

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

Plano de 4ª Etapa – 7ºE



Orientador de Faculdade
Professor Luís Fernandes

Orientador de Escola
Professor Pedro Conde

Professora Estagiária
Ana Margarida Fonseca

Índice

1.	Balanço 3ª Etapa – Aprendizagem e desenvolvimento.....	3
1.1	Planeamento.....	3
1.2	Avaliação	4
1.3	Condução do Ensino.....	5
2.	Resumo da Conferência Curricular com a Professora Núria (7ºC)	12
3.	Caracterização da 4ªEtapa	14
3.1	Calendarização da 4ªEtapa	15
3.2	Argumentação das Opções.....	16
3.3	Estilos de Ensino	18
3.4	Objetivos dos alunos por áreas e níveis	18
3.4.1	Área das Atividades Físicas	18
3.4.2	Área dos Conhecimentos	24
3.4.3	Área da Aptidão Física	25
4.	Avaliação.....	25
3.1	Avaliação Formativa.....	25
3.2	Avaliação Sumativa.....	26
5.	Anexos	27

1. Balanço 3ª Etapa – Aprendizagem e desenvolvimento

1.1 Planeamento

A 3ª Etapa de formação consistiu na aprendizagem e desenvolvimento de diferentes matérias, onde se deu um aprofundamento de algumas matérias consideradas como prioritárias e se desenvolveu a aprendizagem de outras matérias onde os alunos demonstravam, no geral, menos dificuldades.

Esta etapa foi dividida em quatro Unidades de Ensino (UE), onde estava inicialmente planeada uma abordagem focalizada nas matérias prioritárias de salto em altura, voleibol, voleibol e estafetas assim como o desenvolvimento de outras matérias como a dança, a luta, a ginástica de aparelhos entre outras. Porém, no início da etapa, decorrente de uma tempestade, o pavilhão de Educação Física ficou inutilizável, pelo que as matérias de interior (ginásticas, badminton, salto em altura, luta, patinagem) não puderam ser abordadas.

Deu-se então prioridade ao trabalho nas matérias de desportos coletivos (basquetebol, futebol e andebol) e de atletismo (estafetas, barreiras). No início do 3º período, já com o pavilhão recuperado, tentei recuperar algumas matérias que não puderam ser abordadas anteriormente, como o salto em altura, o voleibol, o badminton e a ginástica de aparelhos. Optei por não lecionar a ginástica de solo, apesar de esta ser uma matéria prioritária, porque tendo em conta o contexto da turma, esta é uma matéria pouco popular entre os alunos, e como já tinha sido abordada no final da 2ª Etapa (ainda 2º período), optei por abordar a ginástica de aparelhos, matéria que motiva os alunos e me permite tê-los minimamente empenhados na tarefa. O badminton também foi lecionado como estratégia para conseguir manter alguns alunos em maior autonomia, o que me permitia acompanhar de forma mais eficaz as matérias onde era necessário maior intervenção da minha parte.

Mais uma vez, a planificação da leção das diferentes matérias teve em conta o *roulement* das instalações de Educação Física.

Ao realizar o planeamento da etapa, selecionei diferentes objetivos do Plano Anual de Turma para cada nível de ensino em todas as matérias, tentando imprimir uma lógica de progressão na aprendizagem das diferentes habilidades, tendo em conta a diferenciação do ensino necessária para cada grupo de nível.

Como não consegui lecionar algumas matérias (aeróbica, patinagem, ginástica acrobática, e corrida de velocidade), os objetivos delineados para esta etapa não foram alcançados.

Dentro da área das atividades físicas desportivas, e nas matérias abordadas, penso que a lógica de progressão adotada foi a correta, uma vez que no geral, os alunos evoluíram em todas as matérias.

Os objetivos planeados para a aptidão física foram sendo cumpridos ao longo da etapa. Nesta etapa, e para colmatar a lacuna identificada na etapa anterior, os objetivos foram diferenciados para os diferentes grupos de nível. O trabalho desenvolvido ao longo da etapa pode ser comprovado através dos resultados obtidos nos testes de fitnessgram realizados, onde a maioria dos alunos conseguiu melhorar as suas prestações e alcançar a zona saudável de aptidão física.

Quanto à área dos conhecimentos, estavam planeados três objetivos. Consegui cumprir dois deles, porém devido à atitude dos alunos numa sala de aulas nesta disciplina, optei por não lecionar a última parte da matéria (fatores de risco associados à prática de exercício físico: lesões e substância dopantes). Esta será lecionada na 4ª Etapa, através de uma ficha prática. Devo ainda salientar que a estratégia utilizada para avaliar a área dos conhecimentos nesta etapa não foi a melhor, uma vez que apenas metade dos alunos entregou o teste, o que fez com que os níveis nesta área tivessem descido substancialmente.

Para a 4ª Etapa, a avaliação dos alunos na área dos conhecimentos será realizada em aula, ou seja, todas as provas de avaliação a que os alunos se submeterem terão de ser realizadas no decorrer das aulas, e não através de tarefas realizadas em casa, visto que os alunos são pouco responsáveis.

1.2 Avaliação

A avaliação formativa, nas primeiras UE desta 2ª Etapa, não foi realizada. Para evitar que esta situação se repetisse, conversei com os alunos na 3ª UE (início do 2º período) sobre esta componente da avaliação e, mostrei-lhes uma folha onde estavam definidos os objetivos desta UE para cada grupo de nível, em cada matéria. Para a 3ª Etapa pretendo formalizar esta avaliação, através da entrega de uma folha a cada aluno com os objetivos terminais que

eu proponho que eles atinjam para as diferentes matérias. Pretendo também, criar uma tabela com a calendarização dos momentos de avaliação tanto formativa como sumativa, para poder regular e sistematizar o processo de avaliação.

A avaliação formativa, foi realizada em todas as UE através da entrega de uma folha com os objetivos delimitados para cada aluno em cada matéria. Esta situação provocava nos alunos uma maior responsabilização, e por vezes estes ficavam mais empenhados nas tarefas. Esta avaliação estava calendarizada num quadro em cada UE, onde estavam definidos os dias de avaliação e estavam presentes também os instrumentos de avaliação.

Relativamente à avaliação sumativa, esta decorreu sem incidentes e conforme planeado. Esta avaliação seguiu as diretrizes do documento orientador da avaliação sumativa da escola, apenas sendo reformulado para a avaliação da aptidão física tendo em conta as especificidades da turma.

Para justificar as avaliações sumativas realizadas, elaborei um documento onde eram discriminadas as notas de cada matéria para cada aluno de forma poder criar situações de avaliação justas e fiáveis.

1.3 Condução do Ensino

Nesta 3ª etapa, no âmbito da condução do ensino, tentei focalizar-me principalmente em alguns aspetos como a diferenciação de ensino, o fornecimento de feedback de qualidade e a instrução. Um ponto que tem de estar sempre presente na minha lecionação é o constante controlo da disciplina, para evitar comportamentos desviantes devido às características da turma.

Os estilos de ensino adotados para lecionar as diferentes matérias nesta etapa foram o ensino por comando e por tarefa. Esta situação mantém-se desde a etapa anterior, uma vez que os alunos continuam a demonstrar comportamentos pouco adequados e bastante imaturos, e apesar de atualmente já estarem adquiridas algumas rotinas de aula, de vez em quando ainda é necessário relembrar as mesmas. Desta forma, para garantir a execução das tarefas, a segurança dos alunos, e a manutenção da disciplina na aula, eu não ainda não posso recorrer a outros estilos de ensino. Apesar de

eu ter planeado incorporar o estilo de autoavaliação em algumas modalidades do atletismo, este propósito não foi conseguido visto que, mais uma vez, não senti que os alunos estavam preparados, mesmo os melhores alunos. Este comportamento dos alunos infelizmente também se demonstra em todas as restantes disciplinas.

A organização da aula tem de ser concentrada para conseguir manter o controlo dos alunos. No que toca às situações de aprendizagem, estas parecem estar adequadas aos alunos, uma vez que as tento diferenciar consoante as capacidades e potencialidades de cada um.

A instrução das tarefas é realizada por duas fases. No início da aula, como estes continuam a chegar atrasados, apenas enuncio as matérias a abordar na aula, e um ou dois objetivos, mais tarde quando os alunos se encontram nas diferentes tarefas, comunico-lhes os objetivos de forma mais pertinente. Continuo a utilizar o questionamento aos alunos como forma de interagir com estes na instrução dos exercícios, ao mesmo tempo que evito que estes se distraiam. Sinto que nesta tarefa consegui observar uma evolução, tendo maior sensibilidade para perceber quando me estou a alongar na instrução e então passar para a prática.

Ao nível do feedback pedagógico a sua frequência é elevada. O feedback avaliativo continua a ser aquele que mais emito, porém o prescritivo também já começa a ser mais fornecido e tive a preocupação de fechar mais vezes o ciclo de feedback (apesar de mesmo assim, ainda poder aumentar o seu número). A minha preocupação em fornecer feedback à distância esteve presente em toda a etapa mas nem sempre foi conseguida, visto que nas matérias onde os alunos tinham maiores dificuldades a minha atenção era sempre exigida para que os alunos pudessem melhorar a sua aprendizagem. Esta continuará a ser um dos meus desafios para a próxima etapa.

A minha relação com os alunos e o clima de aula continua a ser um pouco irregular uma vez que a turma é muito instável e problemática. Ao longo desta etapa surgiram duas situações de furto nos balneários no decorrer da minha aula, o que provocou uma grande destabilização na turma. Estas situações são provocadas pelos alunos mais velhos da turma. Na segunda vez que a situação aconteceu tive de enviar um recado na caderneta para um dos encarregados de educação, visto que estes não são comportamentos

adequados, quer na minha aula, quer em qualquer outra. Apesar de ter adotado uma postura mais distante dos alunos e mais rígida, e de tentar optar por matérias que cativem os elementos da turma e criar situações que os desafiem, alguns dos alunos conseguem destabilizar a turma de uma forma tão profunda que chega quase a ser impossível continuar a lecionar.

Esta instabilidade da turma, acaba por se refletir no tempo entre transições de exercícios. Quando existe uma mudança de matérias onde é necessário montar material, perde-se muito tempo a mobilizar os alunos e a montar o material, visto que toda a montagem e desmontagem têm de ser realizada de forma controlada e sob minha supervisão, correndo risco de a turma entrar em comportamentos de desvio. Assim, toda a preparação da aula tem de ser muito bem pensada, desde quem vai montar o material até ao meu posicionamento, enquanto os alunos estão a ver a montagem o material.

Os dados obtidos na ficha de observação que foi aplicada pelos meus colegas nesta etapa, estão presentes nas reflexões até aqui realizadas acerca da minha prestação ao longo das aulas.

Passo agora a apresentar a efetiva evolução dos alunos nas diferentes matérias abordadas nesta etapa, através do quadro abaixo indicado, onde são indicados o número de objetivos propostos para a etapa e os efetivamente alcançados pelos alunos.

Tabela 1 - Objetivos propostos e alcançados por cada aluno em cada matéria

Nº	Alunos	Desportos Colectivos								Badminton	Gin. Aparelhos	Atletismo							
		Futebol		Andebol		Basquetebol		Voleibol				Estafetas		Altura		Barreiras			
		P	A	P	A	P	A	P	A			P	A	P	A	P	A		
1	X	3	2	3	2,5	4	2,5	4	4	4	2,5	9	8	4	3	3	2,5	3	2
2	X	3	2	4	2,5	4	2	4	3	4	2,5	9	8	4	2	4	3	4	4
4	X	3	1	3	0	4	1,5	2	1	3	1,5	9	1,5	2	1	1	1	4	2
7	X	3	3	4	3,5	4	2	4	3	4	2,5	9	7	4	3	4	2	4	1,5
8	X	3	3	4	4	4	3	4	2	4	3,5	9	8	4	3	4	2,5	4	1,5
10	X	2	2	3	2,5	4	1,5	4	2	4	2,5	9	6	2	1	4	2	3	1,5
11	X	2	2	3	2	2	1,5	4	1	4	2,5	4	3,5	4	2	4	2	3	1
12	X	3	2	4	3	3	1	4	2	4	2,5	9	2,5	4	1	4	3	4	2,5
13	X	2	1	3	0	2	-	2	-	3	-	2	-	2	2	1	-	3	1
15	X	2	2	3	3	2	1,5	2	1	4	2,5	4	4	4	1	4	-	3	1
18	X	3	2	4	2	2	2	4	2	4	2,5	9	2	2	2	4	-	3	2
20	X	3	2	4	2,5	3	2,5	4	-	4	-	9	-	4	-	4	-	3	2
21	X	3	3	4	3	3	2	4	3	4	-	9	-	4	3	4	-	4	2
22	X	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2,5	9	8	4	3	3	1,5	4	2,5
24	X	2	1	3	1	2	1	2	1	3	1	9	3	4	-	4	-	4	1,5
25	X	3	2	3	2	2	2	2	1	4	2	4	1	4	1	4	-	4	2

P – Objetivos propostos ; A – Objetivos atingidos

No caso do voleibol, como já tinha referido anteriormente, sinto que a evolução dos alunos é muito demorada. Nesta etapa apenas consegui lecionar esta matéria em duas aulas, o que me levou a observar pouquíssimas evoluções nos alunos. O voleibol foi das matérias mais prejudicadas devido à impossibilidade de utilizar o pavilhão de EF. Chovei muito neste inverno e quando não estava a chover fez-se sentir muito vento, o que impossibilita a leção do voleibol. Esta matéria continuará a ser trabalhada na próxima etapa.

Na corrida de estafetas denotei que os alunos ainda demonstram bastantes dificuldades, apesar do trabalho já desenvolvido na etapa anterior. A passagem do testemunho ainda é feita com contacto visual e sem sinal sonoro, e apesar dos meus avisos, por vezes é realizada com a mão errada. Esta matéria também será trabalhada na próxima etapa para dar continuidade ao

trabalho desenvolvido até agora. Porém já se notam melhorias no *timing* da transmissão e a maioria dos alunos já realiza a transmissão na zona adequada.

Na corrida de barreiras, todos os alunos já adquiriram a estrutura rítmica das 3 passadas entre barreiras, porém apresentam muitas falhas na transposição em si, uma vez que a grande maioria não transpões mas salta a barreira, não realizando uma trajetória rasante entre barreiras. Os alunos que mais se destacam nesta modalidade são o X, X (já realiza inclinação do tronco à frente) e o X.

No salto em altura, como apenas foi lecionada uma aula desta matéria, procedi a um concursos de salto em altura para poder observar o que os alunos se lembravam da etapa anterior, e claro dar feedbacks para melhorarem. O problema que está identificado, no geral da turma, depara-se com a elevação energética da perna livre e o arquear das costas na fase de voo do salto, o que os impossibilita de saltar mais alto, mas penso que como mais umas aulas, esta dificuldade pode ser ultrapassada pela maioria dos alunos.

A matéria de badminton foi utilizada como matéria onde os alunos estavam em maior autonomia, enquanto eu trabalhava matérias mais necessitadas como o voleibol. Observei que era necessário ensinar as leis de jogo do badminton e por isso decidi não lecionar o serviço curto e o drive, dando a possibilidade de os alunos adquirirem as regras corretas de jogo.

As matérias de futebol e basquetebol, foram principalmente abordadas com estratégia para manter os alunos em atividade com alguma autonomia, para eu conseguir acompanhar as matérias prioritárias. Optei por realizar algumas situações de jogo dirigido e aí observar os alunos e tentar ensinar e corrigi-los.

A matéria de andebol foi lecionada pela primeira vez nesta etapa e pude observar que os alunos não estavam muito habituados à sua prática, apesar de ser um jogo que os motiva. Por isso decidi realizar alguns exercícios critério com remates e passes, onde a maioria dos alunos conseguiu evoluir. Nas situações de jogo realizadas pude observar que no geral os alunos passam para os colegas numa posição mais ofensiva mas não aproveitam a “largura do jogo”, jogando apenas em comprimento. Na próxima etapa pretendo trabalhar com os alunos a ocupação racional do jogo.

A matéria de ginástica de aparelhos foi muito desafiante para os alunos, e estes corresponderam bem aos desafios colocados. Porém senti que os alunos ainda não estavam preparados para realizarem o salto entre-mãos no plinto longitudinal. Apenas o X revelou mais dificuldades na execução dos saltos no boque (principalmente no salto entre mãos) devido ao seu excesso de peso. No minitrampolim, os alunos apenas não conseguiram realizar a pirueta de forma correta, sendo este o objetivo que fica em falta para a próxima etapa.

Na aptidão física, como já foi mencionado anteriormente, os alunos conseguiram superar os seus resultados anteriores, alcançando assim, a zona saudável em quase todos os testes realizados. Apenas a X e o X demonstram mais fragilidades, fruto da falta de empenho e assiduidade às aulas nesta etapa.

Tabela 2 - Resultados dos testes de aptidão física

Nº	Nomes	Idade	Aptidão Aeróbia		Flexibilidade								
			Teste Vaivém		Extensão do tronco		Ombros			Senta e Alçaça			
			Nº	Classif.	N.º	Classif.	D	E	Classif.	D	E	Classif.	
1	X	13	55	DZSAF	25	DZSAF	S	N	FZSAF	20	23	S	S
2	X	12	53	DZSAF	24	DZSAF	S	S	DZSAF	29	26	S	S
4	X	13	44	DZSAF	30	DZSAF	S	S	DZSAF				
7	X	13	42	DZSAF	29	DZSAF	N	S	FZSAF	23	22	S	S
8	X	13	43	DZSAF	48	FZSAF	S	S	DZSAF	22	27	S	S
10	X	12	51	DZSAF	28	DZSAF	S	S	DZSAF	29	28	S	S
11	X	12	33	DZSAF	34	FZSAF	S	S	DZSAF	23	21	S	S
12	X	13	70	DZSAF						27		S	
13	X	12	7	FZSAF									
15	X	13	65	DZSAF	24	DZSAF	S	S	DZSAF	21	22	S	S
18	X	15	44	FZSAF	32	FZSAF	S	S	DZSAF	29	26	S	S
20	X	13			21	FZSAF	S	S	DZSAF	17	16	N	N
21	X	14	84	FZSAF									
22	X	14	47	DZSAF	32	FZSAF	S	S	DZSAF				
24	X	14	35	DZSAF	20	FZSAF	S	S	DZSAF	27	27	S	S
25	X	16	32	DZSAF	24	DZSAF	S	N	FZSAF	21	20	N	N

Na área dos conhecimentos também como já foi mencionado, apenas 8 alunos entregaram o teste, e dos que entregaram apenas um aluno teve negativa (apenas porque não tinha realizado o teste todo). Na próxima etapa, o teste de avaliação irá ser realizado na aula, para evitar situações destas.

Tabela 3 - Resultados do teste de avaliação de conhecimentos

Nº	Nomes	Resultados do teste escrito
1	X	-
2	X	30%
4	X	-
7	X	56%
8	X	79%
10	X	-
11	X	60%
12	X	70%
13	X	61%
15	X	-
18	X	50%
20	X	-
21	X	-
22	X	58%
24	X	-
25	X	-

Continuarei a pedir aos meus colegas de estágio para aplicarem a ficha de observação interpares (anexo 1), para eu poder recolher informação acerca da minha evolução enquanto professora.

2. Resumo da Conferência Curricular com a Professora Núria (7ºC)

No dia 29 de abril, eu e a minha colega estagiária Núria (professora do 7ºC) realizamos uma conferência curricular, com o objetivo de retirar algumas conclusões e elações do trabalho realizado com as nossas turmas até ao momento.

Decidimos modificar a forma de avaliação da área dos conhecimentos, pois apenas a realização de um teste escrito não estava a beneficiar os alunos. Durante esta última etapa (4ª Etapa), a avaliação decorrerá da realização de um teste escrito e do desempenho que o aluno tiver na lecionação de um aquecimento e retorno à calma. Com esta nova situação, possibilitamos aos alunos mais uma oportunidade de melhorar a sua prestação na área dos conhecimentos, uma vez que estamos a avaliar partes importantes das aulas de Educação Física, estaremos a contribuir para a responsabilização dos alunos, quer para com a própria aula (benefícios das duas partes avaliadas) quer para o cumprimento dos horários da aula (visto que a maioria dos alunos chegam atrasados à aula, com a avaliação poderão sentir a necessidade de chegar a horas para se prepararem).

Observamos também, que nas nossas turmas, uma instrução inicial onde se apresentam os objetivos da aula não é benéfica, sendo preferível realizar apenas uma indicação das modalidades a abordar durante a mesma, e depois em cada estação durante a instrução dos exercícios indicar os objetivos propostos e reforçar os critérios de êxito. Esta situação decorre da agitação inicial com que os alunos chegam à aula, o que faz com que se perca muito tempo a tentar acalma-los, e mesmo depois de estarem mais sossegados muitos deles ainda não estão a prestar a devida atenção.

Um outro aspeto que foi referido, relaciona-se com pouca evolução dos alunos de ambas as turmas nos jogos desportivos coletivos, ao contrário do que se observou nas matérias individuais. Após uma reflexão, chegamos à conclusão que este facto poderia ter várias explicações. No nosso entender, o horário disponibilizado para a prática destas modalidades foi semelhante ao das matérias individuais, porém a evolução nas matérias coletivas decorre da junção de vários fatores (técnicos, táticos, físicos e psicológicos) não só de um

alunos mas de um grupo com diferentes capacidades e potencialidades, limitando assim a evolução uns dos outros. Por outro lado, nas matérias individuais os alunos são submetidos a mais repetições seguidas de cada ação motora, o que potencia um maior fornecimento de feedbacks por parte dos professores, aumentando assim, a possibilidade dos alunos melhorarem o seu desempenho desportivo.

Da observação das aulas de ambas as turmas, podemos também tirar algumas ideias. Nas duas turmas em questão, os alunos tiveram bons desempenhos na avaliação inicial de dança. Nesta 4ª etapa ambas iremos incidir nesta matéria, dando a oportunidade aos alunos de contactarem mais com a modalidade e aprenderem mais tipos de dança. Através desta matéria poderão também ser explorados mais estilos de ensino, dando oportunidade aos alunos de demonstrarem a sua criatividade.

A matéria de rugby teve uma grande receptividade por parte dos alunos do 7ºC. Caso os meus alunos consigam atingir os objetivos propostos para alguma das modalidades coletivas, irei introduzir a matéria de rugby na minha turma.

Notamos que no geral os alunos não conhecem as leis do jogo de badminton. Na minha turma, a aula onde foram explicadas as regras do badminton, os alunos conseguiram evoluir. Já que a Núria também tem oportunidade de lecionar esta matéria, seria muito importante realizar a mesma explicação na turma dela.

Por fim, referi que os meus alunos estavam com algumas dificuldades na corrida de estafetas, mais especificamente no timing da transmissão dentro da zona correta. Chegamos á conclusão que poderia ser útil realizar alguns jogos de perseguição na minha turma (aquando da leção da corrida de estafetas), uma vez que esta atividade tinha ajudado muito na evolução dos alunos da Núria na mesma matéria.

3. Caracterização da 4ªEtapa

A 4ªEtapa do planeamento anual, intitulada de desenvolvimento e consolidação, tem como objetivo principal a consolidação e a revisão dos conteúdos e aprendizagens desenvolvidas durante as etapas anteriores. Como algumas das matérias não puderam ser abordadas devido à inutilização do pavilhão irão ser abordadas algumas matérias que apenas foram abordadas na avaliação inicial (dança, orientação, luta, corrida de velocidade e patinagem).

Esta etapa terá uma duração prevista de sete semanas, e será constituída por três UE. Tem início a 29 de abril de 2013 e termino a 14 de junho de 2013, perfazendo um total de 19 aulas.

No dia 10 de maio, as aulas estarão interrompidas devido à realização dos exames nacionais de 1º ciclo que se realização nesta escola, uma vez que esta é escola sede de agrupamento. Por este facto a 8ª UE terá uma descontinuidade.

Na 4ªEtapa, a avaliação dos conhecimentos será realizada de forma diferente do habitual, sendo composta por dois momentos distintos. Um dos momentos será mais teórico, onde se irá realizar um teste de conhecimentos numa das aulas (23 de maio). O outro momento, mais prático, decorrerá da prestação dos alunos na lecionação do aquecimento (no início da aula) e alongamentos na fase de retorno à calma, ou seja, em cada aula, um par de alunos será avaliado nestes dois momentos da aula. Esta foi uma decisão que foi tomada em conferência curricular com a minha colega de estágio, Núria.

Quando as aulas previstas para o espaço E2 não puderem ser realizadas devido a condições climatéricas adversas, irão ser lecionadas aulas teóricas numa sala de aula.

3.1 Calendarização da 4ªEtapa

4ª Etapa				
Desenvolvimento e consolidação				
Início e fim: 21/01/2013 a 14/06/2013				
Nº UE	Nº aula	Duração	Dia/Espaço	Matéria
8ª UE	73 e 74	90'	30/04 Ginásio	Futebol + Salto em altura + Dança + Aptidão Física (Força membros superiores, inferiores e tronco)
	75	45'	2/05 Ginásio	Salto em altura + Dança + Futebol + Aptidão Física (Flexibilidade)
	76 e 77	90'	7/05	Exames Nacionais de 1º Ciclo.
	78	45'	9/05 Espaço 1	Orientação + Futebol + Aptidão Física (Resistência)
	79 e 80	90'	14/05 Espaço 2	Dança+ Ginástica de solo + futebol+ Aptidão Física (Resistência)
	81	45'	16/05 Espaço 2	Futebol + Dança + Aptidão Física (Testes de flexibilidade)
9ª UE	82 e 83	90'	21/05 Ginásio	Badminton + Patinagem + Aptidão Física (Teste de resistência aeróbia – Vaivém)
	84	45'	23/05 Ginásio	Patinagem + Badminton + Aptidão Física (força membros superiores, inferiores e tronco) Teste Teórico
	85 e 86	90'	28/05 Espaço 1	Patinagem + Andebol+ Barreiras +Aptidão Física (Testes de força média e superior)
	87	45'	30/05 Espaço 1	Andebol + Barreiras + Aptidão Física (Resistência) Teste Teórico
10ª UE	88 e 89	90'	4/06 Espaço 2	Basquetebol + Gin. Aparelhos+ Voleibol + Estafetas + Aptidão Física (Flexibilidade)
	90	45'	6/06 Espaço 2	Basquetebol + Estafetas + Velocidade + Aptidão Física (Velocidade)
	91 e 92	90'	12/06 Ginásio	Basquetebol + Aparelhos + Voleibol + Luta + Aptidão Física (Flexibilidade)
	93	45'	14/06 Ginásio	Basquetebol + Voleibol + Aptidão Física (Velocidade)

3.2 Argumentação das Opções

Na 4ª Etapa de Ensino pretendo dar continuidade ao trabalho desenvolvido nas matérias de voleibol, corrida de estafetas, corrida de barreiras, corrida de velocidade, salto em altura, basquetebol, futebol, andebol, badminton, e, iniciar a abordagem a outras matérias que não puderam ser lecionadas devido à impossibilidade de utilizar o pavilhão de EF. As novas matérias a abordar são: a dança, a patinagem, a luta e a orientação.

Devido às características da turma, e tendo em conta os objetivos que propus inicialmente para a turma, decidi não abordar o salto em comprimento, a ginástica acrobática e o lançamento do peso. A matéria de patinagem e a luta apenas serão lecionadas numa UE, caso consiga atingir os objetivos das restantes matérias para essa unidade de ensino, mas também, serão utilizadas como matérias onde os alunos se sentem motivados.

Na 8ª UE optei por abordar o salto em altura, visto que é uma matéria prioritária e para dar continuidade ao trabalho da UE anterior. Desta forma, ao atingir os objetivos finais, dou por encerrada a sua abordagem neste ano letivo. Irei abordar também a ginástica de solo, matéria também prioritária e por já não era abordada desde a 2ª Etapa. A ginástica de solo não é muito motivante para os alunos, mas como ainda é necessário proceder à sua leção para consolidar as aprendizagens e para conseguir atingir os objetivos finais, será lecionada nesta UE. Caso não consiga atingir os objetivos, pretendo lecioná-la novamente nas seguintes UE. Decidi lecionar o futebol para poder ter os alunos em maior autonomia, enquanto dou maior apoio na ginástica de solo ou no salto em altura. Optei também por concluir a abordagem da orientação nesta UE visto ser uma matéria onde os alunos se sentem “à vontade” e assim, dar mais uma matéria por lecionada, dando oportunidade, caso seja necessário, para abordar novamente as matérias prioritárias nas seguintes UE. Por fim, decidi colocar a dança nesta UE para conseguir atingir os objetivos delineados para a etapa anterior e que não foram atingidos devido à impossibilidade de utilizar o pavilhão de EF (como já foi referenciado).

Na 9ª UE serão abordadas as matérias de andebol (matéria onde os alunos terão maior autonomia), corrida de barreiras, badminton e patinagem.

Na matéria de corrida de barreiras, os alunos demonstraram já ter interiorizado a estrutura das 3 passadas entre barreiras, sendo que o objetivo nesta etapa será conseguir colocar os alunos a realizar uma passagem rasante à barreira. A matéria de badminton será utilizada também para os alunos ter maior autonomia, ao mesmo tempo que tentarei verificar se as leis do jogo transmitidas na etapa anterior ficaram interiorizadas. Por fim, darei uma breve abordagem pela patinagem, uma vez que tive de optar por algumas das matérias de interior, onde a patinagem ficou para segundo plano devido às características da turma.

Na última UE (10ª), darei conclusão à abordagem das matérias de basquetebol, voleibol, corrida de velocidade, corrida de estafetas e ginástica de aparelhos. Dentro destas matérias, apenas o voleibol e a corrida de estafetas são consideradas prioritárias e pouco motivantes para os alunos, sendo estas matérias lecionadas conjuntamente com outras mais motivantes para os elementos da turma. Caso os objetivos das restantes matérias consigam ser alcançados, irei fazer uma breve abordagem à luta, visto que os alunos ficaram muito motivados na avaliação inicial.

Tal como na etapa anterior, o roulement das instalações também foi tido em conta na escolha das matérias a abordar.

A nível da aptidão física optei por trabalhar todas as capacidades físicas (flexibilidade, força, flexibilidade e resistência), uma vez que estas devem ser trabalhadas de forma contínua ao longo de todo o ano letivo, e para conseguir manter os resultados atingidos nas etapas anteriores relativamente aos testes do fitnessgram.

Os conhecimentos lecionados ao longo das aulas serão: os fatores de risco associados à prática de exercício físico (lesões e substância dopantes), a dimensão cultural da atividade física - variedade das atividades físicas e seus contextos, distinguir desporto escolar de educação física e seu valor formativo; e a limitação da prática de atividade física - sedentarismo, evolução tecnológica, poluição, urbanismo, industrialização e evolução das sociedades.

3.3 Estilos de Ensino

No que concerne aos estilos de ensino a abordar nas aulas da 4ª etapa, terei forçosamente de continuar na abordagem por Comando e Tarefa, para a maioria das matérias a lecionar, uma vez que, apesar de algumas das rotinas estarem instituídas, os alunos necessitam que estas sejam reforçadas. Outro motivo relaciona-se com a falta de maturidade apresentada pela maioria dos alunos, sendo que eu tenho de controlar a intensidade e duração dos exercícios, mantendo os alunos nas atividades físicas sob o meu comando, ao mesmo tempo que garanto a segurança dos mesmos.

Tentarei introduzir o ensino por autoavaliação principalmente nas matérias do atletismo, com os alunos apresentarem maior maturidade, procurando assim, que estes adquiram consciência dos seus desempenhos e consigam perceber onde têm de melhorar.

Na matéria de dança, caso os alunos consigam aprender a coreografia pro mim elaborada, irei propor uma tarefa em estilo divergente, para os alunos construírem coreografias, estando organizados por pequenos grupos.

Para os alunos que não realizam aula prática, o objetivo será que estes avaliem os seus colegas e lhes transmitam onde precisam de melhorar (utilização do ensino recíproco). Neste sentido os alunos podem participar ativamente na aula e aumentar o seu conhecimento acerca dos critérios de êxito das tarefas propostas.

3.4 Objetivos dos alunos por áreas e níveis

3.4.1 Área das Atividades Físicas

4ª Etapa - Futebol			
UE	Grupo Parte do Introdutório/ Introdutório	Grupo Parte do Elementar	Grupo Elementar
8ª	<p>Objectivo específico:</p> <p>Em situação de exercício critério ou forma jogada (2+GRx2+GR), o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opta pela decisão mais correcta: remata, se tem a baliza ao seu alcance; passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação; conduz a bola para rematar ou passar. - Logo que perde a posse de bola, marca o seu atacante. - Recebe a bola, controlando-a e enquadrando-se ofensivamente. 	<p>Objectivo específico:</p> <p>Em situação de exercício critério, superioridade numérica (3x2), ou em situação de jogo 3+GRx3+GR o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recebe a bola, controlando-a e enquadrando-se ofensivamente. - Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação. - Logo que perde a posse de bola, marca o seu atacante. 	<p>Objectivo específico:</p> <p>Em situação de jogo reduzido (5x5), forma jogada ou exercício critério, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penetra, protegendo a bola, fintando ou driblando para finalizar ou fixar a ação do adversário direto ou defensor. - Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação.

4ª Etapa – Salto em Altura			
UE	Grupo Não Introdutório	Grupo Introdutório	Grupo Parte do Elementar
8ª	<p>Objectivo específico:</p> <p>Realiza o salto em altura com a técnica de tesoura:</p> <ul style="list-style-type: none"> - executando um apoio activo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços, e da perna de balanço - transposição da fasquia com pernas em extensão. 	<p>Objectivo específico:</p> <p>Realiza o salto em altura com a técnica de Fosbury Flop :</p> <ul style="list-style-type: none"> - apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, - com elevação enérgica da coxa da perna livre - transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”, - queda no colchão de costas. 	<p>Objectivo específico:</p> <p>Realiza o salto em altura com a técnica de Fosbury Flop:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, - Elevação enérgica da coxa da perna livre, - Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente arqueado, - Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, - Cai de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.

4ª Etapa – Aeróbica					
UE	Grupo Parte do Introdutório	Grupo Introdutório	Grupo Parte do Elementar	Grupo Elementar	Grupo Parte do Avançado
8ª	<p>Objectivo específico: O aluno desloca-se no ritmo e sequência de apoios correspondentes à marcação e combinando os seguintes Passos Básicos, coreografados pela professora:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marcha - Step-Touch - Elevação do joelho 	<p>Objectivo específico: O aluno desloca-se no ritmo e sequência de apoios correspondentes à marcação e combinando os seguintes Passos Básicos, coreografados pela professora:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grapevine - Passo em V 	<p>Objectivo específico: O aluno desloca-se no ritmo e sequência de apoios correspondentes à marcação e combinando os seguintes Passos Básicos, coreografados pela professora:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balance - Mambo - Chuto 	<p>Objectivo específico: O aluno desloca-se no ritmo e sequência de apoios correspondentes à marcação e combinando os seguintes Passos Básicos, coreografados pela professora:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Slide - Chassé 	<p>Objectivo específico: O aluno desloca-se no ritmo e sequência de apoios correspondentes à marcação e combinando os seguintes Passos Básicos, coreografados pela professora:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passos básicos e suas progressões.

2ª Etapa – Ginástica de solo			
UE	Grupo Não introdutório/ Parte do Introdutório	Grupo Introdutório	Grupo Parte do Elementar
8ª	<p>Objectivo específico: Em situação a pares e num plano inclinado, os alunos realizam:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente terminando a pés juntos, mantendo a mesma direcção durante o enrolamento. - Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direcção do ponto de partida. - Posição de flexibilidade: Avião 	<p>Objectivo específico: Em situação a pares/ ou numa sequência previamente definida pela professora, o aluno realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente terminando a pés juntos, mantendo a mesma direcção durante o enrolamento. - Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direcção do ponto de partida. - Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo, terminando em cambalhota à frente. - Roda, passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés. - Posição de flexibilidade: avião e ponte. 	<p>Objectivo específico: Em situação a pares/ ou numa sequência previamente definida pela professora, o aluno realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente terminando a pés juntos, mantendo a mesma direcção durante o enrolamento. - Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direcção do ponto de partida. - Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo, terminando em cambalhota à frente. - Roda, passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés. - Posição de flexibilidade: avião e ponte.

4ª Etapa - Orientação	
UE	Grupo Parte do Introdutório
8ª	<p>Objectivo específico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifica no percurso o tipo de vegetação, tipo de terreno, instalações, caminhos, pontos altos, etc. - Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência. - Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa. - Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível.

4ª Etapa – Basquetebol			
UE	Grupo Parte do Introdutório	Grupo Introdutório	Grupo Parte do Elementar
9ª	<p>Objectivo específico:</p> <p>Em situação de exercício critério, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Executam lançamento de curta distância. <p>Em situação de superioridade numérica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dribla se tem espaço livre à frente (drible de progressão); - Passa a um companheiro desmarcado. 	<p>Objectivo específico:</p> <p>Em situação de exercício critério, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Executa lançamento parado e lançamento na passada. <p>Em situação critério ou situação do jogo reduzido (3x2), o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faz uma correta leitura de jogo (dribla, passa ou lança). - Corta para o cesto. 	<p>Objectivo específico:</p> <p>Em situação critério ou situação do jogo reduzido (3x3), o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza lançamento na passada. - Desmarca-se criando linhas de passe. - Corta para o cesto. <p>Na Defesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dificulta o drible, o passe e o lançamento e a abertura de linhas de passe.

4ª Etapa – Corrida de Barreiras		
UE	Grupo Parte do Elementar	Grupo Parte do Elementar
9ª	<p>Objectivo específico:</p> <p>Numa corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Extensão da perna de ataque, - Realiza trajetória rasante, - Sem desaceleração nítida, realiza a estrutura rítmica de 3 passadas entre barreiras. 	<p>Objectivo específico:</p> <p>Numa corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Extensão da perna de ataque - Inclinação do tronco à frente, - Realiza trajetória rasante, - Sem desaceleração nítida, realiza a estrutura rítmica de 3 passadas entre barreiras.

4ª Etapa - Badminton

UE	Grupo Não Introdutório /Parte do Introdutório	Grupo Introdutório
9ª	<p>Objectivo específico:</p> <p>Em situação de exercício 1x1, em cooperação, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mantém uma posição base regressando à posição inicial após cada batimento. - Desloca-se com oportunidade, antecipando a queda do volante. - Executa correctamente o Clear - na devolução do volante com trajectórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. - Executa corretamente o Lob. 	<p>Objectivo específico:</p> <p>Em situação de exercício 1x1 em cooperação, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Executa correctamente: <ul style="list-style-type: none"> - Clear - na devolução do volante com trajectórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. - Lob - na devolução do volante com trajectórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo). - Serviço curto e comprido na área de serviço e na diagonal.

4ª Etapa – Patinagem

UE	Grupo Não introdutório	Grupo Parte do Introdutório	Grupo Introdutório	Grupo Parte do Nível Elementar	Grupo Elementar
9ª	<p>Objectivo específico:</p> <p>Em patins, o aluno realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos com as seguintes habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arranca para a frente, 	<p>Objectivo específico:</p> <p>Em patins, o aluno realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos com as seguintes habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arranca para a frente, esquerda e direita. 	<p>Objectivo específico:</p> <p>Em patins, o aluno realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos com as seguintes habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Curva com os pés paralelos, mantendo o equilíbrio. 	<p>Objectivo específico:</p> <p>Em patins, o aluno realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos com as seguintes habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desliza para a frente sobre um e outro patim (“Quatro”). 	<p>Objectivo específico:</p> <p>Em patins, o aluno realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos com as seguintes habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avião seguido de carrinho.

4ª Etapa – Corrida de Velocidade

UE	Grupo Não Introdutório/ Parte do Introdutório	Grupo Introdutório
10ª	<p>Objectivo específico:</p> <p>Efetua uma corrida de velocidade de 40m:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com partida de pé, - Acelera até à velocidade máxima, - Termina sem desaceleração nítida. 	<p>Objectivo específico:</p> <p>Efetua uma corrida de velocidade de 40m:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com partida de tacos, - Acelera até à velocidade máxima, - Termina sem desaceleração nítida, - Termina com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.

4ª Etapa – Andebol

UE	Grupo Não introdutório	Parte do Introdutório	Grupo Introdutório	Grupo Parte do Elementar
10ª	<p>Objectivo específico: O aluno realiza em exercício critério: - Receção-remate. Em situação de superioridade numérica 2x1 ou 3x2: - Desmarca-se, - Passa a bola a um jogador em posição mais ofensiva, realizando uma boa pega e armando o braço.</p>	<p>Objectivo específico: O aluno realiza em exercício critério: - Drible-remate, Em situação de superioridade numérica 4x3: - Passa a bola a um jogador em posição mais ofensiva, realizando uma boa pega e armando o braço, - Remate em apoio.</p>	<p>Objectivo específico: O aluno realiza em exercício critério: - Remates em suspensão, - Mudanças de direcção Em situação de jogo 4x4: - Ultrapassa o seu adversário direto (1x1). - Na defesa realiza marcação individual.</p>	<p>Objectivo específico: O aluno realiza em exercício critério: - Mudanças de direcção Em situação de jogo 5x5: - Garante a ocupação equilibrada do espaço de jogo, - Passa a um jogador em posição mais ofensiva, - Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), utilizando fintas e mudanças de direcção.</p>

4ª Etapa - Voleibol

UE	Grupo Não Introdutório /Parte do Introdutório	Grupo Parte do Introdutório	Grupo Introdutório
10ª	<p>Objectivo específico: Em situação de exercício de pares, em cooperação, o aluno: - Realiza toque de dedos com execução técnica correcta, posicionando-se correcta e oportunamente para direccionar a bola para cima e para a frente.</p>	<p>Objectivo específico: Em situação de exercício de pares 1x1, o aluno: - Realiza toque de dedos e manchete com execução técnica correcta, posicionando-se correcta e oportunamente para direccionar a bola para cima e para a frente. - Serviço por baixo.</p>	<p>Objectivo específico: Em situação de exercício de pares 1x1, o aluno: - Recebe o serviço em manchete, - Realiza o passe em toque de dedos para dar continuidade à jogada, - Serviço por baixo. - Realiza jogo 2x2 com cooperação.</p>

4ª Etapa – Estafetas

UE	Grupo Não introdutório	Grupo Parte do Introdutório	Grupo Introdutório / Parte do Nível Elementar
10ª	<p>Objectivo específico: - Em situação de pares, os alunos efectuam uma corrida de estafetas, recebendo o testemunho com</p>	<p>Objectivo específico: - Em grupos de 2, os alunos efectuam uma corrida de estafetas, recebendo o testemunho em movimento com</p>	<p>Objectivo específico: - Em grupos de 4, os alunos efectuam uma corrida de estafetas, recebendo o testemunho em movimento com controlo</p>

controlo visual e em movimento na zona de transmissão. - Entrega-o com segurança.	controlo visual e após o sinal sonoro na zona de transmissão, sem acentuada desaceleração .	visual e após sinal sonoro, na zona de transmissão, sem acentuada desaceleração .
--	--	--

4ª Etapa – Ginástica de Aparelhos

UE	Grupo Não introdutório	Grupo Parte do Introdutório	Grupo Introdutório	Grupo Parte do Elementar
10ª	Objectivo específico: No boque: - Salto de eixo com membros inferiores estendidos No mini-trampolim: - Salto em extensão	Objectivo específico: No boque: - Salto de eixo com membros inferiores estendidos - Salto entre-mãos no boque. No mini-trampolim: - Salto engrupado	Objectivo específico: No boque: - Salto de eixo no plinto longitudinal - Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal. No mini-trampolim: - Carpa de pernas afastadas	Objectivo específico: No boque: - Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal. No mini-trampolim: - Pirueta vertical - Mortal à frente engrupado.

4ª Etapa - Luta

UE	Grupo Parte do Introdutório
10ª	Objectivo específico: Em situação de luta no solo, o aluno executa: - Dupla prisão de pernas com rotação, com as mãos a agarrar a perna do defesa junto ao joelho e junto à articulação coxo-femoral (onde o ombro encosta) e, ficando, na rotação, com as costas nitidamente sobre o peito do parceiro, - Dupla prisão de braços com o braço que controla junto ao ombro (se possível a empurrar a cabeça do adversário), controlando com a outra mão o mesmo braço do parceiro, junto ao cotovelo, rodando o tronco durante o desequilíbrio, avançando o ombro e deslocando o pé do lado da projeção para trás.

3.4.2 Área dos Conhecimentos

4ª Etapa

O aluno:

- Fatores de risco associados à prática de exercício físico: lesões e substância dopantes.
- Dimensão cultural da atividade física: variedade das atividades físicas e seus contextos, distinguir desporto escolar de educação física e seu valor formativo.
- Limitação da prática de atividade física: sedentarismo, evolução tecnológica, poluição, urbanismo, industrialização e evolução das sociedades.

3.4.3 Área da Aptidão Física

Os objetivos específicos de cada nível de desempenho dos alunos serão especificados em cada plano de UE.

4ª Etapa - Objetivos		
Capacidade	<p>Resistência:</p> <p>O aluno realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço. - O aluno realiza o teste vaivém atingindo ou ultrapassando o número de percursos de referência (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF). 	8ª UE 9ª UE
	<p>Força:</p> <p>O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular. - O aluno realiza o maior número de extensões de braços, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF). - O aluno realiza o maior número de abdominais, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF). - Saltos a pés juntos de frente, por cima de um obstáculo (banco sueco), o maior número de vezes, em 30 segundos, com um apoio (saltitar) intermédio entre cada salto, atingindo o nível de prestação definido. 	8ª UE 9ª UE
	<p>Flexibilidade:</p> <p>O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações). - O aluno realiza o senta e alcança atingindo os valores referenciados na ZSAF. 	8ª UE 10ª UE
	<p>Velocidade:</p> <p>O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas. - Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos. - Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos. 	10ª UE

4. Avaliação

3.1 Avaliação Formativa

O processo de avaliação formativa visa controlar e regular a evolução dos alunos, situando-os perante os objetivos definidos para cada nível.

Para auxiliar o registo da avaliação formativa, serão utilizadas fichas de registo, nas quais serão anotados os desempenhos progressivos dos alunos. Estas fichas encontrar-se-ão nas respetivas UE assim como a planificação da sua aplicação. Serão também fornecidos aos alunos folhas individuais com objetivos propostos para cada matéria. Os níveis definidos poderão ser alterados no final da UE caso o aluno apresente performances de nível superior às dos registos até então obtidos.

Os conhecimentos serão avaliados formativamente ao longo das aulas através de questionamento dos alunos que será realizado em diferentes momentos das aulas.

3.2 Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa será realizada através de um momento de avaliação formal no final de cada UE, sendo os desempenhos registados numa grelha de registo. Esta informação será complementada com a informação recolhida nos momentos de avaliação formativa.

A aptidão física será avaliada através dos resultados obtidos na aplicação da bateria de testes do Fitnessgram.

Os conhecimentos serão avaliados através do questionamento ao longo das aulas, através da aplicação de um teste escrito sumativo, que neste período será realizado dia 23 de maio e pelo desempenho demonstrado na lecionação do aquecimento aos colegas.

Para a classificação do 3º período serão contabilizadas as avaliações recolhidas nas diferentes UE lecionadas ao longo do ano, sendo esta avaliação complementada pela avaliação inicial, nas restantes matérias que não foram abordadas nas UE.

5. Anexos

Anexo 1 - Ficha de Observação Interpares 4ªEtapa

FICHA DE OBSERVAÇÃO DO PROFESSOR

Etapa:	UE:	Espaço:	Data:
Professor:		Observador:	
Conteúdos Abordados:			

Questionamento	Frequência		
	Momentos da aula em que ocorre		
Feedback	Pertinência (se é específico e focado nos objetivos da UE, <i>timing</i> , etc.)		
	Frequência	Ao grupo	
		À classe	
		Individual	
	Objetivo (FB avaliativo, descritivo, prescritivo e interrogativo)		
Ciclo de FB			
Tempo de ensino	Tempo disponível para a prática (planeado)		
	Tempo na tarefa		
	Tempo potencial de apz		
Aptidão física	Diferenciação		
Avaliação formativa	Frequência		
	Transmissão da informação aos alunos		