



UNIVERSIDADE DE LISBOA

FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA

ESCOLA SECUNDÁRIA FERNANDO NAMORA

Ano Letivo 2014/2015



# ***PLANO DE 4ª ETAPA***

***- CONSOLIDAÇÃO E REVALIDAÇÃO-***

# ***7º1***

**Orientadores:**

Mestre Hamilton Santos

Mestre Fernanda Santinha

**Professor Estagiário:**

Bernardo Tavares

Brandoa, Abril de 2015



## Índice

Índice Tabelas.....	4
Introdução .....	5
Balanço da 3ª Etapa.....	6
Decisões Metodológicas .....	6
Estratégias.....	8
Áreas de extensão.....	12
Atividades físicas.....	12
Aptidão Física.....	23
Conhecimentos .....	27
Classificações finais: .....	28
Avaliação .....	28
Avaliação Formativa .....	28
Avaliação Sumativa .....	29
Estruturação da 4ª Etapa .....	30
Objetivos gerais .....	30
Decisões Metodológicas .....	31
Redefinição de prioridades .....	40
Calendarização.....	48
Objetivos a atingir .....	49
Atividades Físicas .....	49
Jogos Desportivos Coletivos.....	49
Futebol.....	49
Ginástica .....	51
Atletismo .....	52
Salto em altura.....	52
Barreiras.....	52
Dança .....	53
Badminton .....	53
Patinagem.....	53
Desportos de combate (Judo).....	54
Aptidão Física .....	55
Conhecimentos.....	56



Avaliação.....	57
Avaliação Formativa .....	57
<b>Autoavaliação</b> .....	58
<b>Avaliação Sumativa</b> .....	58
Anexos.....	61
Anexo 2 – Exemplo de Ficha de Avaliação Formativa.....	62
Anexo 3 – Folha de registo de Atitude.....	63
Anexo 4 – Estratégias de avaliação para o 3º Período.....	64



## Índice Tabelas

Tabela 2 - resultados da avaliação sumativa.....	13
Tabela 1 - Classificações Atividades Físicas .....	15
Tabela 2 - Classificações Aptidão Física.....	23
Tabela 17 - agentes de ensino da turma .....	33
Tabela 18 - redefinição de prioridades.....	41
Tabela 20 - nível dos alunos e prognóstico.....	45
Tabela 21 - redefinição de prioridades da aptidão física.....	45
Tabela 7 - Objetivos a atingir 1.....	49
Tabela 8 - Objetivos a atingir 2.....	50
Tabela 9 - Objetivos a atingir 3.....	50
Tabela 10- Objetivos a atingir 4.....	50
Tabela 11 - Objetivos a atingir 5.....	51
Tabela 12 - Objetivos a atingir 6.....	51
Tabela 13 - Objetivos a atingir 7.....	51
Tabela 14 - Objetivos a atingir 8.....	52
Tabela 15 - Objetivos a atingir 9.....	52
Tabela 16 - Objetivos a atingir 11.....	53
Tabela 17 - Objetivos a atingir 12.....	53
Tabela 18 - Objetivos a atingir 13.....	54
Tabela 20 - Estratégias de Avaliação.....	60



## Introdução

A 4ª Etapa, designada no Plano Anual de Turma como Etapa de Consolidação e Revisão decorre desde o dia 7 de Abril até ao dia 12 de Junho, coincidindo com o 3º período lectivo.

Este documento visa projetar este ciclo de consolidação e revisão tendo por base o balanço e avaliação daquilo que foi realizado nas etapas anteriores realizando o reajustamento de prioridades e objetivos de formação dos alunos da turma 1 do 7º ano da Escola Secundária Fernando Namora.

Estando inserido num processo de formação e indução profissional, faz todo o sentido que este documento vá para além da análise das aprendizagens dos alunos. É assim, meu objetivo, apresentar as decisões metodológicas e estratégias de atuação que foram implementadas perspetivando a sua reaplicação nesta 4ª Etapa.



## Balanço da 3ª Etapa

No planeamento da 3ª Etapa foram previstas algumas decisões e estratégias que serão neste capítulo analisadas relativamente à sua implementação e sucesso.

### Decisões Metodológicas

Apesar de no plano de 3ª Etapa não estarem previstas todas as decisões metodológicas que orientaram este ciclo de ensino-aprendizagem, estas foram aparecendo nas autoscopias e principalmente no planeamento das várias Unidades de Ensino (U.E).

#### ✓ Estruturação da aula

Ao longo desta etapa foi possível verificar uma estrutura base no que concerne à organização das aulas, sendo que apenas era visíveis pequenas diferenças no que concerne às aulas de 45 minutos para as aulas de 90 minutos, pois nestas últimas estavam presentes o treino da condição física e uma parte principal dividida em duas partes, uma massiva e outra por estações. No entanto é possível referir que as aulas se encontravam estruturadas pelas seguintes fases:

- Preleção inicial
  - Aquecimento
  - Condição física
  - Parte principal
    1. Massiva
    2. Por estações
  - Alongamentos
  - Preleção final.
- ✓ Objetivos

No que concerne aos objetivos definidos por unidade de ensino, estes foram escolhidos de acordo não apenas com o plano anula de turma, como também



foram definidos de acordo com as características espaciais. Assim, e dependendo dos espaços ocupados por unidade de ensino, sendo que estes foram agrupados de acordo com as suas características próprias e de semelhança pedagógica. Dando por isso uma continuidade dentro da unidade de ensino relativamente às diferentes matérias.

#### ✓ Condição Física

Durante a etapa em análise foi possível observar uma maior preocupação no que concerne ao treino das capacidades físicas, sendo este trabalho realizado maioritariamente com a turma toda, ou seja de forma massiva, e também por estações no início da aula e posteriormente, no caso da flexibilidade, no retorno à calma.

A principal diferença na abordagem da condição física, foi a estratégia de realizar sempre os calisténico de forma massiva, mesmo havendo diferentes estações com diferentes exercícios propostos. Isto garanti-o que conseguisse melhorar o controlo sobre a prestação da turma, realizar as contagem e emitir feedbacks mais específicos.

No entanto é de salientar o facto de a flexibilidade ser a característica física que mais rapidamente se "destreina", quando não existe um treino regular e constante, leva a uma necessita de um trabalho mais sistemático desta capacidade devendo esta de estar presente na aula de 45 minutos. Considero que realizei uma boa abordagem desta capacidade física, com turma, implementando uma sequencia de alongamentos de fácil memorização à qual os alunos já a realizam sem plena autonomia, respeitando inclusive o tempo ideal de contagem. Este aspeto não teve grandes reproduções no final da 2<sup>o</sup> etapa, mas com o final da 3<sup>o</sup> etapa podemos observar que foi a competência que os alunos mais evoluíram.

No que diz respeito à velocidade, esta manteve a sua avaliação no espaço exterior, mas o seu trabalho não se limitou a esse espaço. Com a condicionante das questões climatéricas, esta capacidade física podia sair



prejudicada, mas não foi o caso. Aumentei muito o trabalho desta competência em estafetas e exercícios variados nos diferentes 4 espaços.

No caso da resistência, esta foi trabalhada todas as aulas de forma não específica. Esta estratégia mostrou-se muito limitativa e os alunos baixaram todos os seus resultados no respetivo teste. Este é um ponto que pretendo melhorar nesta nova etapa, criando situações de treino específico de resistência.

De forma mais geral, faço um balanço muito positivo nesta extensão da educação física mas pretendo realizar as avaliações desta área só no fim dos períodos possibilitando mais situações de treino com o objetivo de ter melhores resultados.

#### ✓ Conhecimentos

No que diz respeito aos conhecimentos transmitidos à turma é de salientar o facto de os resultados dos testes escritos no global terem resultados positivos dentro da realidade da turma, este desempenho pode estar associado a uma boa transição das matérias com muita persistência em todas as aulas, mas também na extrema facilidade de assuntos abordados e formulação de perguntas de teste.

Pretendo aumentar a minha dinâmica de transição de conhecimentos, aproveitando mais e melhor as preleções iniciais para introduzir assuntos pertinentes relativos à nossa disciplina, deixando questões em aberto para os alunos serem capazes de responder, no retorno a calma, recorrendo as informações passadas durante a aula.

### **Estratégias**

#### ✓ Planeamento

O facto de se ter assegurado uma estrutura base tanto a nível das unidades de ensino como de planos de aula desde a etapa de avaliação inicial fez com que ao longo desta etapa o grande foco tenha sido a melhoria dos conteúdos



desses níveis de planeamento, mais concretamente a nível da especificação tanto dos momentos de avaliação, dos próprios conteúdos das diferentes matérias abordadas ao longo das unidades de ensino, como da especificação do treino da condição física.

É ainda importante salientar o facto de nestes documentos terem sido apresentados o que era pretendido para cada uma das matérias, assim como as diferentes progressões de desenvolvimento dos mesmos, faltando por isso salientar os erros mais comuns para cada gesto técnico e dos *feedbacks* que podiam ser dados para esses erros, e também podiam aparecer variante de facilidade de dificuldade.

Uma das adaptações aplicadas ao plano de aula foi a redução de frases “clichés” e de conteúdos muito académicos, para um plano mais simples e objetivo para a lecionação de cada matéria, outra adaptação que tenho vindo a aplicar é a continuação dos exercícios e as suas progressões de aula para aula 45+90 minutos. Este processo facilitou-me bastante na lecionação das aulas, tirando muitas vantagens deste método como a redução dos tempos de transição e o aumento do tempo útil de aprendizagem dos alunos.

✓ Acompanhamento das matérias

No que diz respeito a este tópico, ao longo da etapa em análise verificou-se não apenas um maior acompanhamento das matérias de modo a diminuir os comportamentos de desvio que pudessem surgir nas tarefas, tentei utilizar feedback à distancia e estar mais junto das estações mais propicias a este tipo de comportamento, e isso melhorou o tempo de trabalho nas estações. Também aumentei a minha capacidade na precessão e ajuste das tarefas propostas ao nível a que os alunos se encontravam. Tentei manter um deslocamento homogéneo pelas estações da aula, tendo sempre o cuidado de ter todas no meu campo de visão.

✓ Autonomia dos alunos



Importante salientar que esta turma não possuía qualquer herança de rotinas vindas de outros estagiários, por tanto esta foi provavelmente a primeira grande função com a turma, a criação de rotinas para transmissão de autonomia.

O processo de construção de autonomia foi rápida em algumas situações mas também existe uma que ainda não esta totalmente resolvida.

Apesar da turma ser motivada e empenhada na prática dos diferentes exercícios propostos e ser uma turma que de um modo geral gosta da disciplina, muitas vezes os alunos não aproveitam o tempo das estações para repetirem o exercício e entram em comportamentos de desvio necessitando da minha supervisão para o exercício de desenrole naturalmente. Isso demonstra alguma falta de autonomia, mas também pode ser falta de motivação por parte dos alunos, mas para tentar aumentar o nível de empenho conto agora utilizar a estratégia de colocar metas aos alunos, por aula, de acordo com as suas capacidades e níveis de aprendizagem.

A estratégia adotada para trabalho de flexibilidade, foi um êxito, tornando-se rápida e de fácil memorização, refletindo-se na já autonomia plena. O mesmo acontece com o aquecimentos e ambas as situações são alvo de avaliação, contando nas atitudes.

A utilização de material didático (quadro branco) foi fundamental na criação de autonomia. A partir de determinada altura cheguei a um equilíbrio de como utilizar o quadro para dar maior autonomia aos alunos durante a organização e gestão da aula.

#### ✓ Formação de grupos

Conforme foi definido no plano de 3ª Etapa, para cada unidade de ensino foram definidos grupos homogéneo, esta formação que se adequa com as características desta etapa, proporciona uma maior cooperação e ajuda entre pares nas diferentes matérias. Nos casos já referido da patinagem e futebol, a escolha por grupos homogéneos já não é uma novidade pois o seu significado recai na importância de dar mais liberdade aos alunos mais aptos e centrar as



atenções nas diferentes necessidades dos alunos menos aptos, mantendo altos os níveis motivacionais.

Importa ainda referir o facto de existir ainda, consoante justificação, alteração de membros dentro dos grupos, não apenas como estratégia de controlo de comportamentos de determinados alunos, como também a junção de alunos, cujo método de trabalho e o modo de cooperação permitia um maior desenvolvimento e entreajuda entre pares.

✓ Clima de aula e controlo da disciplina

No que diz respeito a este ponto, a questão do clima de aula está bastante resolvida, sendo este muito positivo durante as aulas, denotando que os alunos se mantêm bastante motivados na realização dos exercícios propostos, demonstrando uma cooperação e entreajuda entre pares bastante positiva ao longo das aulas. É certo que poderá haver um ou dois alunos que por vezes possam originar situações de desvio, mas julgo que no geral são poucas essas situações, sendo resolvidas rapidamente. Deste modo a disciplina não é um dos fatores de maior reflexão ao longo dos balanços realizados das aulas da etapa em análise, podendo ser mencionada apenas pontualmente mas nunca como uma situação que levou ao insucesso de determinado exercício. A meu ver estas questões da disciplina estão diretamente relacionadas com as questões da liderança o que me dá ótimas perspetivas e indicações da minha liderança.

✓ Criação de rotinas e liderança do professor

Este ponto representa a grande primeira "batalha" do nosso processo de estágio. Como já foi referido anteriormente, é uma turma nova onde não existia qualquer tipo de hábitos de estar e trabalho, ou seja, teve que ser uma prioridade este ponto.

No que diz respeito à criação de rotinas penso que é de salientar o facto dos alunos já se encontrarem "rotinados" no que concerne às rotinas de

aquecimento e de retorno à calma, onde estes são chamados a realizarem estes momentos de forma autónoma, e onde já são formalmente avaliados.

No que concerne à liderança, penso não ter tido qualquer problema no posicionamento de líder na turma, não permitindo por isso comportamentos de desvios por parte da turma. Qualquer das formas, senti que a minha postura alterou com alguma rapidez e proporcionei uma maior aproximação com os alunos, o que me faz refletir se não foi uma atitude precipitada, uma vez que senti que alguns alunos aproveitaram esse meu relaxamento para testarem em alguma situações a minha liderança. Posto isto, voltei a preocupar-me com este aspeto e dediquei mais tempo a algumas estratégias para minimizar essas situações. Iniciei alguma separação de alunos com maiores dificuldades de concentração, uma maior variação no tom de voz, não demonstrando sempre um registo calmo nas aulas, o facto de nem sempre sorrir, entre outros.

## Áreas de extensão

### Atividades físicas

Neste subcapítulo será realizado um balanço quantitativo e qualitativo das aprendizagens dos alunos até ao momento. Para além disso será ainda sistematizada a forma de abordagem a cada uma das matérias.

Em seguida serão apresentadas tabelas com o nível em que os alunos se encontram no final da 2ª etapa.

Avaliação 2º Período		JDC				Pat.	Dan	Raq.	Atl.		Ginásticas			Alte rn.
Nº	Nome	Voleibol	Basquetebol	Andebol	Futebol	Patins em Linha	Dança	Badminton	Salto em Altura	Barreiras	Solo	Aparelhos (plinto e mini)	Acrobática	Desportos de Combate
2		NI	PI	I	PI	I	PE	I	I	PE	I	I	I	X
4		I	PE	I	PE	PE	I	I	PA	E	PE	PE	I	X



5		PI	I	I	PI	PE	PE	I	I	E	PE	I	I	X
6		PI	I	I	NI	I	E	I	PE	PA	E	I	I	X
7		PE	PE	PE	PE	I	PE	PE	E	PA	PE	I	I	X
8		NI	I	I	NI	I	PE	I	I	E	PE	I	I	X
9		NI	PI	PI	NI	I	PE	PI	I	PE	PE	I	I	X
11		I	I	I	PE	PE	E	I	PE	E	PE	E	PE	X
12		I	I	I	I	PE	PE	I	E	PA	I	I	I	X
13		NI	I	I	NI	I	PE	I	I	E	PE	I	I	X
14		PI	PE	I	PE	PI	I	I	PE	E	PI	I	I	X
15		I	I	I	PI	PE	E	I	E	PA	E	I	I	X
16		NI	I	I	NI	I	I	I	I	E	I	I	I	X
17		I	E	PE	PE	PE	I	PE	I	PA	I	I	I	X
18		NI	PE	PE	PE	NI	I	I	I	E	I	I	I	X
20		NI	I	I	PI	NI	I	PI	PE	PE	PE	PI	PI	X
21		NI	I	I	NI	I	PE	I	E	E	E	I	I	X
23		PI	I	I	PE	I	PI	I	I	PE	I	I		
24		PI	PE	I	I	I	I	I	PE	E	PE	PE		
	Média	0,6 8	1,1 8	1,0 5	0,7 8	1,3 1	1,2	1	2	2	1,3	0,97	1,07	X

Tabela 1 - resultados da avaliação sumativa

É ainda de salientar o facto de ser visível uma evolução decorrente do trabalho realizado durante esta 3ª etapa, sendo por isso de destacar o trabalho realizado com os alunos. Os alunos, juntaram-se à turma no início do segundo



período, e enquanto que ao aluno foi possível realizar já a avaliação inicial, no caso do aluno, como só participou em duas aulas tornou-se impossível retirar informação sobre a sua performance nas diferentes modalidades. Realço que é um aluno com 17 anos e por isso, no pouco que foi observado já se distancia do nível geral da turma.

### *Atividades Físicas:*

Com o término do 2º Período em paralelo com o termino da 3ª etapa, faz sentido ser realizada uma análise detalhada de o que espelhou as avaliações sumativa das 3 áreas de extensão da Educação Física (Atividades Físicas Desportivas, Aptidão física e Conhecimentos). Ainda nesta análise será possível realizar uma comparação entre os valores atingidos nos dois períodos em questão.

Relativamente à área das **atividades físicas** desportivas, que corresponde a 65% da classificação final dos alunos, esta divide-se em 45% para as atividades físicas propriamente ditas, ou seja as matérias lecionadas durante as aulas, e 20% para as atitudes. A Média da turma para as matérias é de 89,6%, para as atitudes é de 69,9 % e a Médias total da área das atividades físicas (matérias + atitudes) corresponde a 83,6%.

Realço que estas médias só engloba o melhor JDC de cada aulo e as quarto melhores modalidades individuais.

A média registada o período passado foi significativamente menor, 65,3% para as matérias e para as atitudes de 74,2 %, correspondendo a uma média total de 68,1.

Em relação às atitudes a descida da média dos alunos espelha a influencia que a ficha de registo trouxe para este indicador. No período passado, apesar de ter uma ficha, foi através da observação e do contacto com a turma constante que avalei a cooperação e o empenho dos mesmos. Considerei que seria fundamental transformar os registos em números (percentagens),e com isso



evolui a utilização da ficha de registo, onde eram atribuídos níveis para três domínios relativos com a assiduidade, atitude em aula e lecionação de um aquecimento permiti-o, ser imparcial na hora de dar um valor não me deixando seguir por preferências ou mesmo errar baseando-me na minha precessão.

Associo esta grande melhoria nas modalidades, com as pequenas subidas dos desempenhos dos alunos em todas as matérias. Considero também que a estratégia de avaliação estava melhor definida o que favoreceu também a coerência na avaliação. Não pode ser esquecido a diferença que fez a saída de dois alunos que tinham NI na maioria das modalidades e que puxavam a média um pouco mais para baixo, e a idade média da turma ser equivalente a um 8º ou 9º ano o que exerce o efeito totalmente oposto ao anterior.

Embora tenha em consideração todos os pontos supramencionados, posso ter sobrevalorizado alguns desempenhos em algumas modalidades por seguir os critérios de avaliação definidos pela escola e não pelo PNEF.

Irá ser realizada uma análise detalhada das matérias que foram avaliadas ao longo do período, através da observação das médias que estão apresentadas na tabela abaixo (tabela 1).

	And.	Basq.	Fut.	Vol.	Dan.	Gin. Solo	Gin. Ac	Gin. Ap	Atle.	Bad.	Patins	Total
NI	0	0	8	6	0	0	0	0	0	0	2	16
PI	1	2	5	4	1	0	1	1	0	2	1	19
I	15	11	5	2	7	6	14	15	0	15	10	105
PE	3	5	5	6	8	9	4	2	4	2	5	53
E	0	1	0	0	3	3	0	0	10	0	1	18
PA	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	5
A	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Média 2º P	1,05	1,18	0,78	0,68	1,2	1,3	1,07	0,97	2,02	1	1,31	
	0,92					1,11						
Média 1º P	0,9	1	0,6	0,3	0,9	0,9	1	0,9	1	0,6	0,8	

Tabela 2 - Classificações Atividades Físicas



Nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), se já pensava em realizar não apenas numa componente mais tático como também bastante a nível técnico, depois deste período ficou totalmente claro a importância que tinham estes momentos mais técnicos, sobretudo agora que os alunos já conhecem o jogo e precisão essencialmente bases para o poder jogar com algum nível.

A nível técnico, mantive a estratégia de procurar isolar os diferentes gestos técnicos característicos de cada matéria. No que diz respeito à componente tática procurei sempre, através de situações de jogo reduzido e onde o ataque tinha clara vantagem, promover a integração de princípios básicos de nível tático. Nesta vertente, também planeia a minha forma de deslocação pela sala de forma a, conseguir estar mais tempo na estação onde o jogo ocorria para poder parar sempre que preciso introduzir feedback e ajudar a estruturar o pensamento de jogo.

Pode-se observar que o Basquetebol é a modalidade onde os alunos encontram um melhor nível de desempenho motor (com 1,18%), seguido do Andebol (com 1,05%), Futebol (com 0,78%) e por fim o Voleibol (com 0,68%).

A partir dos resultados apresentados, considero que dentro dos JDC, o Basquetebol mantém-se como a matéria em que os alunos demonstram maior à-vontade o que se reflete no seu aproveitamento. É de salientar ainda, que existe uma maior aproximação destes alunos, e da respetiva comunidade envolvente, por esta modalidade em específico. Este sempre foi o jogo de invasão que me suscitou maiores dificuldades, mas com a experiência adquirida no desporto escolar o meu bem estar com a modalidade aumentou e fiquei com o conjunto de exercícios para a modalidade muito mais alargada e o nível da prestação de feedback também teve que melhorar obrigatoriamente.

O Andebol surge como o segundo JDC com melhor desempenho por parte dos alunos, isso pode ser justificado pelo grande número de parencas entre estas duas matérias. Recorrendo à tabela das matérias prioritárias, podemos observar que o basquetebol surgia como matérias mais prioritária que o andebol, e nesta altura, muito associado à maior carga de exercícios para esta



modalidade, os papéis inverteram-se e a turma já consegue ter uma melhor média de aproveitamento no basquetebol.

O fato do Futebol ser considerado o desporto “rei” do país, este não imprimiu tanta influência no desempenho dos alunos como a modalidade supramencionada. A principal característica desta modalidade é a grande discrepância de resultados de desempenho, entre rapazes e raparigas, enquanto os rapazes têm muito bom aproveitamento, as raparigas têm inúmeras dificuldades.

O Voleibol, a par do futebol, mentem-se como uma modalidade onde os alunos apresentavam mais dificuldades, mantendo o prognóstico inicial de serem matérias prioritárias após a recolha dos dados da avaliação inicial e reestruturação após a primeira avaliação sumativa.

Nestas matérias senti, e os dados comprovam, que existiu uma evolução significativa, uma vez que o nível dos alunos era muito baixo e foi potencializado um maior volume de trabalho relativamente aos outros JDC.

É importante referir, que já seria espetável, no Voleibol, os alunos terem maiores dificuldades, por ser uma matéria com características distintas das restantes JDC (não invasivo), onde a técnica é fundamental para se conseguir realizar o jogo.

Considero notória a evolução da abordagem das modalidades estando atualmente a ser abordada com uma maior maturidade. Se anteriormente tive algumas dificuldades no ajuste dos exercícios às necessidades dos alunos, agora considero que sou capaz de intervir com mais facilidade sobre um grupo específico, sendo capaz de ajustar a tarefa consoante as suas necessidades e tendo sempre em conta a evolução dos alunos.

No que respeito às matérias individuais, onde os alunos apresentam um maior nível de desempenho é no atletismo (salto em altura e barreiras) (com 2%), seguido da Ginástica de Solo e da Patinagem (com 1,3%), depois aparece a



Dança (com 1,2%), e por fim com classificações semelhantes surgem a Ginásticas Acrobática, a Ginastica de Aparelhos e o Badminton (com 1%).

Em comparação com o período passado melhoramos a média em todas as modalidades. Houve subidas insignificantes associadas à redução do trabalho, nessas mesmas modalidades, como por exemplo no caso da acrobática onde o trabalho existi-o, mas não foi além das competências já exigidas no primeiro período. Por outro lado, é positivo salientar que as maiores subidas surgiram nas médias das matérias prioritárias. Isto reflete que o tempo investido nestas matérias foi de qualidade, uma vez que se traduzi-o num melhor aproveitamento por parte dos alunos.

De forma mais específica, na Dança houve uma grande evolução desde a primeira aula de AI até este segundo período. A minha atuação enquanto lecionador tem evoluído com a introdução de novas estratégias, isto tem-se refletido na melhoria do desempenho dos alunos. Importa ainda referir o recurso a alunos mais aptos como agentes de ensino, como é o caso da, que me permiti-o sair da posição de comando e avaliar o nível da turma. Depois da apresentação e avaliação da rumba quadrada, este período introduzi uma dança nova, o chá-chá-chá para possibilitar a obtenção de melhores resultados, sendo esta dança de nível Elementar. Os alunos demonstraram boas noções rítmicas conseguindo apanhar bem o passos associando-os numa coreografia. É espetável introduzir, para estas duas danças, a dança a pares uma vez o trabalho tem sendo feito sempre de forma individual. Espero não encontrar grandes dificuldades com a evolução da dança associado aos problemas que as crianças destas idades têm com o contato físico.

No atletismo, salto em altura e barreiras, são modalidades onde os alunos têm atingido o sucesso com alguma facilidade, associado aos critérios de avaliação da escola serem um pouco acessíveis para esta modalidade. Na corrida de barreiras comecei insistir numa transposição sem perda de velocidade e depois por lecionar separadamente a perna de ataque e de transposição. Posteriormente coloquei os alunos a realizar a técnica completa de transposição de barreiras. A evolução foi notória e realmente surpreendente,



muitos alunos conseguiram aplicar muito bem a técnica em contexto de corrida atingindo boas marcas. No salto em altura, todos os alunos são capazes de através da técnica de tesoura realizar a transposição, atingindo os mínimos definidos pelo GEF. Neste período, os alunos já trabalharam varias progressões para aperfeiçoamento da técnica fosbury flop e já são vários os que cumprem os requisitos mínimos para validação do salto.

De salientar que tanto no Atletismo como na Dança os alunos já tinham demonstrado grandes facilidades no primeiro período, e como seria de esperar , com a introdução de elementos com graus de dificuldade maiores alguns alunos sentiram mais a dificuldade na progressão do ensino do que outros. Qualquer das maneiras, obtive da maioria da turma melhorias dos desempenho, sendo estes alunos capazes de atingir os objetivos

No Badminton houve um fator determinante para a evolução dos alunos, aliada ao conhecimento dos gestos técnicos mínimos para a realização de jogo, por parte dos alunos, a sua motivação e gosto pela modalidade fez com que se entregassem mais na altura da pratica e isso elevou o nível da turma. Existi-o um volume significativo de treino da modalidade e considerei a minha intervenção positiva. Consegui fazer o transfere dos dois exercícios analíticos para trabalhar o serviço e o clear para situação de jogo, o que foi bastante gratificante.

Relativamente à Patinagem, nesta a par do futebol, tenho dois grupos de alunos distintos, uns são muito bons e outro estão na transição entre ainda terem algumas dificuldades e começarem a andar de forma fluente cumprindo alguns critérios mais exigentes. Esta é uma matéria onde existe algumas limitações devido a só poder ser abordada no espaço 4 (exterior), 1 vez por mês, 25 minutos de prática efetiva, estando sujeito a não ser lecionada quando estão condições climatéricas adversas. Deste modo e de forma a tentar contrariar este problema, decidi incluir nas aulas de 45 minutos esta modalidade. A estratégia pareceu-me adequada mas é impossível realizar de forma cíclica, existem outras matérias que também só podem ser abordadas neste espaço, na altura de avaliações também se torna impossível aplicá-la e



por fim à sempre o constrangimento da limitação do tempo e do material que só possibilita a prática de metade da turma . A minha experiência com a lecionação da modalidade melhorou significativamente, sendo estes resultados o espelho do aumento de tempo de prática e com isso evoluções a sua performance. Assim, importa referir a importância da continuidade do trabalho por grupos de nível nesta matéria, embora possa admitir que existam algumas alterações nos grupos de trabalho, justificados não apenas pelo nível em que os alunos já se encontram, mas também pelo empenho e esforço.

No que diz respeito às ginásticas, os alunos apresentam maiores dificuldades na ginástica de aparelhos. Mantem-se a tendência do aparelho minitrampolim surgir como sendo aquele que suscita maiores dificuldades aos alunos do que o plinto, nomeadamente no alinhamento dos segmentos do corpo na fase de voo e recessão ao solo. Enquanto que no primeiro período fui muito persistente com a primeira fase de corrida e segunda fase de chamada, agora o meu foco esteve mais dirigido a nível das diferentes fases do voo, tanto no plinto como no minitrampolim. Neste momento a preocupação, não se limita, no minitrampolim a estar preocupado com a impulsão vertical e a correção técnicas dos diferentes elementos, e no plinto a persistência em trabalhar diferentes progressões para o salto de coelho com cambalhota, mas também tenho tido a preocupação em introduzir novos elementos com o objetivo de tornar o repertório motor dos alunos mais completo. Introduzi de forma completa o salto ao eixo, no plinto, e introduzindo este elemento em varias situações das aulas, como estafetas em equipa e no aquecimento, alguns alunos foram capazes de fazer um bom transfere para a situação real no aparelho. Outro elementos que também já introduzi, utilizando a técnica anteriormente mencionada, foi o salto de carpa no minitrampolim, mas este elemento necessita maior dedicação tanto na definição de estratégias de ensino como de trabalho por parte dos alunos.

A Ginástica Acrobática foi considerada no primeiro período como sendo a matéria individual onde os alunos tinham mais facilidade. Apesar de saber que os resultados atingidos pelos alunos espelham uns critérios de avaliação



relativamente fáceis de alcançar, decidi neste segundo período realizar um trabalho mais generalizado não limitado o trabalho à reprodução de figuras gímnicas. Quero com isto dizer, que introduzi elementos durante as aulas capazes de influenciar o desempenho que os alunos nesta matéria. O melhor exemplo desta situação, foi a introdução do Pino de uma forma primitiva em situação de estação, com diferentes progressões para o trabalho do mesmo, e em seguida passei a incluir este elemento na condição física. A avaliação desta matéria também se distingui-o pela criação de uma grelha de registo, com imagens das figuras onde os alunos marcavam os elementos já capazes de realizar. Este trabalho foi feito com a minha supervisão.

Por fim, foi na ginástica de solo onde houve a maior evolução tanto a nível da minha prestação como na prestação dos alunos. Aumentei o tempo de prática nesta matéria para haver melhorias significativas, e isso demonstrou-se possível, as progressões para que os alunos conseguirem realizar os elementos gímnicos com sucesso foram um sucesso, e foi nesta matéria que notei maior interajuda entre os colegas presenciando e incentivando varias situações onde os mais aptos ajudavam os alunos com mais dificuldades, ajudando na evolução geral da turma.

No que respeita à minha intervenção, como foi dito anteriormente, melhorou e o facto de ser uma matéria que gosto de abordar e sinto alguma facilidade no que diz respeito as respetivas ajudas nos diferentes exercícios, também potenciou o aumento do meu interesse e preocupação em melhorar. Elaborei um conjunto de fichas variadas, primeiro com recurso aos elementos e progressões, depois para ir ao encontro da avaliação indiquei duas sequencias com algumas variantes capazes de distinguir o nível Introdutório e Elementar, e agora na tentativa de solucionar um problema de encaixe e fluência entre elementos decidi criar varias mini sequencias para os alunos perceberem quais os elementos que melhor se conjugam. Estas fichas, foram muitas vezes acompanhadas por trabalho isolado de elementos com um grau de dificuldade maior em estações paralelas, respeitando as devidas progressões. Estas



matérias têm também limitações ao nível dos recursos espaciais, uma vez que só podem ser lecionadas no espaço 3

Mesmo assim, ainda posso melhorar o acompanhamento em relação aos feedbacks dados aos alunos. Considero que houve adequação dos exercícios às necessidades dos alunos, uma vez que houve uma fragmentação dos objetivos para a realização dos diferentes elementos dos desportos individuais.

dados gerais

Média AF: 89,6%

Média Atitudes: 69,9 %

Média Classificação AF = 83,6%

### Aptidão Física

	Vai-vem	Vel.	Abdm.	Ext. Br	Coord.	Flex.
<b>Rapazes</b>	59,87	87,5	83,75	42,25	82,5	68,62
<b>Raparigas</b>	72,63	92,72	72,72	61,81	78,18	79,1
<b>Média Total 2ºP</b>	67,2	90,5	77,3	53,5	80	74,6
<b>Rapazes</b>	85	77,5	87,5	49,87	72,37	59,81
<b>Raparigas</b>	90	85	66,75	61,75	75	76,25
<b>Média Total 1º P</b>	87,5	81,25	77,13	55,81	73,69	68,03

**Tabela 3 - Classificações Aptidão Física**

De acordo com os dados observados no quadro a cima (tabela 2), podemos concluir que a grande lacuna tanto nos rapazes como nas raparigas, é a força superior com 42,3% e 61,8% respetivamente.

Os rapazes a par das raparigas, alteraram a matéria em que eram mais fortes, e apresentam os melhores resultados na velocidade com 87,5% e 92,7%, respetivamente.

No caso dos rapazes, as matérias, por ordem de melhor desempenho, que estão entre estas duas são a força média (com 83,75%), de seguida surge o teste de coordenação (com 82,5%), depois a flexibilidade (com 68,62%) e por fim a resistência, atingindo nesta uma média negativa (com 42,3%).

Por sua vez, as raparigas apresentam melhores resultados na flexibilidade (com 79,1%), coordenação (com 78,2%), de seguida a força média (com 72,72%) , e por fim surge a resistência (com 72,63%).

De forma geral, comparando os dois períodos, existiram quatro testes onde a média subiu e dois testes onde as médias desceram. No vai-vem foi onde se senti-o a maior descida percentual, 20%, é uma descida muito acentuada que pode ser explicada pela introdução da nova estratégia de realização de forma massiva ou pela redução do numero de atividades relacionadas com a resistência. A outra descida, desta vez apenas de 0,2% foi no teste de



abdominais, onde nos deparamos com uma descida na prestação dos rapazes mas no caso da raparigas foram registadas melhorias.

Nos outros quatro testes aquele que se destacou pela maior subida foi a velocidade com 9%. Nesta área tenho feito muitas atividades com recurso a estafetas, a rampas, a escadas e utilização de obstáculos para transpor com a máxima velocidade. Em seguida surge a coordenação e a flexibilidade onde também foram registadas subidas nas prestações de ambos os sexos. Associo estas subidas, por um lado, ao trabalho contínuo com escadas coordenativas, barreiras e as próprias cordas, por outro lado, à persistência que tenho tido com a aplicação da sequência de alongamentos no fim das aulas. Este último a curto tempo não demonstrou grandes melhorias, mas agora foi notória uma ótima subida de 8%. Por fim as extensões de braços, apesar de haver uma descida na média dos rapazes, as raparigas melhoraram o seu desempenho e com isso fez com que a média geral não descesse.

Durante as aulas é treinada a condição física regularmente, esta tem sempre um espaço específico nas aulas de 90 minutos, o que não invalida que sempre que possível seja realizado o trabalho desta competência nas aulas de 45 minutos.. Frequentemente estas são organizadas em circuito ou por estações, onde a força superior, a força média e a coordenação estão sempre presentes.

Adotei a estratégia de realizar de forma massiva os exercícios de extensões de braços, abdominais e lombares, mesmo que os alunos estivessem em diferentes estações. Estes três exercícios têm intensidades diferentes e ritmos de execução diferentes o que impossibilita uma contagem homogênea estando em ação estes três exercícios. Por outro lado, comecei a sentir que o meu controle sobre a turma ficava reduzido uma vez que me deparava com alunos a não realizarem todos os exercícios, e outro a realizarem de forma desadequada. Além destes constrangimentos, a emissão de feedbacks também ficava afetada por haverem em sintonia três exercícios distintos. Posto isto considero ter sido uma aposta ganha na medida em que aumentei o controlo sobre a turma e a turma aumentou o nível de execução dos exercícios.



Por pensar que podia trabalhar exclusivamente a resistência associada à intensidade com que os alunos realizavam as tarefas propostas na aula, não planeei o treino desta e isso veio a refletir-se do decréscimo do aproveitamento dos alunos.. A velocidade não teve só incidência nas aulas realizadas no espaço 4, como também criei estratégias para a treinar nos espaços do pavilhão. No caso da flexibilidade sempre que possível é realizada no final das aulas, o que espelhou excelentes melhorias no desempenho dos alunos. Os rapazes apresentam valores muito superiores aos do período passado, apesar do género masculino apresentar menos disponibilidade para esta capacidade.

De forma geral a força superior é a capacidade física onde é mais difícil atingir níveis mais elevadas, e para meu espanto, as raparigas conseguiram atingir uma média mais satisfatória que os rapazes, como se pode observar na tabela 2. Apesar desta capacidade física ser trabalhada regularmente, considero que melhorei muito no controlo da qualidade de execução do exercício, e quando foi realizado o teste o controle de numero de faltas e execução foi muito mais integro.

Por fim, é de salientar que as raparigas apresentam na maioria dos testes aplicados melhora média que os rapazes, este fato só não se verifica no teste de força média, como no período anterior, e no teste de coordenação.

Uma vez que, não existe grande diferenciação entre o trabalho proposto para ambos os sexos, considero que esta superiorização dos resultados das raparigas, podem dever-se a que a carga de treino seja maior para elas e com isso consigam dar melhor resposta na altura de realizar os testes.

De forma geral o meu controle sobre os testes aumentou muito o que minimizou situações onde os alunos podiam ludibriar as suas prestações tornando estes testes mais coerentes e fiáveis.

Média Aptidão Física Total: 73,9%-----**Igual nos 2 priodos**

Média Aptidão Física Raparigas:76,2 %

Média Aptidão Física Rapazes: 70,7 %





## Conhecimentos

Na área dos conhecimentos, que corresponde a 15% da classificação final dos alunos, a média da classificação do teste foi de **60,9%**, o intervalo das classificações variaram entre os **34% - 88,5%**. Na turma houve **4** negativa, que corresponde a **21%** dos alunos.

Em geral o resultado foi positivo, mas as notas desceram em relação ao período passado, rotando o nível 3 de média. Desta formas, a falta de estudo mantem a sua presente na realidade da minha turma, não só na disciplina de educação física como também nas outras disciplinas. Existiram boas notas, por terem existido matérias que já tinham sido alvo de avaliação, o que levou a uma melhoria do conhecimento dos alunos nessas mesmas matérias. Acredito que os alunos com notas superiores a 80 % tenham estudado formalmente pelo documento de apoio fornecido, o que reflete uma minoria da turma.

Neste período tive a preocupação, de fotocopiar o documento de apoio para todos eles, e recorrendo a este para fazer a revisão para o teste. Realizei também o teste numa sala formal, onde separei os alunos por carteira garantido a veracidade da prova escrita. Considero este espeto benéfico para os alunos porque tinham todas as condições pra realizar a prova de forma concentrada e seria.

Em jeito de conclusão, realço que embora a média da turma tenha sido inferior ao período passado, houve menos negativas e o desvio padrão também foi menor.

Média de classificações do teste: **60,9%**

Intervalo de classificações: **34% - 88,5%**

Negativas: **4 (21% negativas)**



### Classificações finais:

A média final turma foi de 78,36% (4 valores), 4 alunos tiveram 3 valores, 15 alunos tiveram 4 valores e 1 aluno conseguiu atingir o nível 5.

Média final turma: 78,36% **(4 valores)**

Classificações 3 valores: 3

Classificações 4 valores: 15

Classificações 5 valores: 1

### Avaliação

#### Avaliação Formativa

Ao longo da etapa em análise importa salientar a existência de 2 momentos de avaliação formativa, o primeiro momento ocorreu a meio do segundo período com a entrega das avaliações formativas aos alunos em formato de fichas, baseadas na avaliação do sumativa do 2º período. Um segundo momento onde foram elaboradas as fichas de auto avaliação.

O facto de manter os alunos a par da sua evolução nas diferentes matérias, com a realização e entrega da ficha formativa, fez com que estes tivessem uma maior preocupação ao longo das aulas para melhorarem nas diferentes matérias. Estando também mais conscientes do que podem melhorar em cada matéria, exemplo disso foi nos testes de condição física onde os alunos aumentaram muito a motivação para atingir o nível máximo.

Optei por realizar uma autoavaliação e formato de ficha de forma a percorrendo todos os critérios de avaliação, conseguisse retirar o máximo de informação sobre a pressão que os alunos têm sobre o seu desempenho. Optei por este formato, uma vez que, perdi 4 aulas de 90 minutos durante o período e precisei de utilizar todo o tempo de aula para reavaliar outras matérias. Reforcei a importância que esta forma de avaliação tem na consensualização do nível em



que o aluno se encontra em cada área de avaliação, responsabilizando-o novamente pelo seu trajeto na disciplina.

### **Avaliação Sumativa**

A avaliação sumativa terá sido cumprida com bastante sucesso pois no primeiro período foram retirados dados fiáveis sobre o nível inicial de todos alunos em todas as áreas de extensão (salvo raras exceções). Isto proporcionou a que nos momentos sumativos fosse apenas necessário atualizar informações através da utilização das grelhas específicas de avaliação. Até à data todos os momentos de avaliação sumativa exigidos pelo contexto (sejam estas de fim do período ou intercalares – neste caso com um cunho mais formativo) têm sido cumpridos com bastante êxito.



## Estruturação da 4ª Etapa

Esta 4ª Etapa engloba as aulas entre 7 de Abril e 12 de Junho de 2015 e irá ser dividida em 4 Unidades de Ensino, da 7ª à 10ª U.E, perfazendo no total 18 aulas. Cada U.E. é composta por 2 aulas de 45 minutos e 2 aulas de 90 minutos (a qual consideramos como sendo 2 aulas), sendo que se realiza em 2 espaços que embora sejam diferentes, possuem características pedagógicas semelhantes, devido à sua polivalência. As U.E balizam-se pelas seguintes datas:

- 11ªUE – de 07/04 a 18/04 englobando 5 aulas, 3 no espaço 2 e 3 no espaço 2;
- 12ªUE – de 20/04 a 01/05 englobando 6 aulas, 2 no espaço 4 e 3 no espaço 1;
- 13ªUE – de 04/05 a 15/05 englobando 6 aulas, 3 no espaço 3 e 3 no espaço 2;
- 14ªUE – de 18/05 a 29/05 englobando 6 aulas no espaço 4 e no espaço 1.
- 15ªUE – de 1/06 a 12/06 englobam 6 aulas no espaço 3 e no espaço 2.

## Objetivos gerais

A 4ª Etapa tem como objetivos gerais:

- Revisão e consolidação das aprendizagens anteriores, tendo em vista a obtenção do nível seguinte em determinadas matérias;
- Identificar as dificuldades e evoluções dos alunos durante todo o ano letivo, a nível geral (turma) e específico (aluno), comparando o objetivos estabelecidos e atingidos ou não (balanço entre o diagnóstico, o prognóstico e os objetivos atingidos) – avaliação;



- Retirar o máximo de informações sumativas acerca do desempenho dos alunos de forma a complementar/confirmar as informações já retiradas em unidades de ensino anteriores.

### Decisões Metodológicas

Esta 4ª Etapa seguirá as orientações estruturais e metodológicas já definidas pelo PAT. Todavia, de acordo com as conclusões retiradas do balanço da 3ª Etapa algumas destas definições serão reajustadas.

Seguidamente serão apresentadas as decisões metodológicas a adotar para a presente Etapa de Ensino.

- ✓ Seleção das matérias a abordar na área das atividades físicas

A escolha das matérias para cada Unidade de Ensino procurou seguir as definições gerais apresentadas no final do período de avaliação inicial (presentes no PAT), no entanto, decorrente da reflexão efetuada no final da Etapa de Ensino anterior, foram realizadas algumas alterações no que concerne à priorização das matérias para a lecionação.

Esta alteração foi feita com base num melhor conhecimento da turma, das suas reais capacidades de trabalho, assim como um conhecimento mais aprofundado dos seus ritmos de aprendizagem. Tendo por base este conhecimento e com o objetivo de promover ao máximo o sucesso dos alunos, foi realizada uma análise detalhada das atuais necessidades dos alunos quanto às matérias e ao tempo de prática necessário para que haja uma aprendizagem eficaz nas mesmas.

Neste sentido, com a alteração das prioridades altera-se também o tempo destinado a cada matéria da área das Atividades Físicas por Unidade de Ensino.

Procurou ainda, com a seleção das matérias por Unidade de Ensino contornar, dentro do possível, as condicionantes impostas pelas características dos espaços e da rotação pelos mesmos. Assim, procura-se com esta distribuição de matérias introduzir as diferentes matérias em diferentes condições/espacos.



Por exemplo, no caso da Ginástica, procurando reduzir a exclusividade desta matéria ao espaço 3 através da introdução de elementos gímnicos em fases iniciais de outras aulas (Ex: Pinos na Condição Física).

✓ Formação de grupos

Estando perante uma etapa de desenvolvimento e aplicação é fundamental que ao longo desta o ensino seja diferenciado e individualizado, para tal a formação de grupos deve ir ao encontro desta premissa. Para tal, a formação de grupos deve ser o mais homogénea possível, tendo em conta a matéria mais prioritária da UE, apesar das diferenças existentes entre cada um dos alunos. Esta organização da turma permitirá não apenas que os grupos trabalhem de forma a prosseguirem objetivos diferenciados, como também de encontro com o seu nível de aprendizagem, fomentando assim um maior desenvolvimento individual.

Este tipo de formação de grupos permitirá apenas manter um nível elevado de motivação nos alunos com um nível de aprendizagem mais elevado como também permite que os alunos menos aptos tenham um nível de empenho superior, tal como mais oportunidades para evoluírem. Assim, este tipo de organização da turma será fundamental no ensino não apenas dos diferentes Jogos Desportivos Coletivos, como também no ensino das outras matérias.

A formação de grupos homogéneos não será considerada uma obrigatoriedade, sempre que achar oportuno, tendo em conta a melhoria das aprendizagens dos alunos, serão utilizados grupos heterogéneos com intuito dos alunos com maiores facilidades nas matérias ajudarem os alunos menos aptos. É certo que nos Jogos Desportivos Coletivos os alunos acabam por evoluir mais aquando confrontados com colegas do mesmo nível, pois trata-se de matérias onde as questões mais táticas e de posicionamento acabam por prejudicar os alunos se estes forem de níveis mais dispares, sendo por isso mais fácil existir diferenciação. Mas, nas restantes matérias a interação entre alunos de níveis distintos acaba por beneficiar mais os alunos com mais dificuldades, não prejudicando os alunos mais fortes, visto estes sentirem-se



confortáveis no papel de agentes de ensino. Com isto pretendo salientar que sempre que necessário são utilizados grupos de acordo com os objetivos estipulados.

Os grupos mantêm-se ao longo das UE, com o objetivo de manter algumas estruturas organizativas ao longo da mesma. Assim, segue-se um quadro com diferentes alunos que poderão ser agentes de ensino, não apenas pelo facto de serem mais aptos nas diferentes matérias mas também pelo modo como cooperam e ajudam os colegas, consoante a matéria:

<b>Basquetebol</b>	<b>Andebol</b>	<b>Voleibol</b>	<b>Futebol</b>	<b>Solo</b>
<b>Plinto</b>	<b>Mini</b>	<b>Patinagem</b>	<b>Dança</b>	<b>Badminton</b>
<b>Barreiras</b>	<b>Salto em Altura</b>	<b>Acrobática</b>	<b>Estafetas</b>	<b>Alunos mais aptos a auxiliar os colegas com maiores dificuldades</b>

Tabela 4 - agentes de ensino da turma

De forma mais pragmática, irei combinar os grupos, tanto heterogéneos, como homogéneos, de acordo com os diferentes espaços e as diferentes matérias selecionadas para cada espaço, apresentadas na calendarização das atividades físicas (matérias) no PAT.



A formação prévia de dois tipos de grupos facilitará a consulta de acordo com a evolução da turma e os objetivos específicos para cada UE da III etapa. Os grupos poderão ser subdivididos consoante a seleção e organização dos exercícios por aula.

As matérias selecionadas para o espaço 4, ao longo da presente etapa foram: o basquetebol, futebol, patinagem e atletismo (Barreiras).

Devido à patinagem ser uma matéria exclusiva deste espaço, a prioridade para a formação de grupos será em função da mesma, grupos homogéneos.

Caso as condições climatéricas não estejam adequadas para a prática, e seja necessário dividir o espaço 1 com outro professor, optei por centrar a formação dos grupos na matéria considerada prioritária, ou seja, o futebol. Estes grupos funcionaram para todos os desportos de invasão.

As matérias selecionadas para o espaço 1 foram: o voleibol, o badminton, o andebol, o basquetebol e o futebol.

Para as aulas realizadas neste espaço, irei formar grupos de acordo a matéria considerada mais prioritária, ou seja, Jogos de invasão.

Como já foi referido anteriormente e descrito noutros planeamentos, o espaço 3 tem características especiais, relativas ao material. Com isto, irão ser lecionadas a dança e as ginástica de solo e aparelhos. Sendo a dança uma matéria lecionada de forma massiva, e a ginástica de aparelhos exclusiva deste espaço. A formação de grupos irá ser realizado de acordo com a ginástica.

Para terminar, e sem esquecer novamente as características dos espaços e logística do material, para o espaço 2 o salto em altura e a ginástica acrobática terão prioridade, contudo o basquetebol e o voleibol também serão trabalhados. Os grupos serão então realizados conforme o nível dos alunos no atletismo (salto em altura).

Segue-se a constituição dos grupos:



<b>Grupos Patinagem</b>	
A + aptos	B - aptos

<b>Grupos Jogos de invasão</b>	
A	B

<b>Grupos Voleibol</b>	
A	B



--	--

**Grupos: Ginástica**

A	B
---	---

**Grupos: Badminton**

A	B
---	---



--	--

✓ Rotinas organizativas

A estrutura da aula será a mesma definida no PAT, sendo que tentaremos manter, sempre que possível e de acordo com os objetivos, a estrutura e objetivos propostos ao longo da semana ou mesmo da UE, esta preocupação é particularmente evidente entre as aulas da mesma semana (90+45'), ganhando assim tempo na instrução e transições.

Outro aspeto a realçar é a utilização de diferentes modos de organização da aula, nomeadamente utilizando a organização massiva e por estações, tendo sempre como principal preocupação os objetivos e tipos de aprendizagem a ocorrer (novas aprendizagens ou consolidação), sendo que preferencialmente será utilizado o estilo massivo quando se trata de uma nova aprendizagem, ou as dificuldades da turma são bastante idênticas, fazendo assim mais sentido este tipo de organização, beneficiando também do feedback grupal que atua sobre toda a turma. Esta estratégia também será utilizada em modalidades como o badminton e o voleibol onde a organização e disposição de material privilegie essa situação.

A organização por estações é preferencialmente utilizada na parte tática das matérias ou quando se trata da consolidação de aprendizagens, beneficiando assim os alunos de uma aula variada e motivante, trabalhando diferentes matérias ou conteúdos ao longo da mesma.

Tento conciliar em quase todas as aulas os dois modos de organização, com o intuito de retirar a máxima eficiência do processo ensino-aprendizagem, bem como proporcionar aulas motivantes e diversificadas aos alunos.



✓ Estilos de ensino

No que diz respeito a este ponto, os estilos de ensino serão utilizados, conforme os objetivos estabelecidos, procurando sempre uma maior eficiência no processo ensino-aprendizagem. Assim e consoante cada Unidade de Ensino iremos identificar e justificar a utilização dos mesmos na operacionalização da sessão.

Incidiremos por isso sobre os seguintes estilos:

- **Comando** – utilizarei este estilo nas matérias cujas competências são iguais para todos os alunos da turma (Dança), bem como no aquecimento e nos Alongamentos algumas vezes irei utilizar este estilo de ensino na condição física com o objetivo de dar seguimento ao que tenho vindo a fazer.
- **Descoberta guiada** – Utilizarei este estilo de ensino quando pretender que o aluno desenvolva atividades de exploração, investigação e descoberta da resposta ou modelo de desempenho mais adequado a um problema. O professor acompanha o processo de descoberta, estimulando o aluno e aprovando apenas a solução ajustada à situação problema. É utilizado com o objetivo de promover a capacidade de autocondução na progressão de uma aprendizagem individual (autodescoberta) e a consciência de que é capaz de descobrir uma solução num determinado assunto (matéria). Por exemplo nas estefas, com o intuito de descobrirem a melhor forma de transmissão dos testemunhos.
- **Tarefa** – estilo de ensino maioritariamente utilizado, uma vez que o aluno realiza a tarefa na sua vez e recebe FB's relativamente às suas aprendizagens. Será utilizado em várias matérias, com o objetivo de facilitar a execução dos exercícios propostos, podendo ser usadas fichas que descrevem as competências a atingir (salto em altura, Minitrampolim, Barreiras, Plinto, Ginástica de solo, Ginástica Acrobática, entre outras).
- **Recíproco** – tentarei utilizá-lo, com o objetivo de promover a cooperação entre os alunos, que se observam e se corrigem alternadamente, com a



ajuda dos meus FB's e de uma ficha-critério. Com este estilo de ensino, os alunos ficam habilitados para observar, analisar e informar sobre o processo ensino-aprendizagem, sendo-lhes atribuída a responsabilidade de ajudarem o colega. Poderá ser utilizado em matérias em que se encontrem aluno num nível mais elevado (Badminton, Dança, Patinagem, entre outros).

- **Auto-Avaliação** – este estilo pretende consciencializar o aluno das suas capacidades e dificuldades, através da utilização de fichas que ele preenche referentes à sua execução. Este estilo promove o auto-controlo na atividade e a aceitação das dificuldades pessoais. Poderá ser utilizado em várias matérias como Ginástica de Solo, Barreiras, entre outras.

✓ Diferenciação de ensino

Nesta etapa a preocupação com esta vertente será redobrada, uma vez que com a implementação de grupos de nível, é necessário um maior cuidado. Neste caso teremos que diferenciar os conteúdos/objectivos que os alunos devem perseguir dentro da própria tarefa, ou mesmo definir tarefas distintas entre os grupos.

✓ Diferenciação “não-planeada”

Poderá acontecer que no espaço de uma ou duas aulas, os alunos alcancem os objetivos definidos para a U.E. Deverá existir da minha parte um conhecimento prévio dos objetivos que estes poderão perseguir, não me limitando apenas ao “estudo” dos objetivos estabelecidos para a aula ou U.E. Deste modo desde o início do ano que tenho feito um estudo sobre as matérias que estou a abordar no início de cada U.E o que me dá neste momento um bom conhecimento sobre plano curricular da escola.

✓ Intervenção na condição física

No que concerne ao treino da condição física e de acordo com os resultados obtidos na avaliação sumativa na etapa anterior, esta deve manter-se organizada de acordo com as estratégias utilizadas na etapa anterior, visto ser



essencialmente recorrente uma organização massiva e por estações, onde a turma se encontra toda focada no treino prescrito e fazendo com que haja um maior controlo do mesmo. Desta forma, será evitada a introdução de organização por circuito ou rotações por tempo, mesmo que seja dirigido de forma massiva à turma. Neste tipo de situações onde o professor conta para diferentes estações, os alunos tendem sempre a fingir a execução do exercício ou nem o fazem por completo.

✓ Conhecimentos

O desenvolvimento dos conhecimentos da turma tem sido constante em cada uma das aulas da etapa anterior, sendo que nesta nova etapa devemos manter o mesmo método de transmissão de conhecimentos, ou seja, de forma massiva durante os momentos específicos de instrução à turma. Outra estratégia adotada é o questionamento aos alunos durante estes momentos, o que permite uma maior intervenção e um nível de atenção superior.

Ainda referente a este tópico é de salientar o facto de os alunos serem avaliados de uma maneira diferente, através de um trabalho de grupo, em formato escrito, com um tema definido pelo professor.

Devido à faixa etária que a turma apresenta, considera-se importante abordar o tema durante as aulas, criando linhas orientadores com o objetivo de focar os alunos naquilo que pretendemos que eles aprendam e retenham.

**Redefinição de prioridades**

Feito o balanço da 3ª etapa, é necessário rever prioridades e objetivos para as diferentes áreas de extensão, tal como foi feito após a avaliação inicial, para a definição de matérias no plano anual de turma. Desta forma, para as matérias apresento as seguintes tabelas de prioridades, bem como a redefinição do prognóstico para esta etapa:

Etapa	4º Etapa	Matéria	PNEF		Diagnóstico (avaliação inicial)	Diagnóstico (avaliação sumativa 1ºP)	Diagnóstico (avaliação sumativa 2ºP)	Diferenças (PNEF/A1)	Diferenças (PNEF/AS 1º P)	Diferenças (AS/AI)	Diferenças (PNEF/AS 2º P)	Diferenças (AS2)
			Nível	Pontuação								
	4	Voleibol	PE	1,5	0,23	0,3	0,68	1,3	1,2	0,1	0,82	
	12	Atletismo	PE	1,5	1	1	2	0,5	0,5	0	-0,5	



5	Basquetebol	E	2	0,58	1	1,18	<u>1,4</u>	1	0,42	0,82	
1	Futebol	E	2	0,43	0,6	0,78	<u>1,6</u>	1,4	0,17	<u>1,22</u>	
6	Ginástica (solo)	E	2	0,44	0,9	1,3	1,56	1,1	0,45	0,7	
10	Badminton	I	1	0,17	0,6	1	0,83	0,2	0,43	0	
8	Dança	PE	1,5	0,27	1	1,2	1,23	0,5	0,73	0,3	
9	Andebol	I	1	0,45	0,9	1,05	0,6	0,1	0,45	0	
7	Patinagem	E	2	0,66	0,8	1,31	1,34	1,2	0,14	0,7	
2	Ginástica Aparelhos - Mini	E	2	0,66	0,85	0,9	1,34	1,1	0,14	1,1	
3	Ginástica Aparelhos - Plinto	E	2	0,75	0,9	0,97	1,25	1,1	0,2	1,03	
11	Ginástica – Acrobática	I	1	0,94	1	1,07	0,1	0	0,1	0	

Tabela 5 - redefinição de prioridades

Como podemos ver no quadro acima a evolução dos alunos em cada momento de avaliação, para cada matéria e a comparação entre as mesmas.

Algumas das matérias prioritárias foram redefinidas, denotando-se uma evolução, o que demonstra que o trabalho desenvolvido tem sido bem efetuado e assimilado por parte dos alunos.

Verifica-se que não houve nenhuma sobrevalorização significativa dos alunos em matérias, é um bom sinal mas não invalida que possam ter ocorrido algumas falhas associadas à minha inexperiência.

A matéria com maior evolução foi o atletismo, ao abordar uma nova modalidade em que os alunos têm algumas facilidades, barreiras, possibilitou que atingissem melhores resultados. Uma vez que os alunos já apresentam um excelente nível nem todas as modalidades, apresentadas, de atletismo pretendo agora introduzir uma nova modalidade, estafetas, para aumentar o leque a atividades físicas conhecidas e experienciadas por eles.

O solo foi uma modalidade que me dediquei na sua evolução e felizmente reproduzido bons resultados. Grande parte do trabalho já está consolidado, e



agora só se pretende que os alunos evoluam na sua autonómica com criação de sequencias gímnicas criativas

O badminton também revelou uma boa evolução, penso que se deve ao volume de trabalho ajustado as necessidades e a motivação dos alunos por esta modalidade. Penso que para continuar a ter um ganho efetivo, esta deve ser mais frequente nas aulas, pois só através do manuseamento do material e do tempo de prática é que estes progridem.

O futebol e o voleibol permanecem como uma das matérias mais prioritárias, sendo necessário dar continuidade ao domínio técnico da modalidade que tem vindo a ser alvo de grande ênfase nas várias aulas. Os JDC mais complexos e exigentes a nível técnico de modo a que o jogo seja fluido, parece-me justificável o facto de estes ocuparem o topo da tabela de prioridades. É necessário, ao longo desta etapa, continuar e reforçar o trabalho nestas matérias, focando essencialmente as técnicas base, de modo a que os alunos consigam jogar de forma mais fluida e assim atingir os objetivos propostos para os níveis Introdutório e elementar. Ainda assim, estou consciente que apenas um JDC será considerado para a avaliação sumativa, e com isto não serão considerados como prioritários mais de 2 JDC. Realço que apesar de serem matérias onde os alunos ainda se encontram muito longe da excelência, foram registadas as melhores progressões nestas.

O trabalho sobre os outros JDC não será abandonado, visto que são nestes que os alunos menos aptos conseguem ter melhores resultados.

É notório que a dança foi a matéria onde se verificou, novamente, um aumento de evolução de desempenhos. A partir destes resultados concluo que existiu uma melhoria significativa na minha ação como professor, logo necessita de menos de tempo de prática para existirem evoluções significativas dos alunos.

Como estratégias de intervenção para a ginástica de aparelhos, visto que estas não apresentaram evoluções significativas nos alunos, será colocar alguns elementos gimnicos em estações por exemplo durante o aquecimento ou estafetas onde inclua salto ao eixo, pino, piruetas e no treino da condição



física, aumentando assim o tempo de treino, e explorando as características polivalentes dos espaços. Continuarei a utilizar progressões pedagógicas de modo facilitar a aprendizagem dos alunos e colocarei objetivos de forma a que se torne um desafio para os mesmos, aumentando a motivação para a prática. Estas estratégias para a ginástica de aparelhos vão proporcionar bases transversais a todas as ginásticas(solo e acrobática). Importa realçar que os alunos só podem ter contato com os aparelhos uma vez por mês, no espaço de ginástica.

Tendo em consideração, tudo o mencionado relativamente às matérias prioritárias, e estando consciente que esta etapa visa mais à consolidação das diversas matérias, julgo que a fragmentação dos exercícios estará presente de forma assídua, com a perspetiva clara de uma maior assimilação e desenvolvimento dos alunos.

Posto isto na tabela a baixo serão apresentadas a redefinição de prioridades, com base nas evoluções obtidas e da minha sensibilidade e apreciação do comportamento dos alunos e do tempo de prática que tiveram para cada matéria:

Prioridades	Matérias
1	Futebol
2	Ginástica Aparelhos, Solo, Acrobática
3	Voleibol
4	Basquetebol
5	Patinagem
6	Dança
7	Andebol
8	Badminton
9	Atletismo



Existirá também uma redefinição de prognósticos que estarão representados na tabela seguinte:

Matéria	Grupos de Nível	Objectivos Intermédios		Objectivos Terminais
			3ª Etapa	4ª Etapa
Voleibol	NI		PI	I
	PI		I	I
Futebol	NI-PI		PI	I
	I-PE		PE	E
Andebol	NI-PI		I	I
	PI-I		I	I
Basquetebol	NI-PI		PI	I
	PI-I		I	PE
Salto em Altura	NI		PI	I
	PI		PE	PE
	I		PE	PE
Badminton	NI		PI	I
	PI		I	I
Patinagem	NI		I	I
	I		PE	PE
Dança	NI-PI		I	I

	I		PE	PE
Ginástica de Solo	NI - PI		PI	I
	I-PE		PE	PE
Ginástica de Aparelhos (Plinto e Mini-Tramp.)	NI-PI		I	I
	I		PE	PE
Ginástica Acrobática	NI-PI		I	I
	I-PE		PE	E

Tabela 6 - nível dos alunos e prognóstico

\*Grupos de nível com prognóstico inferior ao nível mais elevado do grupo quererá dizer que os alunos com maior nível iram auxiliar os colegas na sua evolução

\*Quando o mesmo nível é repetido em diferentes grupos quererá dizer que alunos com o mesmo nível demonstram ritmos de aprendizagem diferentes na respetiva matéria.

\*Quando o prognóstico do nível de um grupo se demonstra o mesmo quererá dizer que ou a matéria tem pouca prioridade e a sua lecionação não será suficiente para existir evolução ou as características dos alunos do nível não permitem prognosticar grande evolução.

As capacidades físicas também foram priorizadas tendo em conta os resultados obtidos na avaliação sumativa do 2º período. Para o efeito, serão tidas em conta as médias de cada capacidade.

Prioridade			Capacidade Física	Média Obtida 1ºPeríodo	Média Obtida 2ºPeríodo
AI (m/f)	3º Etapa (m/f)	4º Etapa (m/f)			
	1/1	1/1	Força Superior	55,8	53,3
1	2/4	3/5	Flexibilidade	68	74,6
3	4/5	6/6	Velocidade	81,2	90,5
	5/6	2/2	Resistência	87,5	67,2
	3/3	4/4	Coordenação	73,7	80
2	6/2	5/3	Força Média	77,1	77,3

Tabela 7 - redefinição de prioridades da aptidão física



O quadro anterior segue a mesma lógica utilizada para as matérias da área das atividades físicas. Assim sendo, apresenta-se como primeira prioridade nas capacidades físicas para ambos os sexos a Força Superior (53,3%). À semelhança do período passado, foi nesta capacidade que obtive o valor mais baixo, e desta vez com uma descida de desempenho.

Por outro lado, é curioso, salientar que a velocidade surge como a melhor capacidade física para ambos os sexos (com 90,5), e reflete o trabalho específico que sido feita sobre este capacidade.

A ordem das prioridades sequentes varia entre ambos os grupos. Para os rapazes, a capacidade física que se constitui como segunda prioridade para esta Etapa é a resistência, depois a flexibilidade, seguido da coordenação, da força média e finalmente, da velocidade.

Para as raparigas, a ordem de prioridade altera-se, sendo a resistência a segunda prioridade, seguida da força média, da coordenação, da flexibilidade e só como ultima prioridade a velocidade.

À semelhança da etapa anterior, tais capacidades serão alvo de trabalho intensivo em praticamente todas as aulas, no sentido claro de tornais os indicies em cada capacidade, positivo e ainda melhorar os níveis das restantes capacidades

Como foi notório em relação à etapa anterior a maioria dos valores melhorou, o que demonstra que o trabalho efetuado tem vindo a promover resultados. Esta remodelação das prioridades deve-se por isso a uma nova conclusão de algumas capacidades físicas que terão que ser ainda mais trabalhadas.

A capacidade que deverá ter maior atenção para esta Etapa é, claramente, a força superior, uma vez que a generalidade da turma apresentou resultados baixos neste teste. Para que haja melhores resultados deverão ser introduzidos estímulos variados, procurando-se uma diversificação das estratégias.

A par desta, este período também vou dar muita importância à resistência, uma vez que houve uma grande descida nos resultados obtidos nestes teste.



Apesar dos melhores resultados observados nas outras capacidades físicas, as mesmas não deverão ser descuradas, devendo o trabalho de condição física procurar ser o mais completo e variado possível.

Por fim, em relação á flexibilidade pretendo manter a sequencia implementada e aumentar os tempos de exposição ao alongamento, ou então, executar duas vezes cada exercício uma vez que tem efeitos positivo e cientificamente provados.



## Calendarização

Com base nas decisões metodológicas, nas estratégias de atuação e na (re) definição de prioridades é possível sintetizar temporalmente a 3ª etapa – desenvolvimento e aplicação.

PUE	4ª ETAPA REVISÃO E CONSOLIDAÇÃO 10ª UE	4ª ETAPA REVISÃO E CONSOLIDAÇÃO 11ª UE	4ª ETAPA REVISÃO E CONSOLIDAÇÃO 12ª UE	4ª ETAPA REVISÃO E CONSOLIDAÇÃO 13ª UE	4ª ETAPA REVISÃO E CONSOLIDAÇÃO 14ª UE
N.º de Aulas	5	6	6	6	6
Duração	6 Abr. a 10 Abr. / 13 Abr. a 17 Abr.	20 Abr. a 24 Abr./ 27 Abr. a 01 Mai.	04 Mai. a 08 Mai./ 12 Mai. a 15 Mai.	18 Mai. a 22 de Mai./ 25 Mai. a 29 Mai.	01 Jun. a 05 Jun./ 08 Jun. a 12 Jun.
Espaço	ESPAÇO 3 e 2	ESPAÇO 4 e 1	ESPAÇO 3 e 2	ESPAÇO 4 e 1	ESPAÇO 3 e 2
Matérias Conteúdos	<b>Coletivos</b> <u>Basquetebol</u> (Nível PI-PE) <u>Futebol</u> (Nível PI-PE) <b>Individuais</b> <u>Dança (Chá-chá-chá Pares)</u> (Nível PI-E) <u>Salto em Altura</u> (Nível PI-E) <b>Ginástica</b> <u>Solo</u> (Nível PI-PE) <u>Aparelhos (Mini e Plinto)</u> (Nível PI-PE) <u>Acrobática</u> (Nível I-E) <b>Alternativas</b> Não aplicável	<b>Coletivos</b> <u>Futebol</u> (Nível PI-PE) <u>Basquetebol</u> (Nível PI-PE) <b>Individuais</b> <u>Andebol</u> (Nível PI-PE) <u>Voleibol</u> (Nível PI-I) <b>Individuais</b> <u>Atletismo</u> Barreiras e Estafetas (Nível I-PE) <u>Patinagem</u> (Nível PI-E) <u>Badminton:</u> (Nível PI-I) <b>Alternativas</b> Não aplicável	<b>Coletivos</b> <u>Basquetebol</u> (Nível PI-PE) <u>Futebol</u> (Nível PI-PE) <b>Individuais</b> <u>Dança</u> Chá-chá-chá a Pares e Dança Tradicional Portuguesa (Nível PI-PE) <u>Salto em Altura</u> (Nível PI-PE) <b>Ginástica</b> <u>Solo</u> (Nível PI-E) <u>Aparelhos (Mini e Plinto) *</u> (Nível PI-E) <u>Acrobática</u> (Nível I-E) <b>Alternativas</b> <u>Desportos de Combate - Judo</u> (Nível PI-I)	<b>Coletivos</b> <u>Futebol</u> (Nível PI-PE) <u>Basquetebol</u> (Nível PI-PE) <u>Andebol*</u> (Nível PI-PE) <u>Voleibol</u> (Nível PI-PE) <b>Individuais</b> <u>Atletismo</u> Barreiras e Estafetas (Nível PI-PE) <u>Patinagem</u> (Nível PI-E) <u>Badminton:</u> (Nível PI-I) <b>Alternativas</b> Não aplicável	<b>Coletivos</b> <u>Basquetebol</u> (Nível PI-PE) <u>Futebol</u> (Nível PI-PE) <b>Individuais</b> <u>Dança</u> Chá-chá-chá a Pares e Dança Tradicional Portuguesa (Nível PI-PE) <u>Salto em Altura</u> (Nível PI-PE) <b>Ginástica</b> <u>Solo</u> (Nível PI-E) <u>Aparelhos (Mini e Plinto) *</u> (Nível PI-E) <u>Acrobática</u> (Nível I-E) <b>Alternativas</b> <u>Desportos de Combate - Judo</u> (Nível PI-I)
	Condição Física	Força Superior Flexibilidade Coordenação Força Média	Força Superior Força Média Resistência Flexibilidade Velocidade Coordenação	Força Superior Força Média Flexibilidade Resistência Coordenação	Força Superior Velocidade Resistência Flexibilidade Coordenação

## Objetivos a atingir

### Atividades Físicas

Para esta etapa o principal objetivo incidirá na consolidação do que tem vindo a ser trabalhado até ao momento, ao longo da 1<sup>o</sup>, 2<sup>o</sup> e 3<sup>o</sup> etapa, sendo ainda introduzidos novos conteúdos, tendo sempre em consideração o nível dos alunos e a correspondente diferenciação dos mesmos.

Serão trabalhados os três níveis das matérias caso se justifique, de outra forma serão trabalhados apenas um ou dois níveis conforme o nível apresentado pelos alunos).

### Jogos Desportivos Coletivos

#### Futebol

Futebol		
Diagnóstico → Prognóstico	Objetivos	Operacionalização
NI → NI	- Passe, condução de bola e remate	Exercícios analíticos
NI → I	- Ocupa racionalmente o espaço - Desmarca-se após passe, criando linhas de passe ofensivas ou de apoio, para se libertar do defensor. - Na defesa, marca o adversário escolhido	Jogo dos corredores com variantes
I → E	- Logo que perde a posse de bola, marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva. - Aclara o espaço de penetração	Situação de jogo (defesa individual)
E → E	- Penetra, protegendo a bola, fintando ou driblando para finalizar ou fixar a ação do adversário	Situação de jogo

Tabela 8 - Objetivos a atingir 1

#### Basquetebol

Basquetebol		
Diagnóstico → Prognóstico	Objetivos	Operacionalização
NI → I	- Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto - Desmarca-se para criar linhas de passe - Na defesa, acompanha o seu adversário direto	3x3 sem drible Exercícios analíticos
I → E	- Corta para o cesto	Situação de jogo reduzido, com

	- Na defesa, coloca-se entre o adversário direto e o cesto, dificultando o drible, o passe e o lançamento	defesa individual. Exercícios analíticos (lançamentos)
--	---	---

Tabela 9 - Objetivos a atingir 2

### Voleibol

Voleibol		
Diagnóstico → Prognóstico	Objetivos	Operacionalização
NI → PI	- Enquadra-se com a bola - Executa corretamente o toque de dedos	Exercícios analíticos
PI → NI	- Executa corretamente o toque de dedos - Serviço por baixo	Exercícios analíticos 1x1 com toque de sustentação Pares homogéneos
I → E	- Toque de dedos – dá continuidade à jogada - Serviço por baixo	Exercícios analíticos 4x4 com 3 toques obrigatórios

Tabela 10 - Objetivos a atingir 3

### Andebol

Andebol		
Diagnóstico → Prognóstico	Objetivos	Operacionalização
NI → NI	- Passa a bola com o braço armado - Remata à baliza	Exercício critério
NI → I	-Remata em salto -Passa a um jogador em posição mais ofensiva ou dribla para rematar -Desloca-se defensivamente, mantendo o olhar na bola e no adversário direto.	Situação de jogo reduzido Grupos homogéneos
I → E	-Finaliza em salto utilizando fintas ou mudanças de direção -Desloca-se defensivamente, mantendo o olhar na bola e no adversário direto.	Situação de jogo reduzido em meio-campo com posicionamento defensivo Grupos homogéneos
E → E	- Finaliza preferencialmente na zona mais central à baliza, utilizando a técnica de remate mais adequada - Colabora na orientação da defesa, avisando os companheiros da movimentação dos jogadores adversários	Situação de jogo reduzido em meio-campo com posicionamento defensivo Grupos homogéneos

Tabela 11- Objetivos a atingir 4

## Ginástica

### Ginástica de Aparelhos – Plinto e Minitrampolim

Plinto		
Diagnóstico Prognóstico →	Objetivos	Operacionalização
NI → NI	-Salto entre mãos no plinto transversal – Ficar com os pés em cima do plinto -Salto ao eixo no Bock	Situação de exercício
NI → I	- Salto entre mãos no plinto transversal - Salto ao eixo no Bock	Situação de exercício
I → E	- Salto ao eixo no plinto transversal - Salto entre mãos no plinto longitudinal	Situação de exercício

Tabela 12 - Objetivos a atingir 5

Minitrampolim		
Diagnóstico Prognóstico →	Objetivos	Operacionalização
NI → NI	- Salto em extensão	Situação de exercício
NI → I	- Salto em extensão - Salto engrupado - Meia volta	Situação de exercício
I → E	- Pirueta - Carpa de pernas afastadas - ¾ mortal	Situação de exercício

Tabela 13 - Objetivos a atingir 6

### Ginástica de Solo

Ginástica de solo		
Diagnóstico Prognóstico →	Objetivos	Operacionalização
NI → NI	- Rolamento à frente - Rolamento atrás - Avião - Criação de uma sequência	Situação de exercício
NI → I	- Rolamento à frente de pernas afastadas - Rolamento atrás de pernas afastadas - Pino com ajuda - Criação de uma sequência	Situação de exercício
I → E	- Rolamento à frente de pernas afastadas - Rolamento atrás de pernas afastadas - Rolamento saltado - Pino com ajudando - Ponte - Criação de uma sequência	Situação de exercício

Tabela 14 - Objetivos a atingir 7

### Ginástica Acrobática


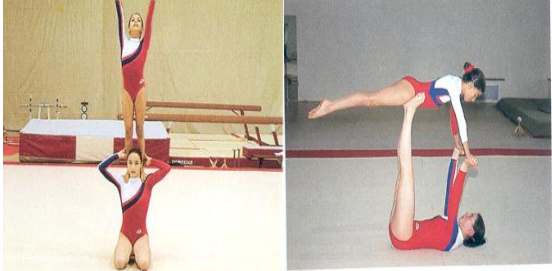
Ginástica acrobática		
Diagnóstico/ Prognóstico	Objetivos	Operacionalização
I → PE	Nível Introdutório: 	Em situação de exercício
PE → E		Em situação de exercício

Tabela 15 - Objetivos a atingir 8

### Atletismo

#### Salto em altura

Atletismo – Salto em altura		
Diagnóstico → Prognóstico	Objetivos	Operacionalização
NI → I	- Aprendizagem da técnica de tesoura	- Progressões pedagógicas
I → E	- Roda a perna livre - Eleva a bacia - Cai de costas no colchão	- Progressões pedagógicas - Situação de exercício

Tabela 16 - Objetivos a atingir 9

### Barreiras

Atletismo – Corrida de barreiras		
Diagnóstico/ Prognóstico	Objetivos	Operacionalização
NI → I	- Transposição sem perda de velocidade	Progressões pedagógicas



I → E	- Realizar a ligação corrida/transposição com fluidez - Realização a transposição/recepção com fluidez	- Situação de exercício
E → PA	- Técnica de transposição correta - Ritmo de três passos entre barreiras	- Situação de exercício

## Dança

Dança		
Diagnóstico → Prognóstico	Objetivos	Operacionalização
I → E	- Aprendizagem do Chachachá (a pares): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passo base</li> <li>• Apresentação</li> <li>• Apresentação com volta</li> </ul> - Aprendizagem de uma dança tradicional portuguesa	A pares e individual

Tabela 17 - Objetivos a atingir 11

## Badminton

Badminton		
Diagnóstico → Prognóstico	Objetivos	Operacionalização
NI → PI	- Pega correta - Clear	1x1 cooperação Pares homogéneos
PI → I	- Posição base - Clear - Lob - Serviço	1x1 cooperação Pares homogéneos
I → E	- Colocação do volante em determinadas zonas	1x1 Pares homogéneos

Tabela 18 - Objetivos a atingir 12

## Patinagem

Patinagem		
Diagnóstico → Prognóstico	Objetivos	Operacionalização
NI → PI	- Deslizar para a frente com ajuda - Exercícios de mobilização articular	Situação de exercício a pares e individual
PI → I	- Exercícios de mobilização articular - Ovos - Deslizar para a frente realizando um circuito - Travagem em cunha ou travão do patim	Situação de exercício
I → PE	- curvar em escova - salto pés juntos - Travagem com travão do patim	Situação de exercício
PE → E	- curvar em escova ou sobreposição de patins - Travagens - Salto pés juntos	Situação de exercício



Tabela 19 - Objetivos a atingir 13

### Desportos de combate (Judo)

Judo		
Diagnóstico	Objetivos	Operacionalização
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Em todas as situações do Judo, cumpre as regras estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do parceiro;</li><li>- Executa no Tatami, em situação de exercício sem oposição, as seguintes técnicas de queda (“ Ukemi”): (“ Ushiro-ukemi”), (“ Yoko-ukemi” ), (“ Zempo-ukemi”);</li><li>- Procura e aproveita situações de vantagem, em situação de exercício e de jogo de luta no solo, utilizando pontos fixos ou eixos, para aplicar a força das suas alavancas de acordo com o movimento de ambos.</li></ul>	A pares



## Aptidão Física

Teste	Objectivos	Operacionalização
Vaivem	- O aluno realiza, em situação de corrida contínua ações motoras globais de longa duração (acima dos cinco minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez pós esforço	Aquecimento Realização do teste do fitnessgram Resistência característica das diferentes matérias
Abdominais	- O aluno realiza 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. (variante com bola, pranchas)	Estação de condição física Realização do teste do fitnessgram
Extensões de braços	- O aluno realiza 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. (variante limpa-vidros; dip-tricpte e passes com bolas medicinais)	Estação de condição física Realização do teste do fitnessgram
Senta e alcança	O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa) realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular.	Alongamentos realizados na parte final da aula Realização do teste do fitnessgram
Coordenação	O aluno realiza diversas sequencias nas escadas de agilidade, assim como a realização de um número de saltos ou num determinado tempo específico, com uma corda	Estação de condição física Realização do teste do fitnessgram
Velocidade	O aluno realiza subida de rampas inclinadas em velocidade e treino da mesma em escadas.	Estação de condição física Realização do teste do fitnessgram

O objetivo principal desta área de extensão é garantir que todos os alunos obtêm uma média positiva no conjunto dos seis testes. No entanto existe a preocupação de garantir uma boa intervenção a este nível de modo a que os alunos evoluam ou mantenham as suas capacidades físicas com o trabalho



que é realizado na aula. Ao mesmo tempo pretende-se munir os alunos de instrumentos para que possam em momentos extracurriculares trabalhar “por conta própria” as capacidades físicas abordadas nas aulas. Irá haver uma intencionalidade em diferenciar o ensino entre os rapazes e as raparigas.

Irão formar-se grupos por sexo, será utilizada uma estratégia onde se pretende que haja uma alteração de volumes para os diferentes exercícios e as diferentes necessidades dos diferentes grupos.

### Conhecimentos

Ao longo desta etapa iremos explorar a diferença entre desporto e Educação Física, os objetivos da Educação Física, a importância do aquecimento e ainda o RICE, ou seja, saber como atuar em caso de lesão. Estes temas iram orientar e ajudar os alunos para a realização do trabalho de grupo escrito., que será alvo de avaliação da área dos conhecimentos.

Este trabalho irá ser realizado conforme a seguinte estrutura:

- Capa
- Índice
- Introdução (onde os alunos fazem uma breve apresentação do tema que lhes foi proposto).
- Parte Principal (onde os alunos respondem, após uma pesquisa de bibliográfica, sobre o tema que lhes será proposto).
- Conclusão (aqui é dado um pouco mais de liberdade ao caralho do aluno para exprimir o que aprendeu com o presente trabalho, realçando de que maneira, é que pode melhorar a sua qualidade de vida).

O trabalho deve conter no mínimo 6 páginas e um máximo de 10 páginas, a contar com capa e bibliografia. O texto deve ainda ser justificado, com um espaçamento de 1,5 e o tipo de letra é o Arial com tamanho 12. Grupos constituídos por 4-5 elementos. Sendo a data limite para entrega do trabalho 1 de Junho.



## **Avaliação**

À semelhança da Etapa anterior, serão realizados diversos momentos e tipos de avaliações diferenciadas, teremos assim, momentos de avaliação formativa e momentos de avaliação sumativa. No caso da avaliação formativa, para além das estratégias utilizadas na etapa anterior será preocupação para esta Etapa a realização de um momento de autoavaliação com um carácter mais formal. No caso da avaliação sumativa, será seguidamente apresentada a estratégia para recolha dos dados desta avaliação dos alunos.

O facto de recorrermos a mais de um tipo de avaliação permite não apenas que os alunos sejam mais intervenientes no próprio processo de ensino-aprendizagem, como também que sejam mais conscientes da sua própria evolução.

### **Avaliação Formativa**

À semelhança do que foi realizado durante a 2ª Etapa e 3ª Etapa existirão diversos tipos de estratégia para este tipo de avaliação. Na presente Etapa pretendemos dar sequência à estratégia de entrega de uma ficha individual de avaliação formativa com conhecimento aos Encarregados de Educação, pretende-se também recorrer à intervenção nas aulas de modo a que os alunos se consciencializem da sua ação, principalmente no que refere às atitudes, e sendo ainda introduzido, no final do Período, um momento de autoavaliação com um carácter mais formal, de modo a ser realmente formativo para os alunos.

Este tipo de avaliação pretende não apenas a recolha de informações que possibilitem uma orientação e regulação do processo de ensino-aprendizagem por parte do professor como também dos próprios alunos. Sendo por isso fundamental para um planeamento dirigido às necessidades de cada aluno.

Para tal, e como referido anteriormente é fundamental manter a estratégia utilizada anteriormente, nomeadamente a entrega das fichas de avaliação formativa individuais, com o intuito de serem entregues a meio da etapa.



Será também inserida uma nova estratégia, nomeadamente relativa ao acompanhamento das tarefas propostas por fichas de autoavaliação, onde os alunos serão responsáveis pelo registo do que são ou não capazes de fazer. Estas fichas de registo serão ainda acompanhadas por fichas de critérios de cada um dos exercícios propostos, e serão essencialmente utilizadas para o ensino dos diferentes tipos matérias (ex: Ginástica).

### **Autoavaliação**

Tal como referido anteriormente, nesta etapa ao longo das aulas iremos recorrer a diversos momentos de autoavaliação, com o intuito de que os alunos regulem o próprio desenvolvimento em determinadas matérias.

Outro momento propício à realização da autoavaliação é a última aula desta etapa, onde enquanto professores já teremos uma classificação a atribuir, assim como os resultados de toda a avaliação, sendo por isso um momento de “discussão” e reflexão com o aluno, onde o aluno atribui uma classificação à sua prestação ao longo de todas as aulas, como também comenta as matérias em que sentiu uma maior evolução e onde apresenta mais dificuldades.

### **Avaliação Sumativa**

Visto que à semelhança da etapa anterior, também nesta etapa nos deparamos com mais um término de período, que neste caso é coincidente com o fim da etapa, é fundamental percebermos com que níveis os alunos terminam nas diferentes matérias. Não apenas devido ao facto de termos que atribuir uma classificação de final de período, mas principalmente pelo facto de terminarmos mais uma etapa e ser a altura indicada para a realização de um balanço da nossa intervenção enquanto professores e os resultados da mesma no processo de aprendizagem dos alunos.

Para este momento serão novamente utilizadas as tabelas fornecidas pelo grupo de Educação Física nas últimas 6 semanas da presente etapa, sendo também que ao longo da etapa iremos retirar informações sobre o nível a que os alunos se encontram. Tal como nos outros momentos já realizados de



avaliação, foi definido por nós a utilização de um exercício mais técnico e um exercício mais de componente tática, sendo que de acordo com as características desta etapa, incidiremos mais na componente tática e na aplicação técnica em situação de jogo, nos Jogos Desportivos Coletivos e no badminton. No que concerne às modalidades individuais, como é o caso das ginásticas de solo e de aparelhos e no salto em altura serão avaliados nas componentes técnicas características destas matérias. No caso da dança e da ginástica acrobática iremos também incidir a nossa avaliação também na coordenação entre pares.

Importa ainda salientar o facto de durante esta etapa decorrem ainda as semanas a tempo inteiro, sendo que durante as mesmas iremos ainda recolher informações, principalmente se nos encontrarmos a observar as aulas dos nossos alunos.

No que concerne à avaliação da aptidão física, e tal como na etapa anterior iremos recorrer aos testes do *fitnessgram* adotados pelo GEF.

Para a avaliação dos conhecimentos será realizado um teste escrito.

Em seguida apresenta-se um quadro com uma organização esquemática da estratégia definida para a avaliação sumativa durante a presente Etapa:

Datas	4 e 7 de Maio	11 e 14 de Maio	18 e 21 de Maio	25 e 28 de Maio	1 e 4 de Junho	8 e 11 de Junho
Onde avaliar?	Espaço 3	Espaço 2	Espaço 4	Espaço 1	Espaço 3	Espaço 2
O que avaliar?	<b>Matérias:</b>					
	Gin. Solo	Voleibol Basquetebol	Patinagem Andebol Barreiras Futebol	Voleibol Badminton Futebol	Dança Gin. Aparelhos	Salto em altura Acrobática
	<b>Condição Física</b>					



			Velocidade	Resistência (vaivém) Flexibilidade	Força Superior Força Média	Coordenação
	<b>Conhecimentos</b>					
					Entrega do trabalho de grupo	
Quem avaliar?	Todos os alunos					
Como Avaliar?	<b>Matérias:</b>					
	<p><b>JDC</b> - Situações de jogo ou situações analíticas para avaliação de elementos específicos da matéria.</p> <p><b>Ginástica – Solo:</b> Apresentação de uma sequência com diferentes elementos; <b>Aparelhos:</b> Realização dos saltos em situação de exercício</p> <p><b>Raquetes</b> – Situação de 1x1</p> <p><b>Patinagem</b> – Circuito de competências. Níveis mais baixos de desempenho, exercícios de tração a pares</p> <p><b>Atletismo – Salto em altura:</b> Em situação de exercício fasquia a 90 cm (raparigas) e 100 cm (rapazes); <b>Barreiras:</b> Corrida a pares, partida de pé, 40 metros, altura mais baixa.</p> <p><b>Dança</b> – Avaliação em situação de pequena sequência coreográfica individual (nível I) e a pares (nível E)</p>					
	<b>Aptidão Física:</b>					
	<p>Avaliação massiva: Teste da velocidade (2 a 2), Teste de Coordenação (metade faz, metade conta) e Teste de Resistência (todos ao mesmo tempo).</p> <p>Testes de flexibilidade e extensões de braços incluídos numa estação com controlo de execução por parte do professor</p>					
<b>Conhecimentos:</b> Realização de um trabalho escrito.						
<b>Atitudes:</b> Utilização da grelha de atitudes ao longo de todo o período.						

Tabela 20 - Estratégias de Avaliação



## Anexos

Nome: \_\_\_\_\_ nº \_\_\_\_\_ turma: \_\_\_\_\_

**Matérias (45%) - Classifica cada uma delas de 0 a 5:**

Futebol \_\_\_\_

Badminton \_\_\_\_

Plinto \_\_\_\_

Basquetebol \_\_\_\_

Patinagem \_\_\_\_

Minitrampolim \_\_\_\_

Andebol \_\_\_\_

Ginástica de solo \_\_\_\_

Estafetas \_\_\_\_

Voleibol \_\_\_\_

Ginástica Acrobática \_\_\_\_

Salto em altura \_\_\_\_

**Aptidão Física (20%) – Classifica cada uma delas de 0 a 5**

Flexibilidade \_\_\_\_

Coordenação \_\_\_\_

Força média \_\_\_\_

Velocidade \_\_\_\_

Resistência \_\_\_\_

Força superior \_\_\_\_

**Atitude (20%) – Classifica de 0 a 100% - \_\_\_\_\_**

**Conhecimentos (15%) - \_\_\_\_\_**

**Nota que achas que mereces e porquê. \_\_\_\_\_**

\_\_\_\_\_

**O que deves melhorar: \_\_\_\_\_**

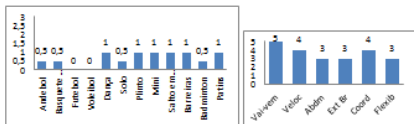
## Anexo 2 – Exemplo de Ficha de Avaliação Formativa

ESCOLA SECUNDÁRIA FERNANDO NAMORA  
Avaliação Formativa 3º Período – 7º

Agrupamento de Escolas Amadora 3

Nome: Anica Borges

A presente ficha pretende dar a conhecer os teus pontos fortes e fracos, de modo a que possas melhorar a cada aula que passa.



A avaliação em Educação Física, no que diz respeito às matérias é dada por níveis, nomeadamente não introdutório (0), parte introdutório (0,5), introdutório (1), parte elementar (1,5), elementar (2), parte avançado (2,5) e avançado (3).

Para ter nível 3 é necessário que o teu desempenho corresponda a uma soma de 5 níveis introdutório (1), sendo necessário obter 1 I nos jogos desportivos coletivos, 1 I na ginástica, 1 I no atletismo e 1 I no badminton.

Teste	Raparigas				
	Nível 1 4 esp.	Nível 2 8 esp.	Nível 3 12 esp.	Nível 4 16 esp.	Nível 5 20 esp.
<b>Vai e Vem</b>					
12 e 13 anos	1 e 16	17 e 20	21 e 24	25 e 24	>35
14 e 16 anos	1 e 16	17 e 20	21 e 24	25 e 24	>35
<b>Abdominais</b>					
12 e 13 anos	1 e 5	9 e 17	18 e 44	45 e 73	>74
14 anos e mais	1 e 5	9 e 17	18 e 44	45 e 73	>74
<b>Extensões Braços</b>					
12 e 13 anos	1 e 3	4 e 5	7 e 15	16 e 25	>26
14 anos	1 e 3	4 e 5	7 e 15	16 e 25	>26
<b>Flexibilidade</b>					
12 e 13 anos	<12	-11,5 e -3,5	-3 e 1	1,5 e 3	>6,5
14 e 16 anos	<1,5	2 e 5	6,5 e 10	10,5 e 15	>15,5
<b>Coordenação</b>					
12 e 13 anos	1 e 45	46 e 69	70 e 96	97 e 106	>107
14 e 16 anos	1 e 50	51 e 75	76 e 92	93 e 106	>107
<b>Velocidade 40m</b>					
12 e 13 anos	>9,8	9,7 e 8,1	8,0 e 7,8	7,7 e 7,5	<7,4
14 e 16 anos	>8,5	8,4 e 7,8	7,7 e 7,3	7,2 e 6,9	<6,8

ESCOLA SECUNDÁRIA FERNANDO NAMORA  
Avaliação Formativa 3º Período – 7º

Agrupamento de Escolas Amadora 3

Observações:

Analisando os Gráficos (1 e 2):

- Segundo o primeiro gráfico a cima, a matérias onde apresentas um nível mais baixo é no Futebol e no Voleibol. Deves por isso manter um maior empenho nesta matéria e também envolveres-te mais nas tarefas propostas. Ainda necessitas de um 1 nos desportos coletivos para obtêres o sucesso.
- A nível da aptidão física deves estar mais aplicada no momento em que treinamos a condição física. Neste momento a tua média na aptidão física é positiva mas tens que te esforçar mais quando fazemos a sequência de alongamentos no fim da aula. Verifica na tabela 3 de classificação da condição física quantas repetições são necessárias em cada uma das componentes para obtêres o sucesso nesta área.
- Relativamente às atitudes, manténs um bom comportamento e demonstras saber estar em sala de aula. Durante as aulas deves estar mais concentrada e empenhada nos exercícios propostos, assim como participativa.
- Não te esqueças que o teste vai ser feito com base nos conteúdos que abordámos nas aulas. Se prestares atenção aquilo que o professor diz será mais fácil fazeres o teste e ter uma boa nota.
- Nas próximas semanas serás avaliada novamente em todas as matérias, portanto terás hipótese de melhorar o teu desempenho em todas elas.



## Anexo 4 – Estratégias de avaliação para o 3º Período

Como avaliar as diferentes competências em diferentes matérias em alunos com diferentes níveis de prestação?

Atendendo aos diferentes níveis dos alunos, e de modo a poder diferenciar a avaliação existe uma necessidade de que a observação seja concentrada em diferentes aspetos do desempenho para diferentes níveis. Por forma a facilitar esta diferenciação, além das componentes a observar, também as situações de aprendizagem poderão ser diferenciadas consoante o nível dos alunos.

Para facilitar a avaliação, utilizaremos grupos com níveis homogéneos, de modo a que o desempenho dos alunos seja semelhante, podendo assim as situações ser o mais adequadas possível.

A estratégia de avaliação deverá variar consoante a matéria.

Seguidamente será apresentado um quadro síntese das estratégias a utilizar para a avaliação das diferentes matérias.

Matéria	Estratégias
<b>Jogos Desportivos Coletivos</b>	
Diferenciação por níveis de prestação: Grupo de alunos com nível mais fraco de prestação realiza situações de exercício analítico de forma a perceber a correção na execução dos gestos técnicos. Realiza também situação de jogo reduzido, com a utilização de determinadas condicionantes, de modo a avaliar a capacidade de realizar corretamente os gestos técnicos com interferência contextual. Grupo de alunos com níveis de prestação mais elevado realiza situação de jogo ou de jogo reduzido de modo a poder observar a sua prestação, procurando observar determinados comportamentos que coloquem o aluno nos diferentes níveis de prestação.	
<b>Futebol</b>	<p style="text-align: center;"><u>Nível Introdutório:</u> Situações de exercício analítico - 2x0+1</p> <p>- Verificação da capacidade de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Passe - coloca a bola no colega;</li><li>✓ Receção de bola - Controla a bola dentro do raio de ação</li><li>✓ Remate - Na direção da baliza</li></ul> <p style="text-align: center;">Situação de jogo reduzido (Superioridade do ataque)</p> <p>- Verificar se consegue aplicar os gestos técnicos com interferência contextual.</p> <p style="text-align: center;"><u>Nível Elementar:</u> Situações de jogo -4x4</p> <p>- Verificar se consegue aplicar os gestos técnicos com interferência contextual.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Cria linhas de passe</li><li>✓ Passa ao colega em desmarcação</li></ul>
<b>Basquetebol</b>	<p style="text-align: center;"><u>Nível Introdutório:</u> Situações de exercício analítico -lançamento na passada</p> <p>- Verificação da capacidade de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Lançamento na passada- Dois lançamentos por aluno de cada lado</li></ul> <p style="text-align: center;">Situação de jogo reduzido</p>

	<p>- Verificar se consegue aplicar os gestos técnicos com interferência contextual.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Passe de peito e passe picado- executa corretamente o gesto técnico;</li> <li>✓ Recepção de bola - Controla a bola dentro do Lançamento parado - Realiza o gesto corretamente</li> <li>✓ Drible - controla a bola</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Nível Elementar:</u> Situações de jogo</p> <p>- Verificar se consegue aplicar os gestos técnicos com interferência contextual.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realiza lançamento na passada</li> <li>✓ Ocupa o espaço racionalmente</li> <li>✓ Participa no ressalto</li> <li>✓ Verificação da posição defensiva - Acompanha o seu atacante, enquadrando-se entre o cesto e o jogador.</li> <li>✓ Realiza o passe e corte</li> </ul>
<b>Andebol</b>	<p style="text-align: center;"><u>Nível Introdutório:</u> Situações de exercício analítico - 2x0+1</p> <p>- Verificação da capacidade de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Passe - braço a 90º</li> <li>○ Recepção de bola - Controla a bola dentro com as duas mãos</li> <li>○ Remate - Na direção da baliza, com o braço a 90º</li> </ul> <p style="text-align: center;">Situação de jogo reduzido (Superioridade do ataque)</p> <p>- Verificar se consegue aplicar os gestos técnicos com interferência contextual.</p> <p style="text-align: center;"><u>Nível Elementar:</u> Situações de jogo</p> <p>- Verificar se consegue aplicar os gestos técnicos com interferência contextual.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cria linhas de passe</li> <li>• Passa ao colega em desmarcação</li> </ul>
<b>Atletismo</b> - Duas tentativas, registando a melhor prestação.	
<b>Corrida de barreiras</b>	<p>- Observação da técnica de transposição e da velocidade da corrida</p> <p style="text-align: center;"><u>Nível Introdutório:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida e transposição com fluidez</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Nível Elementar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumprir o critério de nível I e execução técnica correta</li> </ul>
<b>Salto em Altura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tentativas - Aluno realiza a técnica de tesoura com pertinência e correção técnica - <u>Nível introdutório</u></li> <li>• Aluno realiza a técnica de fosbury flop com pertinência e correção técnica - <u>Nível elementar</u></li> </ul>
<b>Patinação</b> - Avaliação em situação de circuito. Circuitos com competências diferentes para grupo de nível mais fraco e grupo mais apto	
<b>Patinação</b>	<p style="text-align: center;"><u>Nível Introdutório:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuito: Puxada, deslize, travagem.</li> </ul>

	<p><b>Nível Elementar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Circuito: Slalon, curvar, puxada, deslize, equilíbrio unipedal, travagem em T</li> </ul>
	<p><b>Raquetes - Menos aptos</b> - Avaliação em situação de jogo em cooperação 1+1 <b>Mais aptos</b> - Avaliação em situação de jogo 1X1</p>
<b>Badminton</b>	<p><b>Introdução</b> - Serviço Clear Coloca no colega Desloca-se para o volante <b>Elementar</b>- Serviço curto e comprido Amorti drive e clear Antecipa a chegada do volante</p>
	<p><b>Ginástica - Será considerado o melhor desempenho de uma das 3 ginásticas.</b></p>
<b>Acrobática</b>	<p>Introdutório - Realiza sequencia de três elementos (1 + 2 + 3) Elementar - Realiza sequencia de três elementos ( 1 ou 2+ 4+ 5)</p>
<b>Solo</b>	<p>Realiza sequência gímnica criada pelos alunos; Para ser considerada de nível <b>Introdução</b> tem que incluir, rolamento à frt e a trás engrupado, meia pirueta e avião; Para ser considerada de nível <b>Parte Elementar</b> tem que incluir, pelo menos, 3 elementos do elementar. Para ser considerada de nível <b>Elementar</b> tem que incluir, Pino de braços com ajuda, rolamento à frt saltado, rolamento atrás de pernas afastadas, pirueta, ponte</p>
<b>Aparelhos</b>	<p><b>Plinto:</b> Aparelho longitudinal, 4 caixas + reuther - Cada aluno tem 2 tentativas Introdução - Salto coelho + cambalhota Elementar - Aluno pode optar por: Realizar salto ao eixo (longitudinal) ou Realizar salto entre mãos (transversal)</p> <p><b>Minitrampolim:</b> Cada aluno tem 2 tentativas por salto, e só pode concorrer a um salto de nível superior se realizar com perfeição os saltos básicos - Salto de extensão e engrupado. Introdução - Salto em extensão + engrupado + meia Pirueta Elementar - Salto de carpa pernas afastadas + 3/4 de mortal</p>
	<p><b>Dança</b></p>
<b>Chá-Chá-Chá</b>	<p>Nível elementar - Em situação de dança a pares apresentam uma sequencia com passe básico, apresentação e apresentação com volta.</p>
<b>Rumba Quadrada</b>	<p>Nível Introdução - Em situação de dança singular, o aluno pode optar por escolher uma dança e realizar uma das duas sequencias lecionadas.</p>