



UNIVERSIDADE TÉCNICA DE LISBOA

FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA

ESCOLA SECUNDÁRIA FERNANDO NAMORA

Ano Letivo 2012/2013

PLANO DE 4ª ETAPA E 14ª
UNIDADE DE ENSINO
- CONSOLIDAÇÃO E REVISÃO -

8º4

Orientadores:

Mestre Hamilton Santos
Mestre Fernanda Santinha

Professor Estagiário:

André Capelo

Brandoa, 20 de Maio de 2013



Índice

Introdução	2
Balanço da 3ª Etapa.....	3
Decisões Metodológicas e Estratégias de Atuação	3
Áreas de Extensão	7
Atividades físicas e desportivas	7
Aptidão Física	14
Conhecimentos	16
Avaliação	17
Avaliação Formativa.....	17
Avaliação Sumativa.....	17
Redefinição de prioridades.....	18
Estruturação da 4ª Etapa	20
Decisões Metodológicas.....	20
Objetivos gerais	22
Calendarização.....	23
Objetivos a atingir.....	23
Atividades Físicas e desportivas	23
Jogos Desportivos Coletivos	24
Ginástica	26
Atletismo	28
Dança.....	29
Patinagem.....	30
Badminton.....	30
Aptidão Física.....	31
Conhecimentos.....	31
Avaliação.....	32
Avaliação Formativa	32
Avaliação Sumativa	32



Introdução

A 4ª Etapa decorre desde 20 de Maio a 14 de Junho (coincidente com o final do 3º período lectivo). Esta etapa caracteriza-se por um período de revisão e consolidação das aprendizagens anteriores e identificação das dificuldades e evoluções dos alunos durante todo o ano letivo, a nível geral (turma) e específico (aluno), comparando os objetivos estabelecidos e atingidos ou não (balanço entre o diagnóstico, o prognóstico e os objetivos atingidos) – avaliação.

Este documento irá ser constituído por um balanço da etapa anterior, no sentido de aferir e dar continuidade a estratégias e objetivos observados anteriormente, assim como reajustar prioridades e objetivos para os alunos.



Balanço da 3ª Etapa

No planeamento da 3ª Etapa de ensino-aprendizagem foram previstas algumas decisões metodológicas e estratégias de atuação que serão neste capítulo analisadas relativamente à sua implementação e sucesso. Pretende-se assim fazer um balanço desta 3ª Etapa, para que seja possível desenvolver o plano da etapa seguinte.

Decisões Metodológicas e Estratégias de Atuação

Para além de uma reflexão sobre as decisões metodológicas do plano de 3ª Etapa, pretende-se neste subcapítulo também refletir sobre todas as que foram surgindo, tendo sido referidas nas autoscopias, no planeamento das unidades de ensino e nos respetivos balanços.

➤ Diferenciação do ensino

Pretendia-se para esta etapa a realização de uma diferenciação do ensino mais marcada e observável tanto na aula como nos planos de aula. Assim começou a surgir no planeamento variáveis de dificuldade e facilidade no mesmo exercício que estariam adaptadas aos diferentes grupos de nível. Noutros casos surgiram propostas de exercícios diferentes para determinados alunos ou grupo de alunos. Ao mesmo tempo foi dada mais atenção durante as aulas a casos particulares que demonstrassem dificuldades específicas (e.g. aos alunos que demonstravam particular receio na execução do pino durante a leccionação massiva do mesmo com ajuda foi-lhes colocado um colchão de queda na proximidade). Parece-me que este foi um factor de evolução na condução de ensino e planeamento que decorreu ao longo desta etapa.

➤ Transmissão de informação aos alunos

Esta terá sido uma competência que ao longo do tempo se tem vindo a aperfeiçoar e interiorizar nos momentos de condução de ensino. Apesar de nunca estar dissociada do planeamento (reflexão feita nos balanços de U.E) surge, neste momento, com alguma naturalidade. Mesmo que em grande parte das vezes estes momentos sejam sucintos e distribuídos ao longo da aula (quando existe muita informação a transmitir), não deixam de existir, pontualmente, momentos iniciais de transmissão de informação ligeiramente mais longos quando necessário (e.g. explicação de um



exercício específico completamente novo – estrutura e objetivo). Foi interessante perceber como os materiais disponíveis nos podem ajudar bastante nestes momentos (e.g. quadro branco) e como ao longo do tempo os alunos vão adquirindo hábito aos nossos momentos de preleção (tornaram-se mais pacientes e atentos, passando a aceitar o quadro branco como grande meio de auxílio de informação para a sua organização no espaço de aula). No entanto esta habituação por parte dos alunos foi adquirida apenas através de alguma assertividade e perseverança da minha parte para que chegassem ao nível de autonomia pretendido.

➤ Planeamento

Nesta altura chega-se à conclusão que o modelo de planeamento adotado não tenha sido o mais adequado. Este modelo propõe que as diferentes semanas da U.E estejam separadas por um intervalo de tempo de três semanas. Deste modo a discrepância temporal entre estímulos é considerável e em alguns casos (e.g. existência de pausas letivas que roubem dias de aulas) perde todo o sentido. Por vezes vi-me obrigado a alterar o planeamento pois a continuidade de estímulos perderia todo o sentido. A dada altura (como já havia feito para matérias com maior prioridade) passei a dar continuidade de estímulos de uma U.E para outro fundindo os objetivos traçados para uma com os objetivos traçados para outra. Apesar de tudo este modelo de planeamento não permite que exista grande discrepância entre os vários níveis de planeamento (plano anual, plano de etapa, plano de U.E e plano de aula), visto que me vejo obrigado a consultar constantemente níveis superiores (e.g. plano anual ou de etapa) para poder produzir planos de níveis inferiores (plano de U.E ou de aula).

Ainda assim durante esta etapa houve uma melhoria significativa na produção de planos de U.E onde se chegou a um modelo comum de estrutura do mesmo. Esta estrutura pretende sistematizar e simplificar as informações que constituem o plano de U.E.

➤ Avaliação Formativa

O controlo da pontualidade e assiduidade tem vindo a ser realizado desde o 1º Período, através de uma ficha de registo criada para esse efeito, e que se irá manter até ao final do ano letivo. Desde cedo (primeira auto-avaliação) foi transmitida a



importância desta ficha na atribuição de classificações. Apesar de alguns dos alunos, ainda que casos pontuais, não se deixarem influenciar pelo peso deste tipo de avaliação formativa, grande parte (todos os restantes alunos) aderiram à informação transmitida e nunca cheguei a ter problemas efectivos de atrasos na aula. Ao mesmo tempo consegui utilizar esta ficha para controlar comportamentos de desvio que considere como inaceitáveis (e.g. contacto com os pés em bolas que não sejam de futebol).

A meio desta etapa foram entregues fichas de avaliação formativa que transmitiam informação aos alunos, e pais dos mesmos, sobre o nível em que o primeiro se encontrava em cada uma das matérias e a classificação em cada um dos testes de condição física. Na mesma ficha foi transmitida a forma como é feita a avaliação dos alunos e alguma informação sobre como o aluno poderia melhorar nas suas matérias mais fracas. Caso fosse necessário seria deixada uma nota sobre o comportamento do aluno seja este positivo ou negativo. Parece-me que existiu uma grande receptividade por parte dos alunos a este tipo de informação e mais importante terá sido o feedback recebido pelos pais dos mesmos, que revelaram agrado na observação das fichas (informação recolhida através do feedback dado pelos pais aos alunos).

➤ Controlo da disciplina/clima de aula

Quanto ao controlo da disciplina parece-me que existiram melhorias significativas ao longo da etapa. Denota-se um controlo efetivo sobre os alunos durante os momentos de prelecção e os mesmos demonstram níveis atencionais bastante mais elevados (premissa retirada através da reduzida quantidade de conversa entre alunos durante as preleções e percepção organizacional após as mesmas). Contudo, por vezes, a minha intervenção poderá transmitir um estímulo de afastamento relacional. Apesar de não ser esta a intenção, nestes momentos as intervenções acabam por tomar um cunho ligeiramente mais autoritário e frio. Reparo que estas, apesar de episódicas, primão principalmente em momentos de maior cansaço físico e emocional (devido a factores pessoais e profissionais). Todavia, parece-me que fui percecionando estes acontecimentos esporádicos e acabei por balanceá-los, ainda durante a aula, com



intervenções mais próximas dos alunos e com um cunho afetivo bastante positivo. Para a próxima etapa ficará a intenção de combater estes momentos de maior cansaço, evitando intervenções menos pacientes e demasiado autoritárias. Ainda assim o controlo sobre a disciplina parece estar bem assegurado e os alunos demonstram níveis de empenhamento (menos comportamentos fora da tarefa) e atencionais bastante superiores aqueles que eram os iniciais.

➤ Diferenciação do ensino

Esta etapa foi determinada por uma crescente diferenciação do ensino. Em algumas matérias (principalmente naquelas em que os alunos demonstravam grande heterogeneidade dentro da turma) esta denotou-se com maior perceção. Assim na ginástica de solo acabei por trabalhar elementos iguais mas com progressões diferentes para cada grupo de nível (e.g. pino com dupla ajuda próximo dos espaldares, pino com dupla ajuda próximo de um colchão de queda e pino com uma ajuda em colchão de solo) ou trabalhar diferentes elementos para os diferentes grupos de nível (e.g. fornecimento de diferentes sequências gímnicas para treino aos vários grupos – grupos com melhor nível com elementos de nível superior e grupos com pior nível com elementos de nível mais baixo). Ao que me parece nesta matéria houve uma boa diferenciação do ensino que também terá sido proporcionada pelas características da mesma (desporto individual). No entanto em algumas matérias poderá ter sido escassa este tipo de diferenciação. No caso da ginástica acrobática a diferenciação acabou por ser mais difícil de efetuar. Isto sucede-se em primeiro lugar por grande parte dos alunos demonstrarem níveis muito semelhantes e em segundo lugar por ter permitido até muito tarde a utilização de progressões (como apoio da parede) a todos os alunos fossem estes mais fracos ou mais fortes na matéria. Na próxima etapa, para todas as matérias, serão bem definidas as diferentes situações a trabalhar para os diferentes grupos de nível, através das quais serão avaliados.



Áreas de Extensão

Atividades físicas e desportivas

Nas tabelas que se seguem são apresentados os níveis atuais (3ª Etapa - “NA”) e o prognóstico reajustado para o final da 4ª Etapa (“PF”).

Posteriormente é realizada uma análise qualitativa da evolução dos alunos em cada matéria, dando especial ênfase aos alunos mais aptos assim como aos alunos com mais dificuldades.

Jogos Desportivos Coletivos

Matérias	Basquetebol		Andebol		Futebol		Voleibol	
	NA	PF	NA	PF	NA	PF	NA	PF
	PE	E	PE	PE	E	E	I	PE
	PI	I	PI	PI	PI	I	PI	I
	I	I	PI	PI	PI	I	PI	I
	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI
	I	PE	I	I	PE	E	I	I
	PI	I	PI	PI	PI	I	PI	I
	I	I	I	I	PI	I	PI	I
	PA	PA	E	E	E	E	I	PE
	I	I	I	I	PI	I	I	PE
	I	I	PI	PI	I	I	PI	I
	I	I	I	I	PI	I	I	PE
	PE	E	PE	PE	PE	E	I	PE
	I	I	PI	PI	PE	E	PI	I
	E	E	PE	PE	E	E	I	PE
	I	I	PI	PI	PI	I	PI	I
	PI	I	PI	PI	NI	PI	PI	I
	PI	I	PI	PI	NI	PI	PI	I
	PE	E	PE	PE	PA	PA	I	PE
	I	I	I	I	I	I	PI	I
	I	I	PE	PE	NI	I	PI	I
	I	I	PI	PI	PI	I	PI	I
	I	I	PI	PI	NI	PI	PI	I
	PE	E	PE	PE	PE	E	I	PE
	PE	E	PE	PE	PE	E	I	PE
	PE	E	I	I	I	I	I	PE
	NI	E	PE	PE	E	E	I	PE

Para o Voleibol foram trabalhados o passe, manchete e serviço por baixo, essencialmente através de exercícios critério, e de jogos competitivos incluindo situações de 1x1, 2x2 e 3x3. Tenho notado uma certa evolução no jogo da globalidade dos alunos. No entanto, existe ainda alguma dificuldade nos gestos técnicos referidos



acima, em situação de jogo. Outra das grande dificuldades dos alunos, é conseguir antecipar a queda da bola, ficando muitas vezes parados e não se movimentando para a mesma. Também observei que as raparigas têm maiores dificuldades que os rapazes no geral, apesar de a turma ser bastante homogénea no seu nível global.

Quanto ao Futebol, Andebol e Basquetebol, foi realizado um trabalho semelhante, ou seja, sendo JDC de invasão, tentámos em grupo (núcleo de estágio), encontrar pontos comuns entre estes três desportos, por forma a aplicar a mesma tipologia de exercícios, com as devidas adaptações às modalidades em questão.

Assim, foram aplicados essencialmente, tanto para o futebol, andebol, e basquetebol, exercícios de jogo condicionado e reduzido para trabalhar alguns dos objetivos específicos de cada modalidade (e.g. o exercício dos apoios para trabalhar a movimentação; reduzir o efeito do jogo “núvem”; aumentar o número de contactos com a bola, para trabalho de aspetos técnicos). Isto permitiu um maior contacto com a bola, por espaço de tempo de cada um dos alunos e uma diminuição do efeito “núvem”, ou seja, os alunos começaram a compreender que tem de se utilizar a largura e a profundidade do campo para jogar. Das três matérias, o futebol foi a matéria prioritária, e notei que houve uma evolução por parte das alunas, principalmente a nível técnico, nesta matéria.



Ginástica

Matérias Níveis	Solo		Aparelhos (Plinto e Mini)		Acrobática	
	NA	PF	NA	PF	NA	PF
	I	PE	PE	PE	NI	I
	E	E	I	I	I	PE
	I	PE	PI	I	I	PE
	NI	NI	NI	NI	NI	NI
	PE	E	PE	PE	NI	I
	PE	E	PI	I	PE	E
	PE	E	PE	PE	PE	E
	I	PE	PE	PE	I	PE
	PE	E	PE	PE	E	PA
	PI	I	NI	I	I	PE
	PA	PA	PE	PE	PE	E
	PE	E	E	E	PE	E
	PI	I	I	I	I	PE
	PE	E	I	I	I	PE
	PE	E	I	I	PE	E
	PI	I	NI	PI	PI	I
	I	PE	PI	I	I	PE
	I	PE	PE	PE	PE	E
	PE	E	PI	I	I	PE
	NI	PI	I	I	NI	NI
	PE	E	PI	I	PE	E
	I	PE	PI	I	NI	I
	PE	E	E	E	NI	I
	I	PE	E	E	NI	I
	E	PA	PE	PE	PE	E
	NI	PI	NI	I	NI	I

Ginástica

De um modo geral, sinto que a turma é bastante heterogénea no que diz respeito aos níveis apresentados na ginástica acrobática, de solo e aparelhos (mini trampolim e plinto).

A ginástica de solo foi uma das prioridades desta etapa, e do espaço em que era primordialmente desenvolvida (espaço 2). Foi portanto a matéria, das 3 ginásticas,



onde os alunos tiveram uma maior evolução ao longo da etapa, como podemos verificar pelo quadro acima.

Apesar de ter dois alunos, como o caso da aluna X e o aluno X que nesta altura do ano, ainda não consegui retirar nenhuma avaliação na ginástica de solo, pois não realizam a aula, a globalidade da turma adere, e costuma fazer a aula neste espaço. Na 3ª etapa optei por variar um pouco as estratégias de ensino. No início optei por dar um pouco mais de autonomia aos alunos, criando fichas de trabalho por estações e grupos de nível, o que funcionou com algumas limitações (e.g. os capitães dos grupos nem sempre cumpriam o que lhes era pedido; houve alguma falta de empenho motor, com algumas situações de comportamentos fora da tarefa). Mais tarde, optei por realizar um ensino massivo da ginástica de solo e da acrobática, e só depois realizar um ensino por estações. Esta estratégia correu bem, com um aumento do empenhamento motor da turma e diminuição dos comportamentos de desvio e fora da tarefa, por parte dos alunos.



Dança e Atletismo

Matérias	Dança		Barreiras		Salto em Altura	
	NA	PF	NA	PF	NA	PF
	PI	I	E	E	I	PE
	PE	PE	I	I	I	I
	I	I	PI	I	PI	I
	NI	NI	NI	NI	NI	NI
	PI	I	I	I	I	PE
	I	I	PI	I	I	I
	I	I	I	I	I	I
	PI	I	I	I	PI	I
	PE	PE	I	I	I	I
	PI	I	PI	I	PI	I
	I	I	I	I	I	I
	PI	I	PE	E	I	PE
	PI	I	PI	I	PI	I
	PI	I	I	I	PE	E
	PE	PE	I	I	PI	I
	PI	I	NI	PI	NI	PI
	I	I	PI	I	I	I
	PI	I	PE	E	PE	E
	I	I	PI	I	I	I
	PI	I	PE	E	PE	E
	E	E	I	I	I	I
	PE	PE	I	I	NI	PI
	PI	I	PI	I	PE	E
	PI	I	PE	E	I	PE
	PI	I	I	I	I	I
	NI	PI	E	E	NI	I

Dança

Para a dança foi introduzido o *cha cha cha*, o passo básico e as apresentações. A dança foi lecionada com os alunos em linha, estilo *line dance*, e de forma massiva. Para a lecionar esta dança, optei por realizar uma segmentação dos passos referido acima, onde primeiro explicava e praticava os passos com os alunos, sem música, e só de seguida punha música e executava os passos (e.g. fazia o passo básico algumas vezes se música e depois colocava música; de seguida fazia as apresentações sem música, e depois com música). No final, juntei os dois passos e defini uma coreografia com os alunos, que foi também executada sem música e depois com música. A



estratégia de ensino mais utilizada foi o comando, mas durante a explicação tive momentos de descoberta guiada, onde questionava para onde tinha de ser realizada a apresentação, depois de realizar o passo básico (para a frente ou para trás), por exemplo. Os alunos aderiram bem à aula, apesar de muitos deles demonstrarem alguma dificuldade na execução dos passos que eu ensinei. Não devia ainda, para primeira aula de *cha cha cha*, ter colocado uma aluna de exemplo à frente, pois os alunos nunca tinha dançado esta música anteriormente.

Barreiras

Houve menos alunos a evoluir nesta matéria, comparativamente ao salto em altura. Isto pode-se explicar porque o trabalho realizado para a corrida de barreiras envolveu mais os elementos técnicos do nível introdutório, dos que dos níveis elementar e avançado. Na 3ª Etapa, o objetivo foi diferenciar um pouco mais o ensino e conseguir que os alunos evoluíssem dentro dos seus níveis, mas com duas semanas de trabalho e sendo que a Unidade de Ensino onde a corrida de barreiras se inseria só tinha 4 aulas, foi complicado de os alunos reproduzirem essa mesma evolução.

Salto em Altura

Esta matéria foi desenvolvida sempre no espaço 2 do pavilhão, estando presente na maior parte, senão em todas as aulas da 3ª Etapa que aconteceram nesse espaço. O trabalho desenvolvido nesta matéria foi um pouco segmentado, começando por trabalhar a corrida preparatória em curva e aceleração; depois a chamada ativa através de uma boa impulsão; a transposição realizada ou em tesoura ou mais tarde de costas com elevação do braço; os últimos três passos da corrida e a queda de costas. Apesar disto, existem ainda alunos que não conseguem realizar a corrida em aceleração, o que vai influenciar no final a chamada e consequentemente a transposição da fasquia. Para esse alunos vou tentar realizar um trabalho de impulsão que aliás, já foi iniciado no final da 2ª Etapa, de modo a melhorar a chamada perto da fasquia.



Badminton, Patinagem e Bitoque Rugby

Matérias Níveis	Badminton		Patinagem	
	NA	PF	NA	PF
	E	E	NI	PI
	I	I	I	PE
	PI	I	PI	I
	NI	NI	NI	NI
	I	I	I	PE
	PI	I	I	I
	PE	E	I	I
	E	E	I	I
	I	I	PI	I
	PI	I	PI	I
	I	I	I	I
	I	I	I	PE
	I	I	PE	PE
	PE	E	I	PE
	PI	I	PI	I
	PI	I	I	PE
	PI	I	NI	PI
	PE	E	PE	PE
	I	I	I	I
	PI	I	NI	PI
	I	I	I	PE
	I	I	PI	I
	PE	E	E	E
	PE	E	I	PE
	PA	PA	A	A
	I	I	NI	PI

Badminton

Como podemos verificar pelos dados registados na tabela, quase um terço da turma assinalou melhorias no Badminton, em vários níveis. Para tal foram utilizadas variadas estratégias de ensino, como os exercícios critério em cooperação, utilizando o serviço e a resposta consoante o tipo de serviço realizado pelo colega. Outra estratégia foi os jogos 1x1, por grupos de nível, para que não existisse grandes diferenças de resultado entre os alunos, alternado com o jogo do sobe e desce, ou seja, são formados 3 campos, havendo competição 1x1 durante um certo tempo, ao fim desse



tempo param-se os jogos e quem ganha sobe um campo e quem perde desce um campo, sendo que os campos têm valores abstratos (campo 1, vale ouro; campo 2, vale prata; e campo 3, vale bronze). Isto para também existir uma certa competitividade nos jogos que se iam realizando.

Patinagem

O trabalho desenvolvido na Patinagem nem sempre foi constante desde o início do ano, pois também não se tratava de uma matéria prioritária. A maioria dos alunos da turma tem dificuldade em patinar, mas por outro lado, tenho dois ou três casos dentro da turma que patinam bastante bem e que têm servido de exemplo ao resto da turma. O meu objetivo para a próxima etapa é conseguir que a maioria dos alunos consiga patinar para, no próximo ano, se consiga desenvolver um trabalho a nível das habilidades técnicas, e os alunos possam evoluir um pouco mais.

Aptidão Física

À semelhança do que foi representado nas atividades físicas e desportivas, de seguida apresenta-se um quadro-resumo dos resultados dos testes feitos aquando da avaliação do 1º período letivo (“1ºP”) e o resultado dos testes feitos para a avaliação final do 2º período (“2ºP”).

Relembro que esta área de extensão é avaliada através de resultados que são convertidos numa escala de 0% a 100%.

Na tabela, com preenchimento verde destacam-se os alunos que estão na positiva (acima de 50% valores) e a vermelho os que estão abaixo da classificação mínima (50%).



Nomes	Resistência		F. Média		F. Superior		Coordenação		Flexibilidade		Velocidade		Média da C.F
	1ºP	2ºP	1ºP	2ºP	1ºP	2ºP	1ºP	2ºP	1ºP	2ºP	1ºP	2ºP	
	65	70	95	95	25	35	80	85	52.5	52.5	45	45	63.8
	75	85	100	100	20	60	40	70	52.5	62.5	90	90	77.9
	30	40	85	85	35	50	10	10	32.5	47.5	15	70	50.4
	65	85	60	60	10	10	80	80	17.5	17.5	45	45	49.6
	60	70	85	100	80	80	55	80	62.5	67.5	55	55	75.4
	0	70	85	85	35	60	70	100	0	52.5	55	55	70.4
	80	95	100	100	55	100	40	95	20	20	65	100	85.0
	30	60	100	100	5	15	15	15	37.5	67.5	65	65	53.8
	65	80	100	100	90	100	45	70	87.5	87.5	55	60	82.9
	5	5	45	55	12	15	0	45	32.5	32.5	0	20	28.8
	40	55	100	100	35	75	55	80	100	100	35	35	74.2
	45	60	90	100	100	100	90	90	67.5	67.5	65	65	80.4
	40	40	75	90	40	40	30	30	42.5	50	35	35	47.5
	65	70	90	100	15	50	55	95	40	40	50	50	67.5
	70	75	70	100	40	75	45	55	62.5	62.5	35	35	67.1
	0	40	70	100	30	30	55	55	0	25	0	5	42.5
	20	80	100	100	40	60	50	50	12.5	25	35	60	62.5
	90	95	100	100	95	100	65	85	50	60	70	70	85.0
	90	90	100	100	80	80	15	70	42.5	42.5	50	80	77.1
	40	40	0	95	0	85	0	35	22.5	22.5	0	40	52.9
	50	70	85	100	45	55	35	80	40	40	30	65	68.3
	0	25	50	100	30	30	25	30	0	47.5	25	25	42.9
	55	55	50	100	15	45	25	25	7.5	7.5	85	85	52.9
	65	65	75	100	15	50	20	30	22.5	22.5	80	85	58.8
	25	50	100	100	35	65	45	80	60	75	45	55	70.8
	-	90	-	-	-	-	-	-	-	67.5	-	70	37.9
Média A.I.	53.18		83.75		40.92		45.43		43.86		51.36		48.68
Média atual	63.85		94.60		58.60		61.60		48.56		56.35		62.55

O trabalho de condição física que tem sido desenvolvido, apesar de não ser individualizado e priorizado (capacidade mais prioritária), tem tido uma base e tem sido constante ao longo do tempo. Por isso mesmo, e apesar, da condição física não ter sido avaliada na 3ª etapa, este quadro resume os resultados e evolução dos alunos do 1º para o 2º período. Pode-se constatar que os alunos, resistiram uma evolução na maioria das capacidades físicas, e principalmente, desde o período de avaliação inicial (comparar médias da avaliação inicial – A.I., com as médias do 2º período). O objetivo, nesta etapa será avaliar novamente todas as capacidades físicas, correspondentes a esta área de extensão, bem como manter o trabalho realizado até agora.



Conhecimentos

A calendarização prevista para a lecionação dos conteúdos não foi cumprida na totalidade. No entanto, a avaliação sumativa desta área não foi descurada tendo sido entregue atempadamente documentos de apoio para os alunos, como também foi realizada em todas as aulas revisões dos conteúdos abordados.

A tabela que apresento em baixo inclui as classificações obtidas pelos alunos no primeiro e segundo teste dos conhecimentos. Não existe atualização de dados, do plano de 3ª etapa para o de 4ª etapa, porque esta área de extensão não foi novamente avaliada, entretando. A avaliação dos conhecimentos no 3º período (4ª etapa) será realizada através de um trabalho de grupo, que mais à frente será especificado.

Tabela 1 - Resultados do teste escrito 2º Período

Nome	Teste 1	Teste 2	Média
	75	74	74.5
	76	69.5	72.8
	78	83.5	80.8
	70	52	61.0
	73	55	64.0
	78	73.5	75.8
	75	52	63.5
	47	72	59.5
	80	91	85.5
	81	73	77.0
	94	96.5	95.3
	75	79.5	77.3
	80	79.5	79.8
	74	71	72.5
	81	97.5	89.3
	55.5	36.5	46.0
	70	70.5	70.3
	85	66.5	75.8
	85	87.5	86.3
	86	30.5	58.3
	94	86.5	90.3
	69	51	60.0
	97	92	94.5
	77	93	85.0
	91	87	89.0
	55	45.5	50.3
Média	76.98	71.77	74.4



Avaliação

Avaliação Formativa

Apesar de terem sido criadas algumas fichas de registo por forma a sistematizar as competências que os alunos vão adquirindo ao longo do processo de formação, esta ainda não foi partilhada com os alunos. Durante a 3ª etapa foi entregue aos alunos, uma ficha que exprimia o estado atual dos alunos, nas matérias e condição física. Foi também utilizada uma das aulas de noventa minutos, para explicar como é que os alunos deviam interpretar a ficha que lhes foi entregue. Esta ficha incluía ainda uma apreciação crítica a cada um dos alunos, que tinha como ponto principal o seu comportamento e atitude na aula.

Avaliação Sumativa

Na 3ª etapa não foi realizada qualquer tipo de avaliação, pois esta etapa foi coincidente com o início do 3º período.

Assim, na 4ª etapa, serão avaliadas as 3 áreas de extensão (matérias, condição física e conhecimentos) para cada um dos alunos.

Para as matérias serão utilizadas as fichas de registo, até agora utilizadas. Para a condição física, serão realizados os testes do *Fitnessgram*. E para os conhecimentos, será realizado um trabalho de grupo, com respetiva apresentação, por parte dos alunos na semana coincidente, aos espaço 3, na aula de noventa minutos.



Redefinição de prioridades

Realizado o balanço da 3ª etapa é necessário redefinir as prioridades estabelecidas. Assim, o quadro seguinte apresenta a priorização das matérias para esta 4ª e última etapa:

Prioridades						
Ordem	Matérias	Nível	PNEF Pontuação	Diagnóstico inicial	Diagnóstico atual	Diferenças (PNEF/ diagnóstico atual)
1	Futebol	Parte de Avançado	2,5	0,76	0,96	1,54
2	Voleibol	Elementar	2	0,48	0,71	1,29
3	Patinagem	Elementar	2	0,83	0,87	1,13
4	Atletismo (corrida de barreiras e salto em altura)* ²	Elementar	2	0,77	0,88	1,12
5	Ginásticas (solo, acrobática e aparelhos)* ²	Elementar	2	1,02* ¹	1,00	1,00
6	Badminton	Elementar	2	0,89	1,06	0,94
7	Basquetebol	Elementar	2	0,78	1,06	0,94
8	Dança	Parte de Elementar	1,5	0,76	0,79	0,71
9	Andebol	Parte de Elementar	1,5	0,71	1,00	0,50

*1 – Na avaliação inicial, a ginástica acrobática não entrou para a média das ginásticas porque não foi avaliada, e nesta etapa entrou.

*2 – Para as ginásticas e para o atletismo foi feita uma média entre as matérias (acrobática, solo e aparelhos para as ginásticas; salto em altura e corrida de estafetas para o atletismo)

O quadro anterior organiza as matérias em termos de prioridade, mais especificamente, as mais prioritárias encontram-se em cima e as menos prioritárias encontram-se em baixo. Apresenta-se também o fator que dispõe as matérias por ordem de prioridades, nomeadamente, a diferença existente entre os Nível previstos no PNEF e aqueles que foram identificados durante a 2ª etapa.

Para esta 4ª Etapa seguiu um critério diferente do utilizado no PAT, para a definição das prioridades. No PAT tinha utilizado o critério do número de alunos que se



encontram no nível introdutório mais o coeficiente das diferenças, e mesmo que uma matéria tivesse um coeficiente menor em relação a outro, como aconteceu no basquetebol em relação ao futebol, e o número de alunos no nível introdutório fosse maior, essa matéria passaria à frente da outra na tabela de prioridades. Agora vou seguir só o coeficiente de diferenças, isto porque penso já ter sido dada bastante prioridades a certas matérias ao longo do ano, e agora também penso que deva apostar nas matérias mais fracas, no global da turma.

As capacidades físicas também foram analisadas, relativamente à sua prioridade, tendo em conta os resultados obtidos na avaliação sumativa do 2º período. Para o efeito, serão tidas em conta as médias de cada capacidade expressas em %.

Prioridades	Capacidade Física	Média Turma
1	Flexibilidade	48,56%
2	Velocidade	56,35%
3	Força Superior	58,60%
4	Coordenação	61,60%
5	Resistência	63,85%
6	Força Média	94,60%

O quadro anterior segue a mesma lógica utilizada para as matérias da área das actividades físicas. Apesar de a flexibilidade se apresentar como a aptidão física prioritária, não a vou considerar, pois é de difícil desenvolvimento nestas idades. Contudo a flexibilidade estará presente em todas as aulas no final das mesmas, como forma de retorno à calma. Desta forma, a aptidão física mais prioritária será a velocidade e a menos prioritária será a força média.



Estruturação da 4ª Etapa

Esta 4ª Etapa engloba as aulas entre 20 de Maio e 14 de Junho de 2013 e irá compreender uma única Unidade de Ensino, 13ª Unidade de Ensino, perfazendo no total 12 aulas. Esta Etapa terá o objetivo de avaliar todas as competências dos alunos, nas matérias, conhecimentos e condição física, como aconteceu no período de avaliação inicial.

Decisões Metodológicas

Esta 4ª Etapa seguirá as orientações estruturais e metodológicas já definidas no PAT. Porém, de acordo com as conclusões retiradas do balanço da 3ª Etapa algumas sofrerão reajustes.

➤ Formação de grupos

A formação de grupos pretenderá alcançar uma maior diferenciação e individualização do ensino. Como tal, esta visará seguir a formação de grupos homogêneos e, em consequência, heterogêneos entre si. Sempre que possível, estes grupos irão trabalhar em conjunto para objetivos diferenciados, de acordo com o seu nível de aprendizagem. Em algumas matérias, como é da Patinagem e das Ginásticas, será formado um grupo heterogêneo, uma vez que alguns alunos apresentam muitas dificuldades nesta matéria, pretendendo assim com a formação deste grupo que estes evoluam com alunos de melhor nível.

➤ Diferenciação do Ensino

Nesta etapa pretende-se a continuação da especificidade dos objetivos consoante o nível dos alunos. A diferenciação, nesta etapa, será mais marcada e isso será objeto de melhoria quer nas Unidades de Ensino, quer nos próprios planos de aula.

➤ Determinação mais discriminativa dos objetivos

Nesta etapa, apesar das melhorias já visíveis no estabelecimento dos objetivos, pretendo nesta última etapa realizar o planeamento de objetivos que possam ser



atingíveis, analisando as aprendizagens dos alunos como também o seu ritmo de aprendizagem. Por isso mesmo, alguns alunos nas tabelas acima, onde são definidos os prognósticos finais para cada matéria, possam apresentar o mesmo nível, mas para um deles seja definido um nível final, superior, ao aluno que tem, neste momento, o mesmo nível.

➤ Planeamento alternativo

Uma das estratégias a continuar a aplicar é a realização de um planeamento alternativo, quando nos encontrarmos nos espaços 1 e 4, dado que devido às condições meteorológicas, se estivermos no espaço 4 temos de trocar para o espaço 1, logo, estando no espaço 1 temos de pressupor que é possível que o nosso espaço tenha de ser reajustado pelos mesmos motivos.

➤ Condução da aula

Um dos fatores que irei estar com mais atenção é o meu posicionamento face aos alunos, durante os exercícios, com especial cuidado para o espaço 4, uma vez em que este espaço contempla alguns comportamentos de desvio, e por ser o espaço mais amplo. Irei realizar um acompanhamento efetivo nas estações, assim como um acompanhamento à distância, que será essencial, neste momento de avaliação sumativa das matérias.

➤ Condição Física

O treino da condição física será planeado, tendo em conta o fim do ano letivo, uma vez que esta etapa é coincidente com o fim do 3º Período, em que nas últimas semanas o treino irá ser mais intensivo, de forma, a elevar a condição física dos alunos para que as perdas, no período de interrupção, não sejam tão notadas no início do próximo ano letivo.

➤ Conhecimentos

Quanto aos conhecimentos, seguir-se-á a calendarização proposta no PAT, isto é, irá dar-se continuidade e aprofundamento aos temas abordados nas etapas anteriores.



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.



Calendarização

Com base nas decisões metodológicas, nas estratégias de atuação e na (re)definição de prioridades é possível sintetizar temporalmente a 4ª etapa – desenvolvimento e consolidação.

Tabela 2 - Calendarização da 4ª Etapa

4ª Etapa				
UE	14ª			
Duração	20 a 26 Maio	27 Maio a 2 Jun	3 a 9 de Junho	10 a 14 de Junho
Nº Aulas	3	3	3	3
Espaço	4	1	3	2
Matérias	Andebol* Futebol* Patinagem* Atletismo - Corrida de Barreiras*	Voleibol* Basquetebol* Badminton*	Ginástica Solo* Gin. Aparelhos* (minitrampolim, plinto) Gin. Acrobática* Dança*	Escalada Salto em Altura*
Aptidão Física	Resistência Velocidade* Flexibilidade	Velocidade Flexibilidade Coordenação Força Superior*	Flexibilidade Coordenação* Força Superior Força Média*	Resistência* Flexibilidade* Coordenação
Conhecimentos	Descritos no capítulo dos conhecimentos			

*Avaliação sumativa

Objetivos a atingir

Atividades Físicas e desportivas

De uma forma global, alguns dos objetivos propostos para a 3ª Etapa estavam desenquadrados, ou seja, eram algo ambiciosos dados as características/nível da turma e a etapa em questão.



Nesta altura posso verificar que grande parte dos alunos ainda não conseguiu atingir todos os objetivos a que eu os propus, o que a esta altura me parece natural uma vez que as aulas de Educação Física são diminutas, existindo pouco tempo para dedicar a cada matéria. Por esta razão os objetivos que não foram atingidos na etapa anterior passaram para esta etapa.

Jogos Desportivos Coletivos

Futebol

Nível	Introdutório	Elementar	Parte de Avançado
Alunos	Restantes alunos	8 alunos	1 aluno
Objetivos Específicos	<p>Em situação de jogo reduzido (3x3, 4x4) o aluno deve:</p> <p><u>No ataque:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Receber a bola, controlando-a e enquadrando-se ofensivamente; ✓ Passar a bola, direcionando-a para o colega; ✓ Rematar; ✓ Desmarcar-se; <p><u>Na Defesa:</u> Realizar defesa individual</p>	<p>Em situação de jogo reduzido ou exercício critério o aluno deve:</p> <p><u>No ataque:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Criar linhas de passe em direção à baliza ou de apoio ✓ Aclarar o espaço de penetração ou de desmarcação <p><u>Na defesa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Marcar o seu atacante dificultando a ação ofensiva 	<p>Em situação de jogo reduzido ou exercício critério o aluno deve:</p> <p><u>No ataque:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Enquadra-se ofensivamente ✓ Desmarca-se para penetração ou remate <p><u>Na defesa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pressiona ✓ Fecha as linhas de passe



Basquetebol

Nível	Introdutório	Elementar	Parte de Avançado
Alunos	Restantes alunos	9 alunos	1 aluno
Objetivos Específicos	<p>Em situação de jogo reduzido ou exercício critério o aluno deve:</p> <p><u>No ataque:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cria linhas de passe ✓ Passe de peito e picado ✓ Drible de progressão ✓ Drible de proteção ✓ Lançamento parado <p><u>Na defesa:</u></p> <p>Defesa individual</p>	<p>Em situação de jogo reduzido ou exercício critério, o aluno deve:</p> <p><u>No ataque:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Passar e cortar na direção do cesto ✓ Lançar na passada <p><u>Na defesa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Enquadrar-se defensivamente (entre a bola e o cesto) <p>Participa no ressalto</p>	<p>Em situação de jogo reduzido ou exercício critério, o aluno deve:</p> <p><u>No ataque:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Enquadra-se ofensivamente (tripla ameaça) <p>✓ Desenquadra o adversário em situação 1x1</p>

Voleibol

Nível	Introdutório	Parte de Elementar
Alunos	Restantes alunos	10 alunos
Objetivos Específicos	<p>Em situação de jogo ou exercício critério o aluno deve:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Servir por baixo ✓ Passar ✓ Manchete ✓ Dar continuidade ao jogo 	<p>Em situação de jogo ou exercício critério, o aluno deve:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Servir por cima ✓ Receber para o passador ✓ Passar para finalização



Andebol

Nível	Introdutório	Elementar
Alunos	Restantes alunos	9 alunos
Objetivos Específicos	<p>Em situação de jogo reduzido ou exercício critério, o aluno deve:</p> <p><u>No ataque:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desmarcação ✓ Passe ao colega melhor colocado ou faz drible de progressão ✓ Remate em salto <p><u>Na defesa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Atitude defensiva ✓ Tenta interceptar 	<p>Em situação de jogo reduzido ou exercício critério, o aluno deve:</p> <p><u>No ataque:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Inicia o contra-ataque ✓ Desmarca-se garantindo a ocupação racional de espaço ✓ Ultrapassa adversário directo (Fintas) <p><u>Na defesa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Dificulta a progressão em drible, o passe ou o remate ✓ Marcação individual (deslocamentos frontais, laterais e de recuo)

Ginástica

Ginástica de Aparelhos - Minitrampolim

Nível	Introdutório	Elementar
Alunos	Restantes alunos	10 alunos
Objetivos Específicos	<p>O aluno realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Salto em extensão ✓ Salto engrupado ✓ ½ Pirueta 	<p>O aluno realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Salto de carpa de pernas afastadas ✓ Pirueta ✓ ¾ de Mortal engrupado



Ginástica de Aparelhos - Plinto

Nível	Introdutório	Elementar
Alunos	Restantes alunos	11 alunos
Objetivos Específicos	(Plinto longitudinal) O aluno realiza: ✓ Salto de coelho ✓ Cambalhota	✓ Realiza uma das opções: - Salto ao eixo (Plinto longitudinal) - Salto entre mãos (Plinto transversal)

Ginástica de Solo

Nível	Introdutório	Elementar	Parte de Avançado
Alunos	Restantes alunos	8 alunos	2 alunos
Objetivos Específicos	O aluno realiza em situação de exercício ou em sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:		
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cambalhota à frente engrupada ✓ Cambalhota à retaguarda engrupada ✓ ½ Pirueta ✓ Avião 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Roda ✓ Pino de braços com ajuda ✓ Cambalhota atrás pernas afastadas ✓ Pirueta ✓ Ponte (partindo da posição de decúbito dorsal) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cambalhota à frente com pernas afastadas ✓ Rodada



Ginástica Acrobática

Nível	Introdutório	Elementar	Parte de Avançado
Alunos	Restantes alunos	17 alunos	1 aluno
Objetivos Específicos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza os seguintes elementos: <li style="padding-left: 20px;">- Elemento 1 ou 2 <li style="text-align: center;">+ <li style="padding-left: 20px;">- Elemento 3 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza um dos seguintes elementos: <li style="padding-left: 20px;">- Elemento 4 <li style="text-align: center;">+ <li style="padding-left: 20px;">- Elemento 5 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza um dos seguintes elementos: <li style="padding-left: 20px;">- Elemento 6 <li style="text-align: center;">+ <li style="padding-left: 20px;">- Elemento 7

Atletismo

Salto em altura

Nível	Introdutório	Elementar
Alunos	Restantes alunos	8 alunos
Objetivos Específicos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Corrida de balanço (6 passos) ✓ Chamada a 1 pé (+ afastado da fasquia) ✓ Impulsão ativa ✓ Elevação energética da perna livre e dos braços ✓ Transposição com pernas em extensão ✓ Receção em equilíbrio 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Últimos passos em curva ✓ Impulsão ativa ✓ Transposição com o corpo ligeiramente arqueado ✓ Elevação energética da perna livre



Corrida de barreiras

Nível	Introdutório	Elementar
Alunos	Restantes alunos	6 alunos
Objetivos Específicos	Corrida com obstáculos	50m (partida de pé)
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Transpõe pequenos obstáculos a várias distâncias ✓ Realiza a ligação corrida / transposição com fluidez ✓ Realiza a ligação recepção / corrida com fluidez 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Partida de pé ✓ Acelera até à primeira barreira ✓ Transposição rasante ✓ Recepção equilibrada sem quebras de ritmo ✓ Realiza corrida entre barreiras sem desaceleração

Dança

Nível	Introdutório	Elementar
Alunos	Restantes alunos	5 alunos
Objetivos Específicos	Realiza o Cha cha cha em <i>line dance</i> – passo básico e apresentações. Demonstra coordenação nos passos.	Realiza o Cha cha cha em <i>line dance</i> – passo básico e apresentações. Demonstra coordenação e ritmo nos passos, em consonância com a música.



Patinagem

Nível	Introdutório	Elementar	Avançado
Alunos	Restantes alunos	10 alunos	1 aluno
Objetivos Específicos	<p>O aluno realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Posição base; ✓ Equilíbrio bipedal; ✓ Puxada à frente; ✓ Deslize à frente; ✓ Travar com o travão do patim. 	<p>O aluno realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Equilíbrio unipedal; ✓ Puxada à retaguarda; ✓ Deslize à retaguarda; ✓ Curva; ✓ Travagem em "T". 	<p>O aluno realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Equilíbrio unipedal (deslize longo 4/5m à frt e rectaguarda) ✓ Patinar à rectaguarda ✓ Meia volta (transita fluído frt / trás e trás/frt) ✓ Deslize com slalom entre pinos (10m) ✓ Salto bipedal após deslize frontal

Badminton

Nível	Introdutório	Elementar	Avançado
Alunos	Restantes alunos	7 alunos	1 aluno
Objetivos Específicos	<p>O aluno coopera com o colega (a cerca de 6m) realizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Serviço; ✓ Clear; ✓ Lob; ✓ Colocação do volante no colega; ✓ Desloca-se para o volante. 	<p>Em jogo de singulares, o aluno realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Serviço curto e comprido; ✓ Amortie de direita e de esquerda; ✓ Antecipa a chegada do volante. 	<p>Em jogo de singulares, o aluno realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Serve para dificultar ✓ Remate ✓ Coloca longe do adversário ✓ Recupera posição



Aptidão Física

O objetivo principal desta área de extensão é garantir que todos os alunos obtenham uma média positiva no conjunto dos seis testes da bateria utilizada na escola. As prioridades de intervenção da turma são a velocidade e a força superior. Para o desenvolvimento da velocidade serão introduzidos exercícios no final do aquecimento, que envolvam o tempo de reação simples e velocidade gestual (skipping). Para a força superior será dada continuidade ao treino massivo no início das aulas, com os exercícios de extensões de braços e limpa vidros.

Na ficha de avaliação formativa distribuída aos alunos, na 3ª etapa, os alunos foram alertados para as capacidades mais “fracas”, dando especial atenção, no decorrer das aulas, ao treino das mesmas.

Conhecimentos

A área dos conhecimentos irá ser desenvolvida com base na realização de um trabalho de grupo, de forma a promover um maior envolvimento do aluno na sua própria aprendizagem. Assim, serão propostos aos alunos, três temas (alimentação; estilos de vida saudável e sedentarismo), onde os mesmos terão de elaborar um trabalho em *word* e preparar uma apresentação em *powerpoint*.

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 aluno para exprimir o que aprendeu com o presente trabalho, realçando de que maneira, é que pode melhorar a sua qualidade de vida).
- Bibliografia



Avaliação

Avaliação Formativa

Para esta etapa, na última semana de aulas será realizada uma auto avaliação, onde eu vou pedir aos alunos, tendo em conta o que lhes foi transmitido na ficha fornecida na 3ª etapa e que, indicava o estado atual deles, em cada uma das áreas de extensão. Assim, vou pedir para que façam um balanço do ano, e que me digam a duas modalidades (1 de grupo e 1 individual) que achem que evoluíram mais. Essa balanço será extendido às capacidades físicas e ainda às atitudes e comportamentos, coletivo (da turma) e individual (seu próprio comportamento).

Avaliação Sumativa

A Avaliação Sumativa será aplicada de acordo com o modelo aferido em NEEF/FN. Desta forma, pretende-se possibilitar uma maior coerência e equidade na atribuição de notas, não só dentro da própria turma, como também com as turmas dos meus colegas de estágio.

O modelo refere-se à percentagem de 20% definida pelo Grupo de Educação Física, que pretende classificar as atitudes e o comportamento dos alunos nas aulas de Educação Física.

Serão efetuados registos e apontamentos sobre todos os alunos nas fichas de registo da pontualidade, comportamento e participação na aula.

Para efeitos de avaliação da área da aptidão física, serão realizados os seguintes testes, previstos no Projeto Curricular de Educação Física da Escola Secundária Fernando Namora:

- I. Flexibilidade – Senta e alcança
- II. Velocidade – 40 m
- III. Força Superior – Extensões de braços
- IV. Força Média – Abdominais (“Curl up”)



V.Coordenação – Saltos à corda

VI.Resistência – Vaivém

A avaliação da área dos conhecimentos irá ser efetuada através da análise do trabalho escrito e apresentação, realizado por cada um dos grupos.

O tema que irá ser apontado aos alunos para a realização do trabalho de grupo será sobre os benefícios da prática de atividade física.