

# **Protocolo de Avaliação Inicial**

Departamento de Educação Física



**2012 - 2013**

**Núcleo de Estágio**

## Índice

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 1   | INTRODUÇÃO.....                                      | 3  |
| 2   | OBJETIVOS .....                                      | 4  |
| 2.1 | ORIENTAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO- APRENDIZAGEM ..... | 4  |
| 2.2 | DINÂMICA DA AULA.....                                | 5  |
| 2.3 | INTEGRAÇÃO DO ALUNO .....                            | 5  |
| 3   | OPERACIONALIZAÇÃO .....                              | 5  |
| 4   | METODOLOGIA .....                                    | 6  |
| 4.1 | METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO.....                        | 7  |
| 4.2 | METODOLOGIA DE REGISTO .....                         | 7  |
| 5   | AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA .....                    | 8  |
| 5.1 | APTIDÃO AERÓBIA.....                                 | 8  |
| 5.2 | COMPOSIÇÃO CORPORAL .....                            | 9  |
| 5.3 | APTIDÃO MUSCULAR.....                                | 9  |
| 5.4 | Flexibilidade .....                                  | 11 |
| 6   | ACTIVIDADES FÍSICAS .....                            | 13 |
| 6.1 | FUTEBOL.....   | 13 |
| 6.2 | VOLEIBOL .....                                       | 14 |
| 6.3 | ANDEBOL.....   | 15 |
| 6.4 | BASQUETEBOL.....                                     | 16 |
| 6.5 | ATLETISMO .....                                      | 17 |
| 6.6 | GINASTÍCA.....                                       | 19 |
| 6.7 | BADMINTON.....                                       | 21 |
| 6.8 | DANÇA.....   | 22 |
| 7   | Conhecimentos .....                                  | 22 |
| 7.1 | Teste para o 2º Ciclo .....                          | 23 |
| 7.2 | Teste para o 3º Ciclo .....                          | 27 |
| 8   | BIBLIOGRAFIA.....                                    | 31 |

# 1 INTRODUÇÃO

*“A avaliação é um elemento integrante e regulador da prática educativa, permitindo uma recolha sistemática de informações que, uma vez analisadas, apoiam a tomada de decisões adequadas à promoção da qualidade das aprendizagens.”*

(Despacho Normativo nº1/2005; pág. 71)

O processo de avaliação, nas suas vertentes diagnóstica e prognóstica, assume particular importância no processo de ensino-aprendizagem, pelo facto de constituir um instrumento de extrema utilidade na aferição dos diferentes níveis de prática e no conhecimento específico de cada aluno.

*“...avaliação diagnóstica e prognóstica permite identificar o nível inicial de cada turma e de cada aluno em particular relativamente ao nível em que se encontram no programa de Educação Física, permitindo obter informação acerca de quais os alunos e matérias críticas, orientar a formação de grupos de nível, definir as bases da diferenciação do ensino e decidir, assim, sobre quais os objectivos anuais, quais as prioridades formativas, quais os objectivos prioritários e quais os objectivos secundários...”*

*(Rosado, 2003).*

A avaliação inicial (AI), integrada no processo de avaliação, surge assim como o primeiro passo de todo um processo de ensino, já que é neste momento, que através de um conjunto de situações vamos contactar com os alunos e com as suas capacidades no qual se estabelecem rotinas, regras e normas de funcionamento, no início do ano letivo.

Ao permitir-nos caracterizar os alunos, face aos seus conhecimentos e possibilidades, a AI influi como orientadora e reguladora do processo de planificação do ensino, ou seja, permite, através do Protocolo de Avaliação Inicial (PAI), a realização do diagnóstico dos alunos a fim de prognosticar de modo a projetar um ensino inclusivo e diferenciado às características e necessidades de cada aluno.

Neste sentido, a avaliação inicial permite-nos ir ao encontro de duas grandes metas do Programa Nacional de Educação Física, cuja presença é desejável e necessária numa aula de educação física de “qualidade”: a inclusividade e a diferenciação do ensino. O que se pretende, em última instância, é providenciar uma oferta de atividade adequada a cada um dos alunos (de acordo com os seus interesses, possibilidades e limitações), tomando por referência os objetivos programáticos do ano e ciclo respetivos.

O PAI tem como função ajudar-nos a identificar o nível inicial em que o aluno se encontra (diagnosticar), para posteriormente detetar o eventual ritmo de progressão que o aluno apresenta, e assim, poder-se prognosticar o nível que ele está apto a aprender. Há que identificar o nível dos alunos nas matérias e estabelecer prioridades, podendo com estes dados tomar-se decisões a nível do planeamento, tais como

definir-se o tempo que se irá despendar para cada matéria, a formação de grupos, a definição de etapas, entre outros.

A construção do PAI tem em consideração os conteúdos dos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), os quais definem os níveis e os critérios que os alunos devem alcançar no final de cada ciclo. Os PNEF estão estruturados com um grau de exigência progressiva, o qual se encontra dividido em três níveis, Introdução, Elementar e Avançado. Em cada um destes níveis serão discriminadas as competências exigidas aos alunos a fim de objetivar qual o nível em que os alunos iniciam o ano lectivo e o nível que estes devem atingir até ao final do mesmo.

No nível Introdução estão incluídas as habilidades, as técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou a preparação de base. No Nível Elementar discriminam-se os conteúdos constituintes do domínio da matéria nos seus elementos principais e com carácter mais formal, relativamente à modalidade de Cultura Física a que se referem. No Nível Avançado estão estabelecidos os conteúdos e as formas de participação nas actividades típicas da matéria, correspondentes ao nível superior, que poderá ser atingido no quadro da disciplina de Educação Física (EF).

Segundo o PNEF, para o sucesso na disciplina de EF, devem avaliar-se os alunos em três grandes áreas, sendo elas:

A – Actividades Físicas (matérias);

B – Aptidão Física

C – Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Actividades Físicas.

Por conseguinte e sendo a AI o processo que nos vai permitir traçar o trajeto a decorrer durante o ano lectivo, torna-se essencial que o PAI se proponha a avaliar as diferentes áreas nunca esquecendo o carácter de aprendizagem formal durante este mesmo período de avaliação inicial.

## **2 OBJETIVOS**

A avaliação inicial, sendo o momento em que o professor entra pela primeira vez em contacto com os alunos, pressupõe objectivos, assim como qualquer etapa de formação e avaliação.

### **2.1 ORIENTAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM**

- As situações de avaliação inicial devem ser entendidas como situações de aprendizagem.

- Determinar o nível inicial dos alunos nas diferentes matérias de ensino e ver as suas possibilidades de desenvolvimento;
- Recolher dados para definir prioridades de desenvolvimento;
- Definir objetivos mínimos, tendo em consideração metas definidas pela escola para os diferentes anos de escolaridade;
- Identificar alunos “críticos” com maiores dificuldades nos diferentes conteúdos;
- Na área da aptidão física conhecer as capacidades em que os alunos se encontram num nível abaixo da Zona Saudável de Aptidão Física
- Ter um conhecimento do nível geral da turma que permita efetuar o Plano Anual de Turma considerando as necessidades de cada aluno ou grupos de alunos;
- Aferir a necessidade de criar planos de ensino específicos individuais e/ou para diferentes grupos;
- Recolher dados que permitam a formação de grupos, homogéneos ou heterogéneos, conforme a decisão do docente.

## **2.2 DINÂMICA DA AULA**

- Estabelecer previamente os processos e técnicas de ensino adequadas às considerações de prestação motora e conhecimentos encontrados;
- Inculcar rotinas de organização e normas de funcionamento da aula;
- Fornecer feedback pedagógico adequado que leve à aprendizagem dos alunos, uma vez que estas aulas servem também para a aprendizagem.

## **2.3 INTEGRAÇÃO DO ALUNO**

- Integrar os alunos na escola e na disciplina de Educação Física;
- Permitir aos alunos, o contato com todos os conteúdos do programa;
  - Permitir a revisão de conteúdos lecionados em anos anteriores.

## **3 OPERACIONALIZAÇÃO**

Este protocolo pretende ser uma ferramenta de trabalho do professor, no auxílio à observação e análise diagnóstica e prognóstica dos alunos, na primeira etapa de ensino, correspondente à avaliação inicial. Pretendeu-se com a atualização realizada, tornar este documento mais simples e menos exaustivo que o seu antecessor, mantendo a mesma exequibilidade, eficiência e adaptabilidade.

Para corresponder a esse objetivo, foram criadas situações de prática pedagógica onde os alunos serão observados na realização das competências próprias de cada matéria.

Para este processo de observação dos alunos foram construídas situações/exercícios-critério de aprendizagem para cada uma das matérias nucleares.

Para cada exercício foram definidos o menor número de critérios de êxito possíveis, bem como os respectivos indicadores, para que a observação se tornasse mais fácil, mantendo a valência de, para um igual desempenho observado, aferir os mesmos resultados, independentemente de quem observa.

No caso da avaliação da Aptidão Física, mantiveram-se os mesmos exercícios, uma vez que são standart do FITNESSGram, bem como o modo de registo.

Ao nível da avaliação dos conhecimentos, optou-se por manter os dois testes escritos, um para o 2º Ciclo e outro para o 3º, de forma a avaliar os conhecimentos iniciais dos alunos. Decidiu-se separar os dois ciclos para que os testes pudessem ser mais adequados aos níveis de cada um.

## **4 METODOLOGIA**

O presente PAI teve como base as três grandes áreas da Educação Física definidas nos PNEF: a área das atividades físicas, a área da aptidão física e a área dos conhecimentos. Outro documento que suportou a construção do presente trabalho consiste nas Metas de Aprendizagem, essencialmente ao nível dos objetivos para as diferentes subáreas das atividades físicas.

Dentro da área das atividades físicas, para cada uma das matérias nucleares selecionadas, foram considerados os objetivos específicos mais representativos do nível Introdutório. Não se verificou uma preocupação com a seleção dos objetivos para os níveis Elementar e Avançado, uma vez que, caso o aluno cumpra todas as situações do nível Introdutório significa que irá trabalhar no nível Elementar. Em casos excecionais, o aluno poderá, eventualmente, trabalhar no nível Avançado, servindo, também, como elemento ajudante do professor.

Sendo assim o protocolo ao nível das atividades físicas, será dividido em dois grupos:

- Jogos Desportivos Coletivos - Futebol, Andebol, Voleibol e Basquetebol - onde os alunos serão observados em jogo; sendo sempre aplicada uma situação de jogo reduzido e se necessário condicionado, correspondendo a formas jogadas com número reduzido de jogadores. Através deste método o professor deve conseguir observar o desempenho dos alunos, mesmo os com maiores dificuldades.
- Desportos Individuais - Atletismo, disciplinas Saltos e Corridas, Atividades Gímnicas, nomeadamente, Solo, Aparelhos e Acrobática; e Dança – onde a observação será feita sobre grupos de exercícios-critério individualizados, que correspondem ao nível Introdutório.

A modalidade de badminton será um caso excecional, na medida em que, apesar de ser uma modalidade individual, será observada no contexto de jogo, tal como nos Jogos Desportivos Coletivos.

## 4.1 METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO

Para a dada avaliação, torna-se necessário estabelecer um método de avaliação, a fim de ser realizado um correto juízo do aluno. Neste sentido, para o caso específico deste protocolo, criamos as seguintes regras para todas as modalidades:

- Ao aluno que não cumpra nenhum dos critérios ser-lhe-á diagnosticado o nível Não Introdutório.
- Se o aluno não cumprir todos os critérios do nível Introdutório, ser-lhe-á diagnosticado parte desse mesmo nível, prognosticando-lhe também esse nível.
- No caso do aluno cumprir todos os critérios do nível Introdutório será diagnosticado imediatamente esse mesmo nível, prognosticando-lhe o nível seguinte.
- Existe uma exceção no caso de o aluno não cumprir algum critério do nível Introdutório que o professor verifique que é facilmente alcançável pelo aluno com pouco trabalho: neste caso o professor pode considerar que este se encontra no nível Introdutório.

De forma sucinta no quadros abaixo, encontram-se especificadas as possíveis alternativas decorrentes da aplicação dos exercícios e do desempenho dos alunos:

| DESEMPENHO DO ALUNO                                 | NÍVEIS DIAGNÓSTICO | NÍVEIS PROGNÓSTICO |
|---|--------------------|--------------------|
| Não cumpre nenhum critério de Nível Introdutório    | Não Introdutório   | Parte Introdutório |
| Não cumpre todos os critérios do Nível Introdutório | Parte Introdutório | Introdutório       |
| Cumprir todos os critérios do Nível Introdutório    | Introdutório       | Parte Elementar    |

## 4.2 METODOLOGIA DE REGISTO

Na criação deste protocolo de avaliação inicial foi considerada uma classificação dicotómica (Realiza/ Não Realiza):

| REALIZA | NÃO REALIZA |
|---------|-------------|
| ✓       | ✗           |

## 5 AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA

O FITNESSGRAM é o instrumento por excelência que deverá ser utilizado para a avaliação da Aptidão Física dos alunos, dado que este avalia as três componentes da Aptidão Física consideradas importantes pela sua estreita relação com a saúde geral e com o bom funcionamento do organismo, sendo as três componentes a Aptidão Aeróbia, a Composição Corporal e a Aptidão Muscular (Força muscular, Resistência e Flexibilidade).

Neste sentido, neste protocolo recorrer-se-á à utilização dos testes que são enunciados pela bateria, dependendo das componentes que irão ser avaliadas por ciclo.

### 5.1 APTIDÃO AERÓBIA

#### VAIVÉM

O teste do Vaivém é um teste de patamares de esforço progressivo. O teste começa por ser fácil e vai-se tornando progressivamente mais difícil. Este teste consiste em percorrer a máxima distância possível numa direção e na oposta, numa distância de 20 metros, com uma velocidade crescente em períodos consecutivos de um minuto.

#### Metodologia:

Os alunos devem iniciar a corrida com o sinal sonoro e progredir pela área estipulada, devendo tocar na linha antes do próximo sinal sonoro. Ao sinal sonoro devem inverter o sentido de corrida e correr até à outra extremidade.

Se os alunos atingirem a linha antes do sinal sonoro, deverão esperar pelo mesmo para correr em sentido contrário. Continuarão o mesmo procedimento até não serem capazes de alcançar a linha antes do sinal sonoro.

Em grelha semelhante à proposta os alunos efectuem o registo. Propõem-se o símbolo  para um percurso bem sucedido e um símbolo \* para uma falha. Ao primeiro percurso incompleto o teste prossegue, não sendo contabilizado para o resultado final. À segunda falha o teste deve ser interrompido.

| Nome do executante: |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1                   | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17                  | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |
| 33                  | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |
| 49                  | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 |
| 65                  | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 |
| 81                  | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 |

**Organização:**

Os alunos devem organizar-se em pares, nos quais um dos alunos realiza o teste e o outro faz o registo, em grelha semelhante à proposta de seguida, colocando-se em posição lateral ao percurso de corrida. O professor definirá a metodologia de registo

## 5.2 COMPOSIÇÃO CORPORAL

### ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

Para avaliação da Composição Corporal recorre-se ao cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), medida internacional para determinar se o aluno se encontra com a massa corporal ideal.

**Metodologia:**

Os alunos devem ser pesados numa balança, descalços e apenas com a roupa de prática da disciplina.

Também descalços devem ser colocados junto a uma parede, com os pés juntos, tronco e cabeça alinhados. Com o auxílio de uma régua encostada ao ponto mais alto da cabeça dos alunos, paralela ao solo, é feita a marcação na parede do respetivo ponto. O aluno retira-se, e através de um instrumento de medição, retira-se a distância do solo ao ponto.

O IMC é calculado pelo quociente da massa (em quilogramas) pelo quadrado da altura (em metros). O resultado, expresso em  $\text{kg/m}^2$  é comparado com a tabela e classificado como “magreza” (abaixo do intervalo) ou “sobrepeso” (acima do intervalo):

| Raparigas |             | Rapazes |             |
|-----------|-------------|---------|-------------|
| Idade     | IMC         | Idade   | IMC         |
| 9         | 16,2 – 23   | 9       | 15,2 – 20,0 |
| 10        | 16,6 – 23,5 | 10      | 15,3 – 21,0 |
| 11        | 16,9 – 24   | 11      | 15,8 – 21,0 |
| 12        | 16,9 – 24,5 | 12      | 16,0 – 22,0 |
| 13        | 17,5 – 24,5 | 13      | 16,6 – 23,0 |
| 14        | 17,5 – 25,0 | 14      | 17,5 – 24,5 |
| 15        | 17,5 – 25,0 | 15      | 18,1 – 25,0 |

## 5.3 APTIDÃO MUSCULAR

Para a avaliação da Aptidão Muscular foram selecionadas as três componentes desta, sendo elas a Força, a Resistência e a Flexibilidade. Relativamente a cada uma destas componentes foi selecionado um conjunto de exercícios da bateria de testes do *FITNESSGRAM* para a sua avaliação.

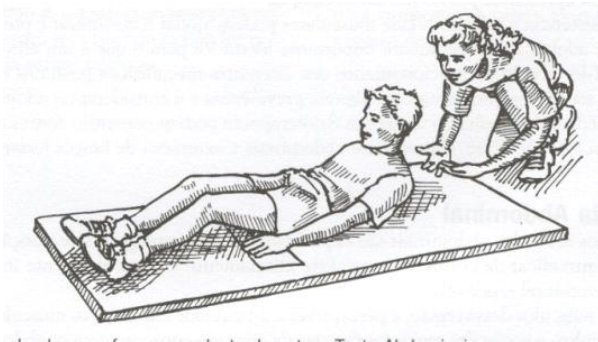
## **FORÇA E RESISTENCIA ABDOMINAL – ABDOMINAIS**

O objetivo deste teste é completar o maior número possível de abdominais até ao máximo de 75, a uma cadência específica (uma execução em cada 3 segundos).

### **Metodologia e Organização**

Formando grupos de dois, um dos alunos coloca-se na posição de decúbito dorsal, joelhos semi-flectidos, calcanhares apoiados no solo, braços estendidos e paralelos ao tronco com as palmas das mãos viradas para baixo apoiadas no colchão e folha apoiada nas mãos do colega.

O outro aluno (observador) coloca a faixa de medida por baixo dos joelhos e à frente dos dedos médios (limite de referência para a realização dos abdominais). O aluno observador coloca-se atrás do executante de modo a poder segurar a cabeça e observando possíveis erros de execução e contabilizar as execuções. As execuções incorretas não devem ser contabilizadas, terminando o teste à segunda falta.

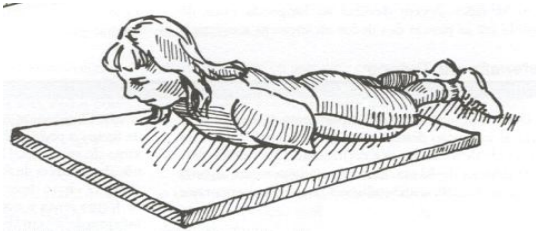


## **FORÇA E FLEXIBILIDADE DO TRONCO – EXTENSÃO DO TRONCO**

Este teste tem como objetivo fazer a medição da flexibilidade do tronco através duma extensão deste e da sua medição.

### **Metodologia**

O aluno deve colocar-se deitado em decúbito ventral com os seus pés em extensão e as mãos por baixo das coxas. Posteriormente deve elevar o tronco de forma lenta e controlada, o olhar deve encontrar-se dirigido para o solo, focando um ponto no colchão na direção do seu nariz. Ao atingir uma elevação máxima, deve mantê-la até se efectuar a medição entre o queixo do executante e o solo. Devem ser permitidas duas tentativas sendo registado o melhor resultado.



### **FORÇA E RESISTENCIA DA REGIÃO SUPERIOR DO CORPO – EXTENSÕES DE BRAÇOS**

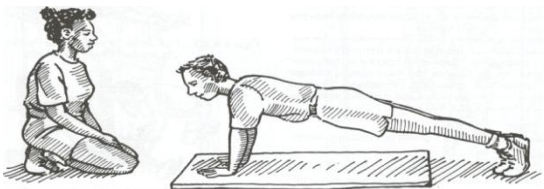
O objetivo deste teste é completar o maior número possível de extensões de braços, com uma determinada cadência.

#### **Metodologia e Organização**

Neste exercício os alunos devem ser agrupados dois a dois, no qual um deles executa as extensões enquanto o outro as conta e verifica se o executante flete os membros superiores pelo cotovelo até aos 90º, com os braços paralelos ao solo.

O aluno deve assumir uma posição em decúbito ventral, colocando as mãos por baixo dos ombros, dedos estendidos, membros inferiores em extensão, ligeiramente afastados e apoiando-se nas pontas dos pés. De seguida deve fletir os membros superiores até que os cotovelos formem um ângulo de 90º e os braços fiquem paralelos ao solo.

Este movimento deve ser repetido o maior número de vezes possível, mas sempre na cadência correta (uma flexão/extensão cada 3 segundos). O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta.



## **5.4 Flexibilidade**

### **SENTA E ALCANÇA**

O objetivo do teste é medir a Flexibilidade dos músculos posteriores da coxa, através de uma flexão do tronco à frente. O aluno deve alcançar a distância especificada na Zona Saudável de flexibilidade para os lados direito e esquerdo do corpo.

#### **Metodologia**

O aluno, descalço, senta-se junto à caixa com uma das pernas completamente estendida, ficando a planta do pé em contato com a extremidade da caixa. O outro joelho deve ficar fletido com a planta do

pé assente no chão e uma distância de aproximadamente 5 a 8 cm do joelho da perna que está em extensão.

Os braços deverão estar estendidos para a frente e colocados por cima da fita métrica. Com as mãos viradas para baixo e uma sobre a outra, o aluno flete o corpo à frente quatro vezes, sendo que na última repetição o aluno deverá manter a posição alcançada pelo menos durante 1 segundo.

Depois de medir um dos lados, o aluno troca a posição das pernas e recomeça as flexões para o lado oposto. Regista-se o número de centímetros em cada um dos lados, com um máximo de 30 cm.



### **FLEXIBILIDADE DE OMBROS**

Este teste avalia a flexibilidade da região superior do corpo e tem por objetivo tocar as pontas dos dedos de ambas as mãos por trás das costas.

#### **Metodologia**

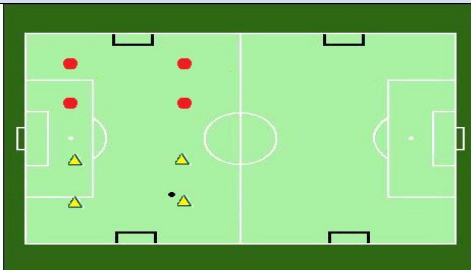
Neste exercício os alunos devem ser agrupados dois a dois, no qual um dos alunos avalia a capacidade do colega alcançar o meio das costas com uma das mãos por cima do ombro e a outra por trás das costas, tentando que os dedos se toquem.



## 6 ATIVIDADES FÍSICAS

### 6.1 FUTEBOL

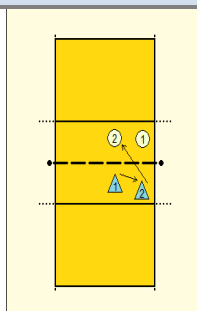
**Exercício:** Jogo GR+4x4+GR em campo reduzido



|                   | <b>CrITÉRIOS de Avaliação</b>  | <b>Indicadores de Observação</b>  |
|-------------------|--------------------------------|---|
| <b>INTRODUÇÃO</b> | <b>Enquadramento ofensivo</b>  | Dando seqüência ao jogo (condução de bola, passe ou remate)             |
|                   | <b>Desmarcação</b>             | Dando linha de passe ofensiva   |
|                   | <b>Enquadramento defensivo</b> | Coloca-se entre o adversário e baliza, dificultando-lhe a ação ofensiva |

## 6.2 VOLEIBOL

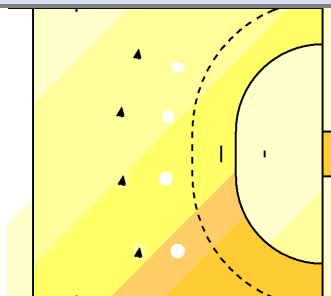
**Exercício:** Em situação de 2 x 2 os alunos, procedem às ações técnico-táticas individuais essenciais para o jogo: Passe, Recepção em Manchete e Serviço.



|                          | <b>Crítérios de Avaliação</b>     | <b>Indicadores de Observação</b>   |
|--------------------------|-----------------------------------|--|
| <b>INTRODUÇÃO</b>        | <b>Passe</b>                      | O aluno contacta a bola à frente e acima da testa, realizando flexão/extensão dos braços, mantendo a bola no ar, colocando a bola com trajetória descendente sobre o colega. |
|                          | <b>Manchete</b>                   | Colocando-se na posição básica fundamental   |
|                          |                                   | Contactando com a bola com os membros superiores em extensão   |
| <b>Serviço por baixo</b> | Coloca a bola no campo adversário |  |

## 6.3 ANDEBOL

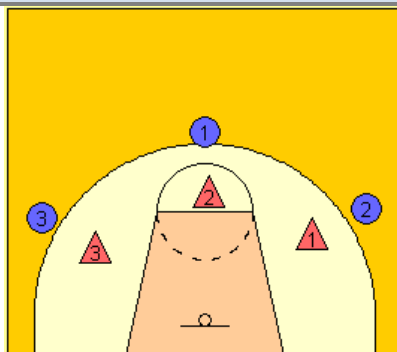
Exercício: Jogo 4x4 campo reduzido



|                   | <b>Critérios de Avaliação</b>             | <b>Indicadores de Observação</b>  |
|-------------------|---|---|
| <b>INTRODUÇÃO</b> | <b>Finalização em remate em suspensão</b> | O pé de impulsão é o contrário à mão que efetua o remate                |
|                   | <b>Desmarca-se</b>                        | Abrindo linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola. |
|                   | <b>Recuperação defensiva</b>              | Recuar assim que a equipa perde a posse da bola                         |

## 6.4 BASQUETEBOL

Exercício: Situação de jogo reduzido de 3x3



|                   | <b>Critérios de Avaliação</b>   | <b>Indicadores de Observação</b>   |
|-------------------|---|--|
| <b>INTRODUÇÃO</b> | <b>Recuperação Defensiva</b>  | Quando a equipa perde a posse de bola, assume uma <b>atitude defensiva</b> colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto (defesa individual)                            |
|                   | <b>Desmarca-se</b>  | Oferecendo linha de passe ofensiva   |
|                   | <b>LANÇA NA PASSADA e parado de CURTA DISTÂNCIA</b> se tem situação de lançamento | Optando pelo melhor lançamento face à situação em que se encontra (distância ao cesto; com ou sem oposição)  |
|                   | <b>Drible</b>   | Se tem espaço à sua frente, para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador. |

## 6.5 ATLETISMO

### CORRIDA DE VELOCIDADE

| Corrida de velocidade (40m) |  |  |
|-----------------------------|--|--|
|                             | Critérios de Avaliação   | Indicadores de Observação                    |
| INTRODUÇÃO                  | Executa uma corrida de velocidade (40m) com <b>PARTIDA EM PÉ</b> | Acelerando até à velocidade máxima           |
|                             |  | Contatando o solo com o terço anterior do pé |

### CORRIDA DE ESTAFETAS

| Corrida de Estafetas |  |  |
|----------------------|--|--|
|                      | Critérios de Avaliação   | Indicadores de Observação  |
| INTRODUÇÃO           | Executa a <b>TRANSMISSÃO DO TESTEMUNHO NA CORRIDA DE ESTAFETAS</b> | Recebendo o testemunho em corrida  |
|                      |  | Efetuando a entrega do testemunho antes do limite da zona de transmissão e sem acentuada desaceleração |

### CORRIDA DE BARREIRAS

| Corrida de Barreiras |  |  |
|----------------------|--|--|
|                      | Critérios de Avaliação   | Indicadores de Observação                        |
| INTRODUÇÃO           | Realiza uma corrida de 40m <b>TRANSPONDO PEQUENOS OBSTÁCULOS</b> | Transpõe com fluidez e coordenação os obstáculos |

## SALTO EM ALTURA

| Salto em Altura   |  |   |
|-------------------|--|---|
|                   | <b>CrITÉRIOS de Avaliação</b>                | <b>Indicadores de Observação</b>                                  |
| <b>INTRODUÇÃO</b> | <b>Salta em altura com a TÉCNICA TESOURA</b> | Transpõe a fasquia com pernas em extensão                         |
|                   |  | Elevação energética e simultânea dos braços e da perna de balanço |

## SALTO EM COMPRIMENTO

| Salto em Comprimento |   |  |
|----------------------|---|--|
|                      | <b>CrITÉRIOS de Avaliação</b>                               | <b>Indicadores de Observação</b>                             |
| <b>INTRODUÇÃO</b>    | <b>Salta em comprimento com a TÉCNICA DE VOO NA PASSADA</b> | Caindo a pés juntos na caixa de saltos                       |
|                      |   | Impulsão numa zona de chamada                                |
|                      |   | Elevando a coxa da perna livre e projectando-a para a frente |

| Lançamento do peso |  |   |
|--------------------|--|---|
|                    | <b>CrITÉRIOS de Avaliação</b>                        | <b>Indicadores de Observação</b>  |
| <b>INTRODUÇÃO</b>  | <b>Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg</b> | Realiza a flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna     |
|                    |  | Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento |

## 6.6 GINASTICA


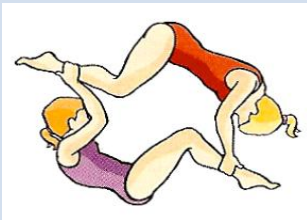
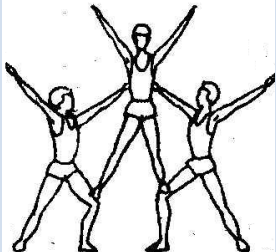
### GINASTICA NO SOLO

|                   | <b>Critérios de Avaliação</b>             | <b>Indicadores de Observação</b>                               |
|-------------------|---|--|
| <b>INTRODUÇÃO</b> | <b>CAMBALHOTA À FRENTE</b>                | Juntando o queixo ao peito                                     |
|                   |   | Terminando na mesma direção do ponto de partida, em equilíbrio |
|                   | <b>CAMBALHOTA ATRÁS</b>                   | Juntando o queixo ao peito                                     |
|                   |   | Terminando na mesma direção do ponto de partida, em equilíbrio |
|                   | <b>Realiza a RODA (com apoio elevado)</b> | Apoio alternado de mãos e pés                                  |
|                   |   | Terminando em equilíbrio                                       |
| <b>Rã</b>         | Acentuada amplitude                       |  |

### GINASTICA DE APARELHOS

|                   | <b>Critérios de Avaliação</b>                                | <b>Indicadores de Observação</b>   |
|-------------------|--|--|
| <b>INTRODUÇÃO</b> | <b>Realiza o Salto Engrupado no MINI-TRAMPOLIN</b>           | Efetuando o fecho dos membros inferiores em relação ao tronco na fase mais alta do voo |
|                   |  | Efetuando a receção a dois pés no solo em equilíbrio e fletindo os membros inferiores  |
|                   | <b>Realiza o Salto entre-mãos no BOQUE</b>                   | Chamada a pés juntos e elevação da bacia   |
|                   |  | Receção em equilíbrio  |
|                   | <b>Realiza a Marcha seguida de Meia-volta na TRAVE BAIXA</b> | Mantendo o equilíbrio enquanto marcha  |
|                   |  | Mantendo o olhar dirigido para a frente  |
|                   | <b>Subida para apoio ventral na BARRA FIXA</b>               | Sem interrupção do movimento   |
|                   |  | Terminar em equilíbrio   |

## GINÁSTICA ACROBÁTICA

|                           | <b>Crítérios de Avaliação</b>   | <b>Indicadores de Observação</b>                    |
|---------------------------|---|---|
| <b>Introdução (pares)</b> |    | O volante em equilíbrio de pé nos ombros do base    |
|                           |   | O volante segura os tornozelos do base e vice-versa |
|                           |   | Movimento contínuo                                  |
| <b>Introdução (trios)</b> |  | Realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases     |

## 6.7 BADMINTON

|                  | <b>Crêterios de Avalia o</b> | <b>Indicadores de Observa o</b>                       |
|------------------|------------------------------|---|
| <b>INTRODU O</b> | <b>CLEAR</b>                 | Batendo o volante por cima da cabeça e atrás do corpo |
|                  | <b>LOB</b>                   | Movimento contínuo                                    |
|                  |                              | Avança a perna do lado da raquete                     |
|                  | <b>POSI O BASE</b>           | Encontrando-se com o centro de gravidade baixo        |
|                  |                              | Elevando os braços com os cotovelos   frente do corpo |

## 6.8 DANÇA

|                   | <b>Critérios de Avaliação</b>  | <b>Indicadores de Observação</b>  |
|-------------------|--------------------------------|---|
| <b>INTRODUÇÃO</b> | <b>MARCHA</b>                  | Acompanhando a batida da música, progredindo em várias direções                   |
|                   | <b>SALTOS e VOLTAS</b>         | Realizando sequências de saltos no mesmo lugar variando os apoios                 |
|                   |                                | Realizando voltas, em ambas as direções, variando o tipo de apoio                 |
|                   | <b>EXPLORAÇÃO DO MOVIMENTO</b> | Realizando mudanças de movimento e de formação de acordo com a dinâmica da música |

## 7 Conhecimentos

Para Avaliar a Área dos conhecimentos dos alunos, escolhemos dois Testes Diagnósticos de Conhecimentos aplicados na EBI Rainha D. Leonor de Lencastre.

Um dos Testes Diagnóstico é aplicável ao 2º e o outro ao 3º ciclo, e, têm como objetivo avaliar conhecimentos ao nível dos hábitos de vida saudáveis, aptidão física, prática de atividade física, alimentação e higiene, sendo que possuem diferentes níveis de dificuldade tendo em conta o ciclo em que os alunos se encontrem.

O Teste para o 2º ciclo é constituído por 4 perguntas. A primeira é um conjunto de perguntas com questões de Verdadeiro ou Falso, sendo que equivale a metade da cotação do teste (50%). A segunda pergunta consiste num conjunto de 5 questões com opção de resposta, a que corresponde uma cotação de 25% do teste. A pergunta número 3 (10% da cotação total) e a pergunta número 4 (15% da cotação total) são de semi-desenvolvimento, e obriga os alunos a refletirem um pouco sobre as suas respostas.

O Teste para o 3º ciclo é constituído por 3 grupos. O primeiro grupo é constituído por questões de preenchimento de espaços, correspondendo a 30% da cotação do teste. O segundo grupo é constituído por questões de escolha múltipla, sendo a sua cotação 30%. Por último, o terceiro grupo é constituído por um grupo de questões de correspondência, com a cotação total 40%.

Escolhemos este tipo de questões pelo facto de serem resposta rápida. Assim, não será necessária uma aula inteira para a sua realização. Também tivemos em conta o espaço onde se irá realizar. Caso seja no pavilhão, os alunos poderão não ter as melhores condições de realização. Como o teste é preenchido sem escrever muito, este não será uma dificuldade. A correção do teste é rápida e fácil devido à existência da matriz.

## 7.1 Teste para o 2º Ciclo

### Escola Básica Integrada Rainha D. Leonor de Lencastre

#### Disciplina de Educação Física - Teste Diagnóstico de Conhecimentos para o 2º Ciclo

- Preenche com verdadeiro (V) ou Falso (F) atrás da frase consoante a afirmação esteja correcta ou errada (5% cada escolha correcta):

--- \_\_\_ O aquecimento aumenta a temperatura dos músculos, prejudicando a coordenação e aumentando a probabilidade de se contraírem lesões.

\_\_\_ A quantidade de sangue utilizada pelo coração aumenta com o esforço.

\_\_\_ Para que a actividade física tenha bons efeitos é necessário também haja uma boa alimentação e um bom repouso.

\_\_\_ A valorização do fair-play defende os comportamentos violentos no desporto.

\_\_\_ O consumo excessivo de comidas rápidas está na origem de várias doenças.

\_\_\_ Deve-se respeitar todas as decisões dos árbitros.

\_\_\_ Durante esforços físicos prolongados a temperatura do corpo diminui e há perda de água através da respiração e do suor.

\_\_\_ Fumar regularmente melhora o rendimento desportivo.

\_\_\_ O esforço dos pulmões durante o exercício físico é menor que em repouso.

\_\_\_ Podemos, em alguns momentos, desrespeitar os regulamentos.

- Selecciona, com uma cruz, a opção correcta para cada uma das seguintes questões (5% cada escolha correcta):

**a)** Na realização de um esforço de longa duração, a água é importante para:

- Aumentar a temperatura corporal.
- Fornecer energia ao organismo.
- Hidratar.

**b)** Uma pessoa com peso a mais, provavelmente:

- Come muito e gasta muita energia.
- Come pouco e gasta muita energia.
- Come muito e gasta pouca energia.

**c)** O exercício físico deve ser realizado:

- Logo após as refeições.
- Pela manhã, em jejum.
- Após a digestão.

**d)** A comunicação social como a televisão e a rádio:

- Tem a missão de valorizar o Fair-play e a camaradagem no desporto.
- A comunicação social não tem qualquer influência na promoção dos valores éticos.
- Tem a missão de valorizar as práticas violentas no desporto.

**e)** Uma correcta alimentação pode:

- Ajudar à prevenção de acidentes cardiovasculares.
- Aumentar a gordura corporal.
- Aumentar os níveis de flexibilidade.

- Descreve as tuas refeições de dois dias da semana, uma de um dia útil e outra de um dia do fim-de-semana. O que achas que está bem ou mal nessas tuas refeições? O que mantinhas e o que mudavas? (10%)
- Este ano vais continuar a aprender como é que o teu organismo reage e se adapta ao esforço físico e perceber a relevância da Actividade Física e também a importância da Aptidão Física e da Saúde. Faz uma pequena relação entre a Actividade Física, a Aptidão Física e a Saúde. (15%)

## Matriz do Teste Diagnóstico (2ºciclo)

| Pergunta   | Crítérios de correcção   | Cotação   | Situação de Avaliação                      |
|--|--|---|--|
| <p><b>1.</b></p> <p>___ O aquecimento aumenta a temperatura dos músculos, prejudicando a coordenação e aumentando a probabilidade de se contraírem lesões.</p> <p>___ A quantidade de sangue utilizada pelo coração aumenta com o esforço.</p> <p>___ Para que a actividade física tenha bons efeitos é necessário também haja uma boa alimentação e um bom repouso.</p> <p>___ A valorização do fair-play defende os comportamentos violentos no desporto.</p> <p>___ O consumo excessivo de comidas rápidas está na origem de várias doenças.</p> <p>___ Deve-se respeitar todas as decisões dos árbitros.</p> <p>___ Durante esforços físicos prolongados a temperatura do corpo diminui e há perda de água através da respiração e do suor.</p> <p>___ Fumar regularmente melhora o rendimento desportivo.</p> <p>___ O esforço dos pulmões durante o exercício físico é menor que em repouso.</p> <p>___ Podemos, em alguns momentos, desrespeitar os regulamentos.</p>   | <p>F</p> <p>V</p> <p>V</p> <p>F</p> <p>V</p> <p>V</p> <p>F</p> <p>F</p> <p>F</p> <p>F</p>  | <p>• 5%</p> <p>cada resposta correcta.</p>  | <p>50%</p> <p>(10 perguntas)</p>           |
| <p><b>2.</b></p> <p>a) Na realização de um esforço de longa duração, a água é importante para:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumentar a temperatura corporal.</li> <li>- Fornecer energia ao organismo.</li> <li>- Hidratar.</li> </ul> <p>b) Uma pessoa com peso a mais, provavelmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Come muito e gasta muita energia.</li> <li>- Come pouco e gasta muita energia.</li> <li>- Come muito e gasta pouca energia.</li> </ul> <p>c) O exercício físico deve ser realizado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Logo após as refeições.</li> <li>- Pela manhã, em jejum.</li> <li>- Após a digestão.</li> </ul> <p>d) A comunicação social como a televisão e a rádio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tem a missão de valorizar o Fair-play e a camaradagem no desporto.</li> <li>- A comunicação social não tem qualquer influência na promoção dos valores éticos.</li> <li>- Tem a missão de valorizar as práticas violentas no desporto.</li> </ul> <p>e) Uma correcta alimentação pode:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajudar à prevenção de acidentes cardiovasculares.</li> <li>- Aumentar a gordura corporal.</li> </ul> | <p>a) Hidratar</p> <p>b) Come muito e gasta pouca energia.</p> <p>c) Após a digestão.</p> <p>d) Tem a missão de valorizar o Fair-play e a camaradagem no desporto.</p> | <p>• 5%</p> <p>cada resposta correcta.</p> <p>A cotação depende da forma como o aluno desenvolveu a sua</p> | <p>25%</p> <p>(5 perguntas)</p> <p>10%</p> |



## 7.2 Teste para o 3º Ciclo

### Escola Básica Integrada Rainha D. Leonor de Lencastre

#### Disciplina de Educação Física - Teste Diagnóstico de Conhecimentos para o 3º Ciclo

##### GRUPO I

Completa as frases preenchendo os espaços vazios com números ou palavras. A cada espaço corresponde apenas uma palavra.

1. Utilizo a \_\_\_\_\_ do *ActivityGram* para orientar a minha Actividade Física. (2%)
2. O teste \_\_\_\_\_ é um teste que pode avaliar a aptidão aeróbia. (3%)
3. \_\_\_\_\_ é igual  $\text{Peso} / (\text{Estatura})^2$ . (2%)
4. A medição das pregas adiposas serve para calcular a \_\_\_\_\_ de massa \_\_\_\_\_. (3%)
5. Devemos beber por dia pelo menos \_\_\_\_\_ litros de água por dia. (2%)
6. Devemos praticar Actividade Física no mínimo \_\_\_\_\_ vezes por semana em dias \_\_\_\_\_. (4%)
7. De manhã além dos cuidados de \_\_\_\_\_ como lavar os dentes, por exemplo, não me posso esquecer de tomar a refeição mais importante do dia, \_\_\_\_\_. (4%)
8. O objectivo do Fitnessgram, que avalia a aptidão física, é que o aluno se encontre dentro \_\_\_\_\_ no final do ano lectivo. (2%)
9. As quatro capacidades físicas estudadas ao longo do ano são: Resistência, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_. (6%)
10. Para perder ou manter peso de uma forma saudável deve-se não só praticar \_\_\_\_\_ mas também fazer uma \_\_\_\_\_ equilibrada. (2%)

##### GRUPO II

Em cada uma das questões selecciona apenas a alínea correcta (5% cada escolha correcta):

- **Devo realizar estas refeições por dia:**
  - Pequeno – almoço, almoço e jantar
  - Pequeno – almoço, ½ da manhã, almoço, lanche e jantar
  - Almoço e jantar
  - Nenhuma das anteriores
- **Para treinar força muscular posso utilizar:**
  - Bola de Fitball
  - Elásticos
  - Pesos
  - Todas as anteriores
- **Antes de uma refeição devo:**
  - Lavar as mãos
  - Guardar os meus objectos num local seguro
  - Comprar um refrigerante para acompanhar a refeição
  - Nenhuma das anteriores

- **Como devo ir equipado para a aula de EF:**
- Calções, t-shirt, fato de treino
- Sapatos de salto alto
- Calçado desportivo
- As alíneas a) e c)
  
- **O aquecimento é importante porque:**
- Facilita o relaxamento muscular
- Ajuda-me a ficar mais calmo
- Prepara o corpo para o esforço que se segue
- Provoca a fadiga
  
- **Depois da aula de Educação Física devo:**
- Tomar banho
- Ir directo para o intervalo sem trocar de roupa
- Trocar de roupa e ir para a aula seguinte
- Nenhuma das anteriores

### Grupo III

- Faz corresponder as aptidões da coluna **A** aos testes da coluna **B** (5% cada ligação correcta):

| Coluna A         |  | Coluna B           |
|------------------|--|--------------------|
| Aptidão aeróbica |  | Senta e alcança    |
| Flexibilidade    |  | Ginástica          |
| Força de tronco  |  | Vaivém             |
| Força superior   |  | Extensão de braços |
|                  |  | Abdominais         |

- Faz corresponder os momentos da aula da coluna **C** ao tipo de exercícios da coluna **D** (5% cada ligação correcta):

| Coluna C            |  | Coluna D                                |
|---------------------|--|---|
| Aquecimento         |  | Máximo de 20 repetições                 |
| Exercícios de força |  | Actividades de 2 a 5 min.               |
| Exercício aeróbio   |  | Exercícios de braços, pernas de tronco  |
| Retorno à calma     |  | Rotação do tronco                       |
|                     |  | Alongamentos durante pelo menos 10 segs |

### Matriz do Teste Diagnóstico (3º ciclo)

| Pergunta   | Critérios de correcção   | Cotação  | Situação de Avaliação            |
|--|--|--|----------------------------------|
| <p><b>GRUPO I</b></p> <p>Completa as frases preenchendo os <u>espaços vazios</u> com números ou palavras. A cada espaço corresponde apenas uma palavra.</p> <p>1. Utilizo a _____ do ActivityGram para orientar a minha Actividade Física. (2%)</p> <p>2. O teste _____ é um teste que pode avaliar a aptidão aeróbia. (3%)</p> <p>3. _____ é igual <math>\text{Peso} / (\text{Estatura})^2</math>. (2%)</p> <p>4. A medição das pregas adiposas serve para calcular a _____ de massa _____. (3%)</p> <p>5. Devemos beber por dia pelo menos _____ litros de água por dia. (2%)</p> <p>6. Devemos praticar Actividade Física no mínimo _____ vezes por semana em dias _____. (4%)</p> <p>7. De manhã além dos cuidados de _____ como lavar os dentes, por exemplo, não me posso esquecer de tomar a refeição mais importante do dia, _____. (4%)</p> <p>8. O objectivo do Fitnessgram, que avalia a aptidão física, é que o aluno se encontre dentro _____ no final do ano lectivo. (2%)</p> <p>9. As quatro capacidades físicas estudadas ao longo do ano são: Resistência, _____, _____ e _____. (6%)</p> <p>10. Para perder ou manter peso de uma forma saudável deve-se não só praticar _____ mas também fazer uma _____ equilibrada. (2%)</p> | <p><b>1. Pirâmide</b></p> <p><b>2. Vaivém</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• IMC</li> <li>• Percentagem / gorda</li> <li>• 1,5</li> <li>• 3 / alternados</li> <li>• Higiene / pequeno-almoço</li> <li>• Zona Saudável</li> </ul> <p><b>Aptidão Física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Força / Velocidade / Flexibilidade</li> <li>• Exercício físico / Alimentação</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2%</li> <li>• 3%</li> <li>• 2%</li> <li>• 3%</li> <li>• 2%</li> <li>• 4%</li> <li>• 4%</li> <li>• 2%</li> <li>• 6%</li> <li>• 2%</li> </ul> | <p>30%</p> <p>(10 perguntas)</p> |
| <p><b>GRUPO II</b></p> <p>Em cada uma das questões <u>selecciona apenas a alínea</u></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• b)</li> <li>• d)</li> <li>• a)</li> </ul>   | <p>5% cada resposta</p>  | <p>30%</p>                       |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <p><u>correcta</u>(5% cada escolha correcta):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Devo realizar estas refeições por dia: <ul style="list-style-type: none"> <li>a)Pequeno – almoço, almoço e jantar</li> <li>b)Pequeno – almoço, ½ da manhã, almoço, lanche e jantar</li> <li>c)Almoço e jantar</li> <li>d)Nenhuma das anteriores</li> </ul> </li> <li>Para treinar força muscular posso utilizar: <ul style="list-style-type: none"> <li>a)Bola de Fitball</li> <li>b)Elásticos</li> <li>c)Pesos</li> <li>d)Todas as anteriores</li> </ul> </li> <li>Antes de uma refeição devo: <ul style="list-style-type: none"> <li>a)Lavar as mãos</li> <li>b)Guardar os meus objectos num local seguro</li> <li>c&gt;Comprar um refrigerante para acompanhar a refeição</li> <li>d)Nenhuma das anteriores</li> </ul> </li> <li>Como devo ir equipado para a aula de EF: <ul style="list-style-type: none"> <li>a)Calções, t-shirt, fato de treino</li> <li>b&gt;Sapatos de salto alto</li> <li>c&gt;Calçado desportivo</li> <li>d)As alíneas a) e c)</li> </ul> </li> <li>O aquecimento é importante porque: <ul style="list-style-type: none"> <li>a)Facilita o relaxamento muscular</li> <li>b&gt;Ajuda-me a ficar mais calmo</li> <li>c&gt;Prepara o corpo para o esforço que se segue</li> <li>d&gt;Provoca a fadiga</li> </ul> </li> <li>Depois da aula de Educação Física devo: <ul style="list-style-type: none"> <li>a)Tomar banho</li> <li>b&gt;Ir directo para o intervalo sem trocar de roupa</li> <li>c&gt;Trocar de roupa e ir para a aula seguinte</li> <li>d)Nenhuma das anteriores</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>d)</li> <li>c)</li> <li>a)</li> </ul>   | <p>correcta</p>                         | <p>(5 perguntas)</p>                    |
| <p><b>Grupo III</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faz corresponder as <u>aptidões</u> da coluna <b>A</b> aos <u>testes</u> da coluna <b>B</b>(5% cada ligação correcta):</li> </ul> <p><b>Coluna A</b>-aptidão aeróbia, flexibilidade, força de tronco,</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Aptidão Aeróbia</b>-» Vaivém;</li> <li>- <b>Flexibilidade</b>-» Senta e Alcança;</li> <li>- <b>Força de Tronco</b>-» Abdominais;</li> <li>- <b>Força superior</b>-» Extensões</li> </ul> | <p>5% cada correspondência correcta</p> | <p>40 %<br/>(2x 4 correspondências)</p> |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p>força superior</p> <p><b>Coluna B</b>-senta e alcança, ginástica, abdominais, vaivém, extensão de braços, agachamentos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faz corresponder os <u>momentos da aula</u> da coluna <b>C</b> ao <u>tipo de exercícios</u> da coluna <b>D</b> (5% cada ligação correcta):</li> </ul> <p><b>Coluna C</b>- Aquecimento, exercícios de força, exercício aeróbio, retorno à calma</p> <p><b>Coluna D</b>- máximo de 20 repetições; actividades de 2 a 5 minutos, até 25 min a 30 min; exercícios de braços, pernas e tronco; rotação do tronco; alongamentos durante pelo menos 10 segundos (sem insistência)</p> | <p>de braços;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul> <p><b>Aquecimento</b>-» Exercícios de braços, pernas e tronco;</p> <p><b>Exercícios de Força</b>-» Máximo de 20 repetições</p> <p>Exercício;</p> <p><b>Aeróbio</b>-» Actividades de 2 a 5 minutos, até de 25 a 30 minutos;</p> <p><b>Retorno à calma</b>-» Alongamentos durante pelo menos 10 segundos (sem insistência)</p> |  |  |
|---|--|--|--|

## 8 BIBLIOGRAFIA

- Rosado, A., Dias, L (2003). **A avaliação formativa em Educação Física;**
- **Programa Nacional de Educação Física (Reajustamento) – Ensino Básico 3º ciclo;**
- **Programa Nacional de Educação Física – EB – 5º ano;**
- **Programa Nacional de Educação Física – EB – 6º ano;**
- **Protocolo de Avaliação Inicial, E.B.I. Rainha D. Leonor de Lencastre (2009/2010);**
- Avaliação em Educação Física – documentos de apoio (2007/2008), FMH;
- Práticas Pedagógicas I e II – documentos de apoio (2007/2008), FMH;