X | X | X | X |
| Obj. Terminais | <p>Em situação a pares e num plano inclinado, o aluno realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. - Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida. - Posição de flexibilidade: Avião | <p>Em situação a pares/ou numa sequência definida pela professora, o aluno realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. - Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida. - Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, terminando em cambalhota à frente. - Roda, passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés. - Posição de flexibilidade: avião | <p>Em situação a pares/ou numa sequência definida pela professora, o aluno realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. - Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida. - Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo, terminando em cambalhota à frente. - Roda, passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés. - Posição de flexibilidade: avião e ponte. | <p>Em situação a pares/ou numa sequência com elementos de ligação (saltos, voltas e afundos) definida pela professora, o aluno realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. - Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida. - Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo, terminando em cambalhota à frente. - Roda, passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés. - Rodada, com impulsão de braços e recepção a pés juntos sem desequilíbrios. - Posição de flexibilidade: avião e ponte. |

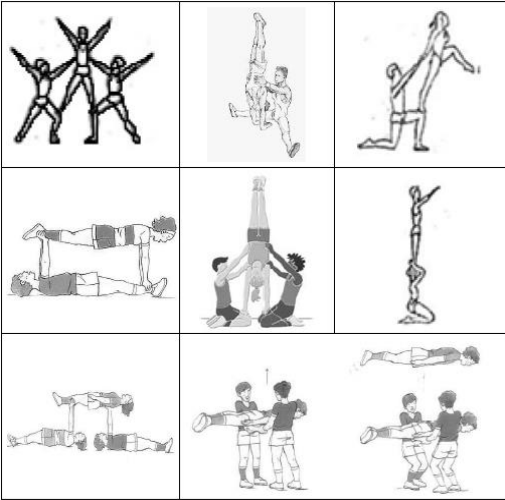

Ginástica de Aparelhos

Tabela 14 - Objetivos Terminais Ginástica de Aparelhos

| Alunos/Nível Prognosticado | Parte do Nível Introdutório | Nível Introdutório | Parte do Nível Elementar | Nível Elementar |
|----------------------------|--|--|--|---|
| | X | X | X | X |
| Obj. Terminais | <p>No boque:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto de eixo com membros inferiores estendidos <p>No mini-trampolim:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em extensão | <p>No boque:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto de eixo com membros inferiores estendidos - Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal. <p>No mini-trampolim:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em extensão - Salto engrupado - Meia pirueta vertical | <p>No boque:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto de eixo no plinto longitudinal - Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal. <p>No mini-trampolim:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em extensão - Salto engrupado - Pirueta vertical | <p>No boque:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto de eixo no plinto longitudinal - Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal. <p>No mini-trampolim:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carpa de pernas afastadas -Mortal à frente engrupado |
| <u>Nota:</u> | | | | |

Ginástica Acrobática

Tabela 15 - Objetivos Terminais Ginástica Acrobática

| Alunos/Nível Prognosticado | Parte do Nível Introdutório | Nível Introdutório | Parte do Nível Elementar |
|----------------------------|--|--|--|
| | X | X | X |
| Obj. Terminais | O aluno coopera com os companheiros e realiza com correção global durante 3' um dos elementos deste conjunto. | O aluno coopera com os companheiros e realiza com correção global durante 3' no mínimo dois elementos deste conjunto, combinando-os numa coreografia (com ou sem música) a trios com outras destrezas gímnicas (piruetas, rolamentos, etc.) | O aluno coopera com os companheiros e realiza com correção global durante 3' no mínimo dois elementos deste conjunto, combinando-os numa coreografia (com ou sem música) a trios com outras destrezas gímnicas (piruetas, rolamentos, etc.) |
| |  | |  |
| Nota: | | | |

Corrida de Velocidade

Tabela 16 - Objetivos Terminais Corrida de Velocidade

| Alunos/Nível Prognosticado | Parte do Nível Introdutório | Nível Introdutório | Parte do Nível Elementar |
|---|--|--|---|
| | X | X | X |
| Obj. Terminais | <p>Efetua uma corrida de velocidade de 40m:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com partida de pé, - Acelera até à velocidade máxima, - Termina sem desaceleração nítida. | <p>Efetua uma corrida de velocidade de 40m:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com partida de pé, - Acelera até à velocidade máxima, - Mantém uma elevada frequência de movimentos, - Realiza extensão da perna de impulsão, - Termina sem desaceleração nítida. | <p>Efetua uma corrida de velocidade de 40m:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com partida de tacos, - Acelera até à velocidade máxima, - Realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão), - Termina sem desaceleração nítida, - Termina com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas. |
| <p>Nota: Alterações realizadas a 21/02/2013. Riscado – retirado;</p> | | | |

Corrida de Estafetas

Tabela 17 - Objetivos Terminais Corrida de Estafetas

| Alunos/Nível Prognosticado | Parte do Nível Introdutório | Nível Introdutório | Parte do Nível Elementar | Nível Elementar |
|--|--|---|--|--|
| | X | X | X | X |
| Obj. Terminais | <p>O aluno, efetua uma corrida de estafetas:</p> <p>-Recebe o testemunho com controlo visual e em movimento na zona de transmissão,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entrega-o com segurança - Utiliza a técnica descendente. | <p>O aluno, efetua uma corrida de estafetas:</p> <p>-Recebe o testemunho com controlo visual e em movimento na zona de transmissão,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entrega-o com segurança, sem acentuada desaceleração. - Utiliza a técnica descendente. | <p>O aluno, efetua uma corrida de estafetas:</p> <p>-Recebe o testemunho sem com controlo visual e em movimento na zona de transmissão,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entrega-o após sinal sonoro com segurança, sem acentuada desaceleração. - Utiliza a técnica descendente. | <p>O aluno, efetua uma corrida de estafetas:</p> <p>-Recebe o testemunho sem controlo visual e em movimento na zona de transmissão,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entrega-o após sinal sonoro, com segurança, sem acentuada desaceleração. - Utiliza a técnica descendente. |
| <p><u>Nota:</u> Alterações realizadas a 21/02/2013. Riscado – retirado; Realçado – acrescentado.</p> | | | | |

Corrida de Barreiras

Tabela 18 - Objetivos Terminais Corrida de Barreiras

| Alunos/Nível Prognosticado | Parte do Nível Elementar | Nível Elementar |
|----------------------------|---|---|
| | | X |
| Obj. Terminais | <p>Numa corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ataca a barreira com elevação do joelho da perna de ataque, - Extensão da perna de ataque, - Realiza trajetória rasante - Sem desaceleração nítida, - Realiza a estrutura rítmica de 3 passadas entre barreiras. | <p>Numa corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ataca a barreira com elevação do joelho da perna de ataque, - Extensão da perna de ataque, - Inclinação do tronco à frente, - Realiza trajetória rasante - Sem desaceleração nítida, - Realiza a estrutura rítmica de 3 passadas entre barreiras. <p>Numa corrida com partida em blocos de partida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza a estrutura rítmica de 8 passadas de aproximação à 1ª barreira. |
| Nota: | | |

Salto em Comprimento

Tabela 19 - Objetivos Terminais Salto em Comprimento

| Alunos/Nível Prognosticado | Parte do Nível Introdutório | Nível Introdutório | Parte do Nível Elementar | Nível Elementar | Parte do Nível Avançado |
|----------------------------|--|---|--|---|--|
| | X | X | X | X | X |
| Obj. Terminais | <p>O aluno salta em comprimento com a técnica de voo na passada:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida de balanço (6 a 10 passadas), - Impulsão na zona de chamada, -Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo, -Eleva energicamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, - Queda a pés juntos. | <p>O aluno salta em comprimento com a técnica de voo na passada:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida de balanço (6 a 10 passadas), - Impulsão na zona de chamada, -Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão, -Eleva energicamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, - Mantem a coxa da perna livre em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada), - Queda a pés juntos. | <p>O aluno salta em comprimento com a técnica de voo na passada:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida de balanço de 8 a 12 passadas, - Impulsão na tábua de chamada, - “Puxa” a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, - Receção com flexão do tronco à frente. | <p>O aluno salta em comprimento com a técnica de voo na passada:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida de balanço de 8 a 12 passadas, - Impulsão na tábua de chamada, - Aumenta a cadência nas últimas passadas, mantendo o tronco direito, - “Puxa” a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, - Receção com flexão do tronco à frente. | <p>O aluno salta em comprimento com a técnica de voo na passada:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida de balanço ajustada, - Impulsão na tábua de chamada, - Aumenta a cadência nas últimas passadas, mantendo o tronco direito, - “Puxa” as pernas para a frente e os braços (paralelos) para a frente e para baixo, na parte final do voo, - Receção com o tronco inclinado à frente. |
| Nota: | | | | | |

Salto em Altura

Tabela 20 - Objetivos Terminais Salto em Altura

| Alunos/Nível Prognosticado | Parte do Nível Introdutório | Nível Introdutório | Parte do Nível Elementar | Nível Elementar |
|----------------------------|--|--|--|---|
| | X | X | X | X |
| Obj. Terminais | <p>O aluno salta em altura com a técnica de tesoura:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com 4 a 6 passadas de balanço, - Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão, - Elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço, - Transposição da fasquia com as pernas em extensão. | <p>O aluno salta em altura com a técnica de tesoura:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com 4 a 6 passadas de balanço, - Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão, - Elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço, - Transposição da fasquia com as pernas em extensão. - Recepção em equilíbrio no colchão de queda | <p>O aluno salta em altura com a técnica de Fosbury Flop:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com corrida de balanço curvilínea, - Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, - Elevação enérgica da coxa da perna livre, - Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente arqueado, - Cai de costas no colchão, | <p>O aluno salta em altura com a técnica de Fosbury Flop:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com corrida de balanço curvilínea, - Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, - Elevação enérgica da coxa da perna livre, - Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente arqueado, - Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, - Cai de costas no colchão com os braços afastados lateralmente. |
| <u>Nota:</u> | | | | |

Lançamento do Peso

Tabela 21 - Objetivos Terminais Lançamento do Peso

| Alunos/Nível Prognosticado | Parte do Nível Introdutório | Parte do Nível Elementar | Nível Elementar | Parte do Nível Avançado |
|--|--|--|---|--|
| | X | X | X | X |
| Obj. Terminais | <p>O aluno lança o peso de 2 kg/3 kg:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoia o peso na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, - Flexiona a perna do lado do peso e inclina o tronco sobre essa perna. - Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, - Mantém o cotovelo afastado em relação ao tronco. | <p>O aluno lança o peso de 3 kg/4 kg:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoia o peso na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, - De costas (duplo apoio), - Sem balanço, num círculo de lançamentos, - Roda e avança a bacia do lado do peso, - Com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), - Empurra o engenho para a frente e para cima, - Mantém o cotovelo afastado em relação ao tronco. | <p>O aluno lança o peso de 3 kg/4 kg:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De costas (duplo apoio), - Sem balanço, num círculo de lançamentos, - Roda e avança a bacia do lado do peso, - Com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), - Empurra o engenho para a frente e para cima, - Mantém o cotovelo afastado em relação ao tronco. | <p>O aluno lança o peso de 3 kg/4kg:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Encadeia o deslizamento com o lançamento. - Desliza (de costas) rasante ao solo, - Roda e avança a bacia do lado do peso - Com extensão total dos membros (das pernas e do braço do lançamento). |
| <p><u>Nota:</u> Os alunos que estão a trabalhar para o nível parte de elementar terão como intenção atingir primeiramente os objetivos a negrito e após o alcance destes continuarão o seu trabalho para os restantes.</p> | | | | |

Badminton

Tabela 22 - Objetivos Terminais Badminton

| Alunos/Nível Prognosticado | Parte do Nível Introdutório | Nível Introdutório | Parte do Nível Elementar |
|----------------------------|--|---|---|
| | X | X | X |
| Obj. Terminais | <p>Em situação de exercício 1x1, em cooperação, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mantém uma posição base regressando à posição inicial após cada batimento, - Desloca-se com oportunidade, antecipando a queda do volante, - Executa corretamente o Clear. | <p>Em situação de exercício 1x1, em cooperação, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mantém uma posição base regressando à posição inicial após cada batimento, - Desloca-se com oportunidade, antecipando a queda do volante, - Executa corretamente o Clear, - Executa corretamente o Lob, - Executa o serviço curto e comprido. | <p>Em situação de exercício 1x1, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desloca-se com oportunidade, antecipando a queda do volante. <p>Executa corretamente:</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, - Realiza o clear com correção global, - Realiza o lob com correção global, - Realiza o drive (à direita e à esquerda) com correção global. |
| <u>Nota:</u> | | | |

Patinagem

Tabela 23 - Objetivos Terminais Patinagem

| Alunos/Nível Prognosticado | Parte do Nível Introdutório | Nível Introdutório | Parte do Nível Elementar | Nível Elementar | Parte do Nível Avançado |
|----------------------------|--|--|---|---|--|
| | X | X | X | X | X |
| Obj. Terminais | Em patins, o aluno realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos com as seguintes habilidades: - Arranca para a frente, - Trava em "T" após deslize para a frente. | Em patins, o aluno realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos com as seguintes habilidades: - Arranca para a frente, esquerda e direita , - Desliza para a frente desenhando um encadeamento de círculos (" oitos "), | Em patins, o aluno realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos com as seguintes habilidades: - Desliza de " cócoras ", sem perder o equilíbrio, - Curva com os pés paralelos , mantendo o equilíbrio. | Em patins, o aluno realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos com as seguintes habilidades: - Desliza para a frente sobre um e outro patim (" Quatro "), - Meia volta ou volta , invertendo a orientação corporal e continuando o deslize. | Em patins, o aluno realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos com as seguintes habilidades: - Saltos a um e dois pés , sobre marcas traçadas no solo, - Avião seguido de carrinho . |
| Nota: | | | | | |

Orientação

Tabela 24 - Objetivos Terminais Orientação

| Alunos/Nível Prognosticado | Nível Introdutório |
|----------------------------|---|
| Obj. Terminais | <p data-bbox="778 465 943 495">Toda a turma</p> <p data-bbox="212 584 1505 936">O aluno realiza um percurso de orientação, a par, segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga:</p> <ul data-bbox="212 674 1505 936" style="list-style-type: none">- Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, instalações, caminhos, pontos altos, etc.- Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência.- Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa.- Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível. |
| Nota: | |

Luta

Tabela 25 - Objetivos Terminais Luta

| Nível Introdutório | |
|----------------------------|--|
| Alunos/Nível Prognosticado | Toda a turma |
| Obj. Terminais | <p>Em situação de luta no solo, o aluno executa com correção global as técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none">- Dupla prisão de pernas com rotação, com as mãos a agarrar a perna do defesa junto ao joelho e junto à articulação coxo-femural (onde o ombro encosta) e, ficando, na rotação, com as costas nitidamente sobre o peito do parceiro,- Dupla prisão de braços com o braço que controla junto ao ombro (se possível a empurrar a cabeça do adversário), controlando com a outra mão o mesmo braço do parceiro, junto ao cotovelo, rodando o tronco durante o desequilíbrio, avançando o ombro e deslocando o pé do lado da projeção para trás. |
| Nota: | |

Aeróbica

Tabela 26 - Objetivos Terminais Aeróbica

| Alunos/Nível Prognosticado | Parte do Nível Introdutório | Nível Introdutório | Parte do Nível Elementar | Nível Elementar | Parte do Nível Avançado |
|----------------------------|--|--|---|--|---|
| | X | X | X | X | X |
| Obj. Terminais | O aluno desloca-se no ritmo e sequência de apoios correspondentes à marcação e combinando os seguintes Passos Básicos, coreografados pela professora: - Marcha - Step-Touch - Elevação do joelho | O aluno desloca-se no ritmo e sequência de apoios correspondentes à marcação e combinando os seguintes Passos Básicos, coreografados pela professora: - Grapevine - Passo em V | O aluno desloca-se no ritmo e sequência de apoios correspondentes à marcação e combinando os seguintes Passos Básicos, coreografados pela professora: - Balance - Mambo - Chuto | O aluno desloca-se no ritmo e sequência de apoios correspondentes à marcação e combinando os seguintes Passos Básicos, coreografados pela professora: - Slide - Chassé | O aluno desloca-se no ritmo e sequência de apoios correspondentes à marcação e combinando os seguintes Passos Básicos, coreografados pela professora: - Passos básicos e suas progressões |
| <u>Nota:</u> | | | | | |

Área da Aptidão Física

Tabela 27 - Objetivos Terminais Resistência

| Resistência | |
|----------------|--|
| Obj. Terminais | <p>O aluno mantém uma corrida contínua de longa duração (acima dos 8'), 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>O aluno realiza o teste vaivém atingindo ou ultrapassando o número de percursos de referência (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF).</p> |
| Nota: | |

Tabela 28 - Objetivos Terminais Força

| Força | |
|----------------|--|
| Obj. Terminais | <p>O aluno realiza com correção, em circuitos de treino, 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:<ul style="list-style-type: none">. 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 aluno realiza o maior número de extensões de braços, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).. O aluno realiza o maior número de abdominais, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).. 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. |
| Nota: | |

Tabela 29 - Objetivos Terminais Velocidade

| Velocidade | |
|----------------|--|
| Obj. Terminais | <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.- Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, 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. |
| Nota: | |

Tabela 30 - Objetivos Terminais Flexibilidade

| Flexibilidade | |
|----------------|--|
| Obj. Terminais | <p>O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):</p> <p>Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações).</p> <ul style="list-style-type: none"> - O aluno realiza o senta e alcança atingindo os valores referenciados na ZSAF. - O aluno realiza a flexibilidade de ombros atingindo os valores referenciados na ZSAF. |
| Nota: | |

Tabela 31 - Objetivos Terminais Destreza Geral

| Destreza Geral | |
|----------------|--|
| Obj. Terminais | <p>O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas.</p> |
| Nota: | |

Área dos Conhecimentos

Tabela 32 - Objetivos Terminais Conhecimentos

| | |
|----------------|--|
| Obj. Terminais | <ul style="list-style-type: none"> - Relaciona a aptidão física e a saúde. - Estilo de vida saudável: capacidades motoras, composição corporal, alimentação, repouso, higiene, afetividade e meio ambiente. - Treino das capacidades motoras: princípio da continuidade, progressão e reversibilidade. - Relação entre dosificação da intensidade e duração do esforço para promoção da saúde. - Fatores de risco associados à prática de exercício físico: doenças, lesões, substância dopantes, materiais, equipamentos e orientação do treino. - Processos de controlo do esforço e sinais de fadiga. - Dimensão cultural da atividade física: variedade das atividades físicas e seus contextos, distinguir desporto escolar de educação física e seu valor formativo - Limitação da prática de atividade física: sedentarismo, evolução tecnológica, poluição, urbanismo, industrialização e evolução das sociedades. |
| Nota: | |

Metodologias e Estratégias de Ensino

Organização

As características muito específicas desta turma (o nível de desempenho da turma é bastante heterogéneo, sendo constituído por um grupo muito com desempenho bastante bom e outros alunos com algumas dificuldades; são alunos que têm constantemente comportamentos fora da tarefa devido à sua indisciplina; a turma é constituída por alunos provenientes de contextos escolares de integração social com valores e objetivos muito diferentes da escola atual; os alunos são muito inconstantes, tendo variações repentinas de comportamento; são pouco motivados para a prática; pouco empenhados; não tem laços de união enquanto turma; pouco espírito de cooperação e entreajuda) fazem com que a organização das aulas seja um ponto fundamental.

Desta forma, as aulas terão sempre um caris politemático proporcionando variadas experiencias aos alunos evitando comportamentos de desvio por desinteresse. A forma de funcionamento da aula será maioritariamente por estações. A turma deverá ser dividida em dois grupos para conseguir manter o controlo das atividades. Tentarei sempre que possível, separar os alunos mais problemáticos de forma a não pertencerem ao mesmo grupo. O modelo de aula e os exercícios apresentados não poderão ser muito variados pois cria perdas de tempo muito grandes na explicação dos exercícios.

Relativamente à organização do espaço, tenho de optar sempre por manter a turma o mais perto possível, pois necessito constantemente de controlar os alunos, e de os “chamar” para a prática, uma vez que os alunos não apresentam grande nível de autonomia. Relativamente à disposição do material, esta tem de ser feita de forma muito organizada (dois alunos de cada vez) e sob minha supervisão, de forma a criar rotinas, para evitar confusões e penalizar o tempo de prática da aula. Nas aulas de 45 minutos, não poderão ser utilizados muitos materiais, uma vez que se perde muito tempo na montagem e arrumação do material, o que penaliza mais uma vez o tempo de aprendizagem.

É necessário estar constantemente a reforçar a pontualidade, uma vez que a maioria dos alunos tende sempre a chegar depois da tolerância, o que prejudica os alunos que são pontuais. Quando os alunos chegam mais tarde, realizarão trabalho específico de aquecimento e só depois poderão dar início à prática.

Para facilitar rentabilizar o tempo de organização das atividades e distribuição dos alunos por grupos, pretendo utilizar os quadros que estão no ginásio com os grupos e algumas componentes críticas dos exercícios, assim como a disposição do

material. Para a distribuição do material também utilizarei pinos para indicar o local dos materiais.

Será também fornecido aos alunos, material de apoio como fichas com as componentes críticas dos exercícios, para facilitar a organização da sessão e tentar promover um grau mínimo de autonomia aos alunos.

Clima

Visto que esta turma é bastante agitada, é necessário criar um clima positivo de diálogo e resolução de conflitos. A minha postura perante os alunos tem de ser mais rígida, exigente e relembrar a minha autoridade perante a turma.

A estratégia a utilizar na aula para manter um clima de empenhamento mínimo passa por lecionar uma matéria que seja motivante para os alunos (futebol) conjuntamente com uma matéria que não seja tão motivante (ginástica ou voleibol por exemplo).

Pretendo propor exercícios adequados aos níveis dos alunos para manter o empenhamento na tarefa, e sistematicamente, ir dando variáveis ou exercícios novos.

Vou tentar, aos poucos, criar uma relação mais próxima com a turma para aumentar o nível de empenhamento nas tarefas propostas.

Para evitar barulho e conseguir a atenção da maioria dos alunos, vou por vezes utilizar os alunos mais problemáticos como agentes de ensino, transmitindo-lhes confiança e responsabilidade, uma vez que estarão a demonstrar para a turma toda.

Disciplina

A grande maioria da turma apresenta constantemente comportamentos desviantes, o que me leva a ter de constantemente relembrar as regras e condutas de comportamento da aula.

Antes aplicar alguma medida de atuação perante os comportamentos de desvio, devo refletir antecipadamente sobre a forma como vou agir e interagir com os alunos e lecionar a melhor medida a aplicar perante a gravidade da situação.

Se um aluno comete comportamentos pouco adequados deverá ficar sem realizar a prática por alguns momentos, refletindo sobre as suas ações. Caso os comportamentos desadequados sejam sistemáticos, devo aplicar medidas disciplinares mais graves, evitando que os restantes alunos sigam o exemplo do aluno desviante.

A minha circulação pelo espaço deve ser feita sempre de forma a controlar todos os alunos evitando o aparecimento de comportamentos fora da tarefa.

Após o aparecimento de comportamentos desviantes, tentar falar com o aluno à parte para evitar que os comportamentos se repitam e fazer entender as consequências do seu comportamento.

Instrução

A turma apresenta momentos muito curtos de atenção, o que faz com que todos os meus momentos de instrução tenham de ser o mais curto possível. Assim, na instrução inicial vou apresentar os objetivos para cada matéria que irá ser trabalhada na aula, realizo uma breve explicação das atividades e por vezes utilizar o questionamento dirigido para relembrar alguns aspetos das aulas anteriores.

Na minha intervenção com os alunos, tenho de projetar bem a voz, de forma clara e concisa.

A minha explicação dos objetivos tem de ser o mais rápida possível, focando apenas 2 ou 3 aspetos essenciais para poder evitar perdas de tempo de prática, deve também ser complementada com a demonstração (realizada por mim ou por elementos da turma) para que os alunos visualizem a forma de realização dos mesmos.

Ao longo dos exercícios, vou dar o máximo de feedbacks aos alunos para que estes melhorem os seus desempenhos e para não perder o pouco empenho que demonstram nas tarefas. Os feedbacks vão ser maioritariamente individuais, positivos, descritivos e prescritivos. É também muito importante o fornecimento de feedbacks à distância para conseguir manter o controlo da turma e evitar comportamentos desviantes.

No final da aula pretendo fazer um balanço geral da aula, salientando os aspetos positivos da mesma e os critérios de êxito das matérias abordadas. Para verificar o grau de compreensão dos alunos sobre as matérias abordadas nas aulas, realizarei um questionário dirigido (quatro questões).

Estilos de Ensino

Como já foi referido neste documento, a turma apresenta alguns problemas de funcionamento relativamente à autonomia e empenhamento. Desta forma a minha principal estratégia será utilizar os estilos de ensino convergentes para a criação de rotinas de trabalho.

Predominantemente, utilizarei os estilos de ensino de comando e tarefa. O estilo de comando será principalmente utilizado para a instrução inicial, aptidão física, e matérias como o atletismo, ginástica de aparelhos e dança. O estilo de ensino por tarefa será mais utilizado nas matérias dos jogos desportivos coletivos, badminton, ginástica acrobática e patinagem.

Na ginástica de solo irei tentar promover o trabalho recíproco para promover o trabalho em grupo, e a entreajuda. Este estilo também será utilizado para as aulas com grupos de trabalho heterogéneos.

Para perceber se os alunos têm perceção dos seus desempenhos e fiquem mais empenhados nas tarefas, tentarei introduzir o estilo de ensino de autoavaliação. Desta forma também possibilito aos alunos perceberem onde se encontram no processo de aprendizagem.

Como esta turma é constituída por 16 elementos, e muitas vezes alguns desses alunos faltam, o que faz com que os grupos de trabalho tenham de ser heterogéneos. Para que todos os alunos evoluam, os objetivos para cada exercício têm de ser variados tendo em conta as limitações de cada individualidade.

Será muito difícil implementar estilos de ensino divergentes nesta turma, o que faz com que a sua potencial utilização apenas se realizará na 4ª Etapa.

Diferenciação do Ensino

Nesta turma a principal estratégia a utilizar será a formação de grupos homogéneos, porém muitas vezes terei de recorrer a grupos heterogéneos, visto que, os grupos de nível existentes na turma não têm uma distribuição igualitária (por vezes existem grupos com 4 alunos num nível inferior e 12 alunos num nível superior).

Devido aos diferentes ritmos de aprendizagem e níveis de desempenho observados, pretendo criar situações de prática diferenciada de acordo com o nível dos alunos, assim como a utilização de progressões pedagógicas para facilitar a aprendizagem dos alunos.

Privilegiarei o acompanhamento daqueles alunos que demonstrem mais dificuldades de aprendizagem, não descorando os restantes elementos da turma.

Sempre que for necessário, realizarei os ajustes necessários às atividades propostas tendo em conta os comportamentos demonstrados por parte dos alunos.

Avaliação

Avaliação Formativa

A avaliação formativa desempenha uma função muito importante no processo ensino-aprendizagem, uma vez que permite aferir o grau de cumprimento dos objetivos traçados para os alunos, no sentido de melhorar o processo, possibilitando ajustar os métodos e meios a aplicar.

Este tipo de avaliação é bastante útil para o aluno, consciencializando-o das suas capacidades e carências, para que este se sinta envolvido e participe mais ativamente na sua evolução.

Pretendo informar os alunos sobre o nível a que se encontram e quais são os objetivos que terão de alcançar para melhorarem o seu desempenho, assim como as estratégias para o conseguirem realizar, quer no início das unidades, quer no fim.

Ao longo das aulas serão realizadas perguntas aos alunos sobre os objetivos abordados na aula, para identificar o grau de compreensão dos alunos nas diferentes matérias.

Serão recolhidas informações sobre o desempenho dos alunos ao longo das aulas, que ficarão registadas nas grelhas de observação das diferentes matérias, para garantir um processo fiável de avaliação.

Serão fornecidas folhas com os critérios de êxito das diferentes habilidades abordadas nas aulas, para o aluno poder realizar uma autoavaliação da sua prestação nas aulas.

Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa centra-se na avaliação da aprendizagem dos alunos, durante o processo de ensino-aprendizagem. Terá por base o documento de Avaliação Sumativa de Educação Física da Escola e as orientações dos PNEF.

Os momentos de avaliação sumativa serão constituídos por observações formais e informais, onde verificarei o grau de cumprimento dos objetivos traçados para os alunos ao longo das várias Unidade e Etapas de ensino. Desta forma pretendo utilizar a informação recolhida através da Avaliação Formativa para realizar uma Avaliação Sumativa mais o mais correta possível.

Para poder realizar uma avaliação confiável irei recolher as informações através de observação direta e preenchimento de grelhas com os critérios a avaliar para cada nível.

A avaliação da área dos conhecimentos será constituída pela realização de fichas de avaliação sumativa, e pequenas tarefas propostas na aula. Para a área da aptidão física, a avaliação será realizada utilizando a bateria de testes do *fitnessgram*.

Bibliografia

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

Balanço da 1ª Etapa – Avaliação Inicial.

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

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

Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J., Carvalho, L. (2001). *Programa de Educação Física - Ensino Secundário 10º, 11º e 12º anos.*

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

Plano Anual de Turma de anos anteriores.

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

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