

Anexo I - Sistema de Rotação dos Professores Estagiários nas turmas do 7º e 10º ano de escolaridade

7º Ano de Escolaridade						
Professor Estagiário	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
António Franco	X	X				
Tiago Borges			X	X		
João Canilhas					X	X

X – Professor Estagiário Responsável por leccionar as aulas ao 7º ano durante essa semana

10º Ano de Escolaridade						
Professor Estagiário	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
João Canilhas	X	X				
António Franco			X	X		
Tiago Borges					X	X

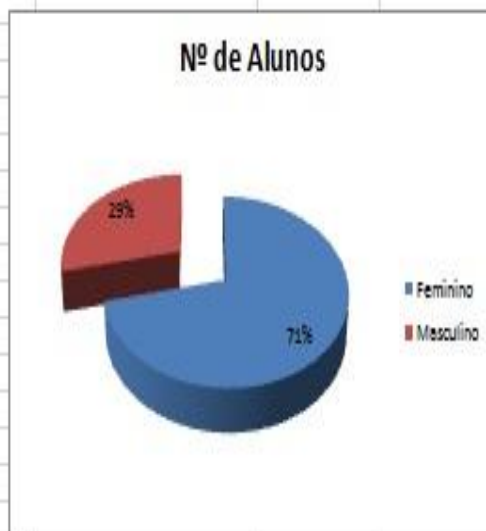
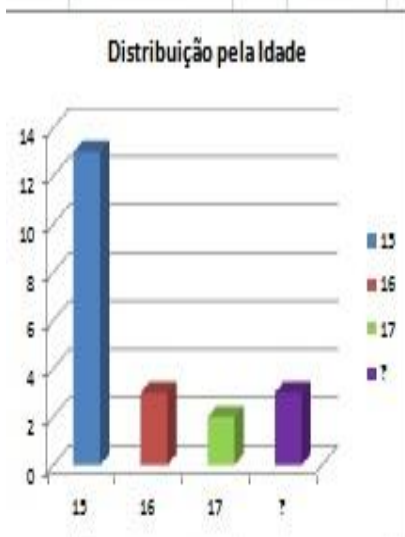
X – Professor Estagiário Responsável por leccionar as aulas ao 10º ano durante essa semana

Anexo IIa – Dados relativos às fichas individuais dos alunos (Caracterização da Turma)

Idade	le Alunos
15	13
16	3
17	2
?	3

Género	Nº de Alunos
Feminino	15
Masculino	6

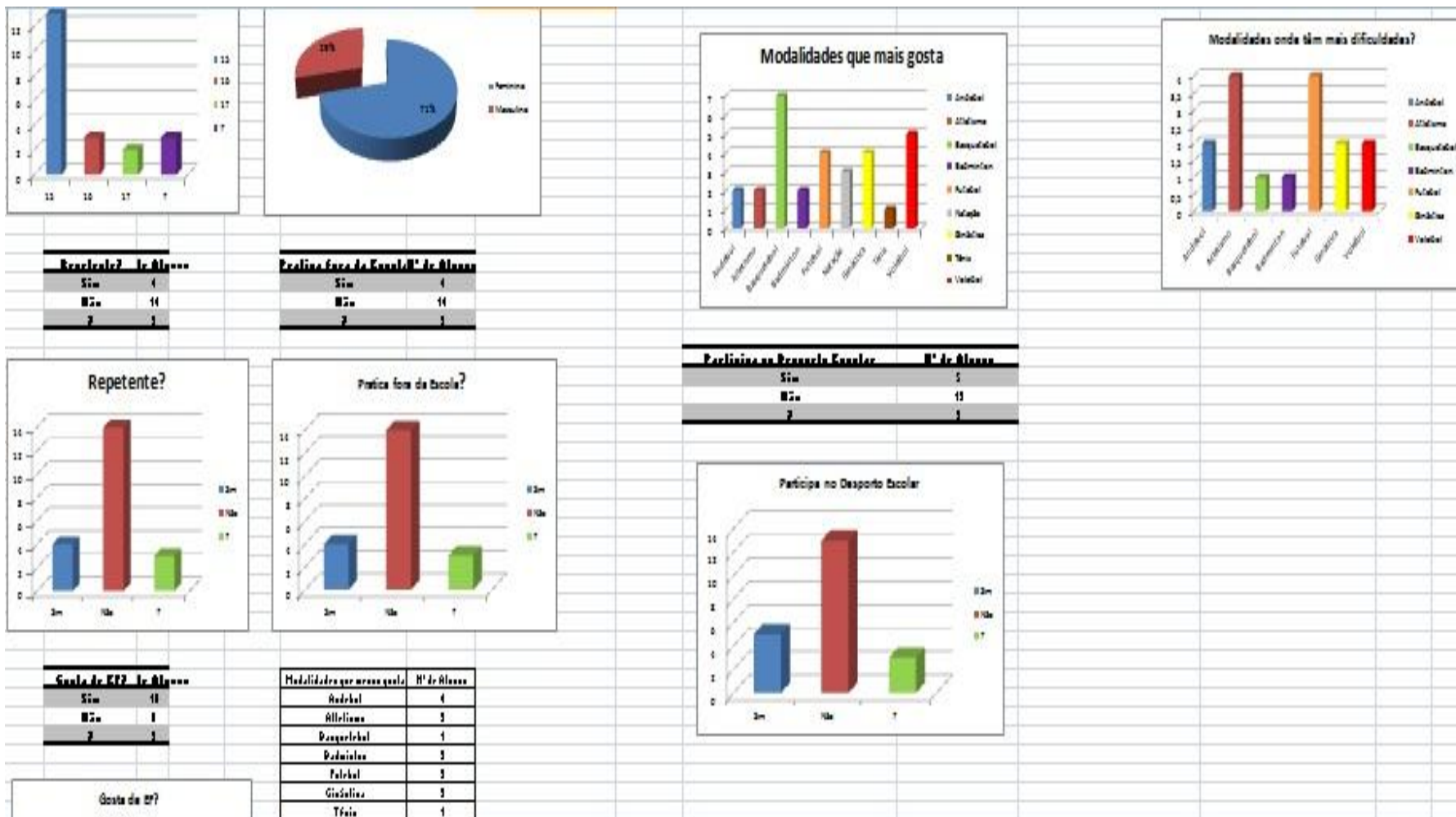
Modalidades que mais gosta	Nº de Alunos
Andebol	2
Atletismo	2
Basquetebol	7
Badminton	2
Futebol	4
Natação	3
Ginástica	4
Ténis	1
Voleibol	5



Repetente?	le Alunos
Sim	4
Não	14
?	3

Pratica fora da Escola	Nº de Alunos
Sim	4
Não	14
?	3

Anexo IIb – Dados relativos às fichas individuais dos alunos (Caracterização da Turma)



Anexo III – Protocolo de Avaliação Inicial

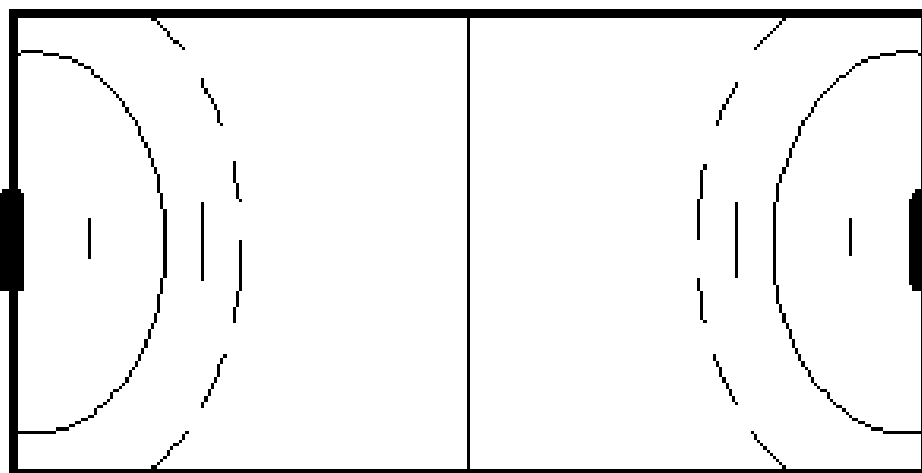
Procedimentos Específicos

Jogos Desportivos Coletivos

Futsal (opcional)

SITUAÇÃO A:

- O aluno _____ inicia o exercício na linha final, virado para a baliza contrária e junto à linha lateral. Desloca-se com a bola controlada, sensivelmente até junto do meio-campo, passa a bola em deslocamento para o aluno _____ que se encontra no centro do campo, recebe posteriormente a bola e continua em progressão até junto à baliza, rematando em seguida. Realiza o mesmo exercício para o lado contrário.



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

- Executa com correcção as acções técnicas:
 - Passe
 - Recepção
 - Condução da bola
 - Remate

INDICADORES DE OBSERVAÇÃO:

- Passe (olhar para o colega a quem pretende passar a bola; colocar o pé de apoio ao lado da bola)
- Recepção (controla a bola junto ao pé; fica com a bola disponível para dar continuidade ao exercício)
- Condução (controla a bola com o peito do pé, parte interna ou externa do pé, mantendo-a o mais próximo possível do corpo)
- Remate (colocar o pé de apoio ao lado da bola; pontapear a bola com o peito do pé)

Não cumpre as acções: diagnostica-se o nível não introdutório.

Cumpram as acções: diagnostica-se o nível introdutório; analisar a Situação B para diagnosticar o nível elementar.

SITUAÇÃO B:

- Situação de jogo 4x4 com GR em campo reduzido.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

- Executa com oportunidade e correcção as acções técnicas e tácticas do jogo, relativamente às fases defensiva e ofensiva.

INDICADORES DE OBSERVAÇÃO:

- ATAQUE

- Remata, se conseguir posição vantajosa
- Passa ao companheiro em desmarcação para a baliza ou em apoio
- Desmarca-se para oferecer linha de passe, para penetração ou remate ou linha de passe de apoio

- DEFESA

- Posiciona-se entre a baliza e o adversário
- Marca o atacante directo, procurando dificultar a acção ofensiva
- Pressiona o jogador em posse de bola

Cumpram as acções: diagnostica-se o nível avançado

Anexo IV - Correspondência entre a escala utilizada nas situações A e B (do protocolo de avaliação) e os níveis de desempenho*

Situação A (critério)	
Escala de Observação	Níveis Desempenho
1- Não Realiza	NI
2- Realiza com muitas dificuldades	NI+
3- Realiza com dois erros	PI-
4- Realiza com um erro	PI+
5- Realiza sem erros	I
Situação B (Jogo)	
Escala de Observação	Níveis Desempenho
N - Nunca	I
R - Raramente	PE
AV – Às vezes	PE+
F - Frequentemente	E

Correspondência entre níveis de desempenho nas duas situações da Avaliação Inicial

Legenda	
Níveis de Desempenho	
NI	Não Introdutório
PI-	Parte Introdutório -
PI	Parte Introdutório
I	Introdutório
PE-	Parte Elementar -
PE+	Parte Elementar
E	Elementar

Nível obtido na Situação A	Nível obtido na Situação B	Nível Final da Matéria
NI	I	PI-
NI	PE	PI
PI	PE	I
PI+	PE-	I
PI+	PE+	PE-
I	PE+	PE
I	E	E

Nota: Na situação A, o nível máximo é o Introdutório e na situação B, o nível máximo é o Elementar.

Anexo V – Planeamento Geral do 7º e 10º anos

Planeamento Geral – 7º Ano				Nº Aulas	Nº Aulas Etapa			
Matérias a abordar	Diagnóstico	Prioridade	Prognóstico		1ª	2ª	3ª	4ª
Basquetebol	PI/I/PE	Muito Prioritária	I/PE/E	10	2	5	2	1
Futsal	PI/I/E	Muito Prioritária	I/PE/PA	10	2	4	2	2
Voleibol	PI/I/PE	Muito Prioritária	I/PE/E	10	2	4	2	2
Atletismo	(I)	Prioritária	PE	6	-	2	2	2
Ginástica de solo	NI/PI/I/PE/E	Prioritária	PI/I/PE/E/PA	5	1	2	1	1
Ginástica de Aparelhos	(I)	Prioritária	PE	3	-	1	1	1
Ténis	(I)	Prioritária	PE	3	-	1	1	1
Conhecimentos	-	Não Prioritária	Sucesso	3	-	1	1	1
Aptidão Física *	-	Prioritária	Sucesso	8	2	2	2	2
Totais				58 **	9	22	14	13

Planeamento Geral – 10º Ano				Nº Aulas	Nº Aulas Etapa			
Matérias a abordar	Diagnóstico	Prioridade	Prognóstico		1ª	2ª	3ª	4ª
Basquetebol	PI/PE	Muito Prioritária	I/E	14	2	5	4	3
Futsal	PI/E	Muito Prioritária	I/PA	14	2	5	4	3
Voleibol	PI/I/PE	Muito Prioritária	I/PE/E	11	2	4	1	4
Andebol	I	Prioritária	PE	12	2	5	3	2
Atletismo	(I)	Prioritária	PA	9	-	4	2	3
Ginástica de solo	I/E	Prioritária	PE/PA	7	1	2	2	2
Corfebol	(I)	Não Prioritária	PE	4	-	2	1	1
Badminton	(I)	Não Prioritária	PE	4	-	2	1	1
Conhecimentos	-	Não Prioritária	Sucesso	3	-	2	-	1
Aptidão Física *	-	Prioritária	Sucesso	8	2	2	2	2
			Totais	86 **	11	33	20	22

Anexo VI – Planeamento Anual – 7º Ano

Planeamento Anual de Turma – 7º C 2011-2012				
Período	1º Período		2º Período	3º Período
Etapas	1ª Avaliação Inicial	2ª Aprendizagem e Desenvolvimento	3ª Desenvolvimento/ Aplicação	4ª Aplicação/Consolidação
Datas	21 Set / 14 Out	18 Outubro a 27 Janeiro	31 Janeiro a 23 Março	10 Abril a 15 Junho
Nº Semanas	4 semanas	13 semanas	8 semanas	10 semanas
Nº Aulas	13	36	22	26
Espaço	P1 / P2 / P3 / P4	P1 / P2 / P3 / P4 / P5 / P6	P1 / P2 / P3 / P4 / P5	P1 / P2 / P3 / P4 / P5
Matérias	Basquetebol Futsal Voleibol Ginástica de Solo Condição Física	Basquetebol Voleibol Futsal Atletismo - Salto em Comprimento * - Velocidade - Estafetas Ginástica de solo Ginástica de Aparelhos Conhecimentos (Teste) Ténis Testes Aptidão Física	Basquetebol Voleibol Futsal Atletismo - Salto em Comprimento * - Velocidade - Estafetas Ginástica de solo Ginástica de Aparelhos Conhecimentos (Teste) Ténis Testes Aptidão Física	Basquetebol Voleibol Futsal Atletismo - Salto em Comprimento * - Velocidade - Estafetas Ginástica de solo Ginástica de Aparelhos Conhecimentos (Teste) Ténis Testes Aptidão Física
Objectivos	Conhecer os alunos e as suas aptidões. Determinar alunos “fortes” e “fracos”. Revisão de aprendizagens. Melhoria da condição física.	Objectivos Intermédios – definidos no plano desta Etapa de acordo com o planeamento de cada matéria.	Objectivos Intermédios – definidos no plano desta Etapa de acordo com o planeamento de cada matéria.	Objectivos finais definidos no plano desta etapa. Consolidação e revisão das matérias, recuperação de alunos ou matérias mais atrasadas; abordagem de matérias alternativas.

1º Período						
	Data	Dia	Tempo	Espaço	Matéria	Professor
1º Etapa	23 Setembro	6º Feira	90'	P1	Jogos Pré Desportivos	Todos
	27 Setembro	3º Feira	45'	P3	Velocidade/Estafetas	Tiago Borges
	30 Setembro	6º Feira	90'	P1	Av. Basquetebol/Andebol	Todos
	4 Outubro	3º Feira	45'	P3	Ginástica Solo/Av. CF.	João Canilhas
	7 Outubro	6º Feira	90'	P1	Av.	Todos
	11 Outubro	3º Feira	45'	P4	Av.	Todos
	14 Outubro	6º Feira	90'	P?	Av.	Todos
2º Etapa	18 Outubro	3º Feira	45'	P4	Basquetebol	António Franco
	21 Outubro	6º Feira	90'	P?	Basquetebol/Futsal	António Franco
	25 Outubro	3º Feira	45'	P1	Futsal	João Canilhas
	28 Outubro	6º Feira	90'	P?	Atletismo	João Canilhas
	4 Novembro	6º Feira	90'	P?	Ginástica Solo	João Canilhas
	11 Novembro	6º Feira	90'	P?	Futsal/Basquetebol	Tiago Borges
	15 Novembro	3º Feira	90'	P2	Voleibol	Tiago Borges
	18 Novembro	6º Feira	90'	P?	Atletismo	Tiago Borges
	25 Novembro	6º Feira	90'	P?	Salto Altura	António Franco
	29 Novembro	3º Feira	90'	P3	Ginástica Solo	António Franco
	2 Dezembro	6º Feira	90'	P?	Testes CF	António Franco
	9 Dezembro	6º Feira	90'	P?	Testes CF	João Canilhas
	13 Dezembro	3º Feira	90'	P4	Conhecimentos	João Canilhas
	16 Dezembro	6º Feira	90'	P?	-----	João Canilhas
2º Período						
	6 Janeiro	6º Feira	90'	P?	Ginástica Aparelhos	Tiago Borges
	10 Janeiro	3º Feira	90'	P1	Voleibol	Tiago Borges
	13 Janeiro	6º Feira	90'	P?	Basquetebol	Tiago Borges
	20 Janeiro	6º Feira	90'	P?	Futsal/Basquetebol	António Franco
	24 Janeiro	3º Feira	90'	P2	Voleibol	António Franco
	27 Janeiro	6º Feira	90'	P?	Ténis	António Franco
3º Etapa	3 Fevereiro	6º Feira	90'	P?	Atletismo	João Canilhas
	7 Fevereiro	3º Feira	90'	P3	Ginástica Solo	João Canilhas
	10 Fevereiro	6º Feira	90'	P?	Ginástica Aparelhos	João Canilhas
	17 Fevereiro	6º Feira	90'	P?	Futsal/Basquetebol	Tiago Borges
	24 Fevereiro	6º Feira	90'	P?	Ténis	Tiago Borges
	28 Fevereiro	3º Feira	90'	P1	Voleibol/Futsal	António Franco
	2 Março	6º Feira	90'	P?	Basquetebol/Voleibol	António Franco
	9 Março	6º Feira	90'	P?	Testes CF	António Franco
	13 Março	3º Feira	45'	P2	Conhecimentos	João Canilhas
	16 Março	6º Feira	90'	P?	Testes CF	João Canilhas
	20 Março	3º Feira	45'	P2	Salto Altura	João Canilhas
	23 Março	6º Feira	90'	P?	-----	
3º Período						
4º Etapa	13 Abril	6º Feira	90'	P?	Atletismo	Tiago Borges
	17 Abril	3º Feira	90'	P3	Ginástica Solo	Tiago Borges
	20 Abril	6º Feira	90'	P?	Ténis	Tiago Borges
	27 Abril	6º Feira	90'	P?	Futsal	António Franco
	4 Maio	6º Feira	90'	P?	Voleibol	António Franco
	8 Maio	3º Feira	90'	P1	Basquetebol	João Canilhas
	11 Maio	6º Feira	90'	P?	Futsal	João Canilhas
	18 Maio	6º Feira	90'	P?	Salto Altura	João Canilhas
	22 Maio	3º Feira	90'	P2	Voleibol	Tiago Borges
	25 Maio	6º Feira	90'	P?	Ginástica Aparelhos	Tiago Borges
	1 Junho	6º Feira	90'	P?	Testes CF	Tiago Borges
	5 Junho	3º Feira	90'	P3	Conhecimentos	António Franco
	8 Junho	6º Feira	90'	P?	Testes CF	António Franco
15 Junho	6º Feira	90'	P?	-----		

Anexo VII – Planeamento Anual – 10º Ano

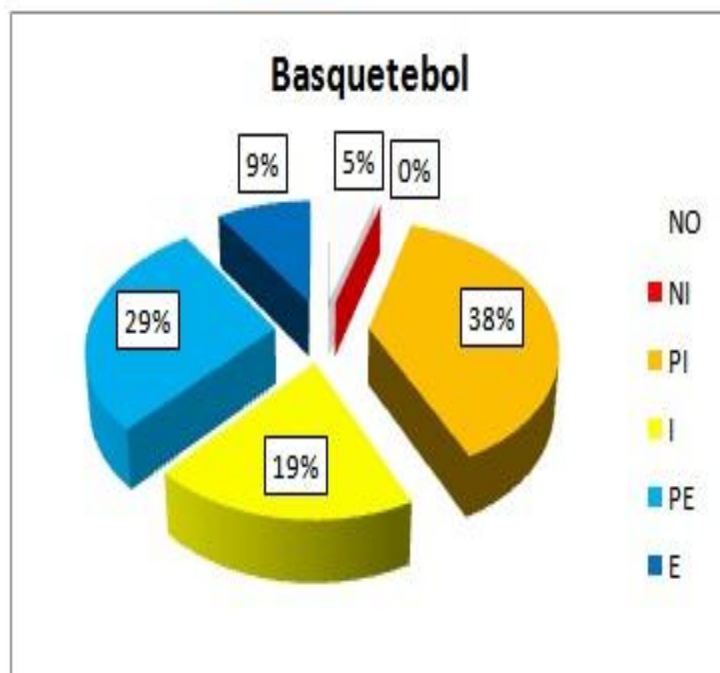
Planeamento Anual de Turma - 10º F 2011-2012				
Período	1º Período		2º Período	3º Período
Etapas	1ª Avaliação Inicial	2ª Aprendizagem e Desenvolvimento	3ª Desenvolvimento/ Aplicação	4ª Aplicação/Consolidação
Datas	21 Set / 14 Out	19 Outubro a 27 Janeiro	01 Fevereiro a 23 Março	11 Abril a 15 Junho
Nº Semanas	4 semanas	13 semanas	8 semanas	10 semanas
Nº Aulas	7	26	15	19
Espaço	P1 / P2 / P3 / P4	P1 / P2 / P3 / P4 / P5	P1 / P2 / P3 / P4	P1 / P2 / P3 / P4 / P5
Matérias	Basquetebol Andebol Futsal Voleibol Condição Física	Basquetebol Andebol Voleibol Futsal Atletismo - Salto em Comprimento Ginástica de solo Conhecimentos Corfebol Badminton Testes Aptidão Física	Basquetebol Andebol Voleibol Futsal Atletismo Ginástica de Solo Conhecimentos (Teste) Corfebol Badminton Testes Aptidão Física	Basquetebol Andebol Voleibol Futsal Atletismo - Salto em Comprimento Conhecimentos Ginástica de Solo Corfebol Badminton Testes Aptidão Física
Objectivos	Conhecer os alunos e as suas aptidões. Determinar alunos “fortes” e “fracos”. Revisão de aprendizagens. Melhoria da condição física.	Objectivos Intermédios – definidos no plano desta Etapa de acordo com o planeamento de cada matéria.	Objectivos Intermédios – definidos no plano desta Etapa de acordo com o planeamento de cada matéria.	Objectivos finais definidos no plano desta etapa. Consolidação e revisão das matérias, recuperação de alunos ou matérias mais atrasadas; abordagem de matérias alternativas.

1º Período						
1ª Etapa	Data	Dia	Tempo	Espaço	Matéria	Professor
	21 Setembro	4ª Feira	90'	P1	IMC/ Av. S. Horizontal	Todos
	23 Setembro	6ª Feira	90'	P1	Av. Basquetebol/Andebol	Todos
	28 Setembro	4ª Feira	90'	P3	Av. Ginástica Solo	Todos
	30 Setembro	6ª Feira	90'	P1	Av.	Todos
	7 Outubro	6ª Feira	90'	P1	Av. Futsal/Voleibol	Todos
	12 Outubro	4ª Feira	90'	P4	Av. Andebol/Basquetebol	Todos
14 Outubro	6ª Feira	90'	P2	Av. Agilidade/F. Superior/Volei	Todos	
2ª Etapa	19 Outubro	4ª Feira	90'	P4	Basquetebol/Andebol	Tiago Borges
	21 Outubro	6ª Feira	90'	P2	Voleibol	Tiago Borges
	26 Outubro	4ª Feira	90'	P5	Atletismo (Salto Comprimento)	António Franco
	28 Outubro	6ª Feira	90'	P3	Ginástica Solo	António Franco
	2 Novembro	4ª Feira	90'	P5	Conhecimentos	António Franco
	4 Novembro	6ª Feira	90'	P3	Atletismo	António Franco
	9 Novembro	4ª Feira	90'	P1	Andebol/Futsal	João Canilhas
	11 Novembro	6ª Feira	90'	P1	Basquetebol	João Canilhas
	16 Novembro	4ª Feira	90'	P1	Futsal/Basquetebol	João Canilhas
	18 Novembro	6ª Feira	90'	P1	Corfebol/Andebol	João Canilhas
	23 Novembro	4ª Feira	90'	P2	Voleibol	Tiago Borges
	25 Novembro	6ª Feira	90'	P2	Badminton	Tiago Borges
	30 Novembro	4ª Feira	90'	P3	Voleibol	Tiago Borges
	2 Dezembro	6ª Feira	90'	P2	Testes CF	Todos
	7 Dezembro	4ª Feira	90'	P3	Ginástica Solo	António Franco
	9 Dezembro	6ª Feira	90'	P3	Testes CF	Todos
	14 Dezembro	4ª Feira	90'	P3	Atletismo	António Franco
	16 Dezembro	6ª Feira	90'	P3	-----	
	2º Período					
4 Janeiro	4ª Feira	90'	P4	Futsal/Basquetebol	António Franco	
6 Janeiro	6ª Feira	90'	P1	Andebol/Futsal	António Franco	
11 Janeiro	4ª Feira	90'	P4	Futsal/Basquetebol	João Canilhas	
13 Janeiro	6ª Feira	90'	P1	Corfebol/Andebol	João Canilhas	
18 Janeiro	4ª Feira	90'	P5	Conhecimentos	João Canilhas	
20 Janeiro	6ª Feira	90'	P2	Badminton	João Canilhas	
25 Janeiro	4ª Feira	90'	P5	Atletismo (Salto Comprimento)	Tiago Borges	
27 Janeiro	6ª Feira	90'	P2	Voleibol	Tiago Borges	
3ª Etapa	1 Fevereiro	4ª Feira	90'	P1	Futsal/Basquetebol	António Franco
	3 Fevereiro	6ª Feira	90'	P3	Ginástica Solo	António Franco
	8 Fevereiro	4ª Feira	90'	P1	Andebol/Basquetebol	António Franco
	10 Fevereiro	6ª Feira	90'	P3	Atletismo	António Franco
	15 Fevereiro	4ª Feira	90'	P2	Voleibol	João Canilhas
	17 Fevereiro	6ª Feira	90'	P1	Corfebol/Basquetebol	João Canilhas
	24 Fevereiro	6ª Feira	90'	P1	Andebol/Futsal	João Canilhas
	29 Fevereiro	4ª Feira	90'	P3	Ginástica Solo	Tiago Borges
	2 Março	6ª Feira	90'	P2	Badminton	Tiago Borges
	7 Março	4ª Feira	90'	P3	Atletismo	Tiago Borges
	9 Março	6ª Feira	90'	P2	Testes CF	Tiago Borges
	14 Março	4ª Feira	90'	P4	Andebol/Futsal	António Franco
	16 Março	6ª Feira	90'	P3	Testes CF	António Franco
	21 Março	4ª Feira	90'	P4	Futsal/Basquetebol	António Franco
23 Março	6ª Feira	90'	P3	-----	António Franco	
3º Período						
4ª Etapa	11 Abril	4ª Feira	90'	P5	Conhecimentos	João Canilhas
	13 Abril	6ª Feira	90'	P2	Voleibol	João Canilhas
	18 Abril	4ª Feira	90'	P5	Atletismo (Salto Comprimento)	João Canilhas
	20 Abril	6ª Feira	90'	P2	Voleibol	João Canilhas
	27 Abril	6ª Feira	90'	P3	Ginástica Solo	Tiago Borges
	2 Maio	4ª Feira	90'	P1	Corfebol/Futsal	Tiago Borges
	4 Maio	6ª Feira	90'	P3	Atletismo	Tiago Borges
	9 Maio	4ª Feira	90'	P2	Badminton	António Franco
	11 Maio	6ª Feira	90'	P1	Basquetebol	António Franco
	16 Maio	4ª Feira	90'	P2	Voleibol	António Franco
	18 Maio	6ª Feira	90'	P1	Andebol/Futsal	António Franco
	23 Maio	4ª Feira	90'	P2	Ginástica Solo	João Canilhas
	25 Maio	6ª Feira	90'	P2	Voleibol	João Canilhas
	30 Maio	4ª Feira	90'	P3	Atletismo	João Canilhas
	1 Junho	6ª Feira	90'	P2	Testes CF	João Canilhas
	6 Junho	4ª Feira	90'	P4	Andebol/Basquetebol	Tiago Borges
	8 Junho	6ª Feira	90'	P3	Testes CF	Tiago Borges
13 Junho	4ª Feira	90'	P4	Futsal/Basquetebol	Tiago Borges	
15 Junho	6ª Feira	90'	P3	-----	Tiago Borges	

Anexo VIII – Resultados Avaliação Inicial por matéria (exemplo basquetebol – 10º Ano)

Nome	Basquetebol
	PE
	PI
	PI
	PI
	PI
	PE
	PI
	E
	PE
	PE
	E
	PI
	NO
	PE
	I
	I
	PI
	PE
	PI
	I
	I

Nível	Basquetebol
NO	1
NI	0
PI	8
I	4
PE	6
E	2



Anexo IX – Resultados Avaliação Inicial por turma (exemplo) – 10º Ano

Nome	Andebol	Basquetebol	Ginástica	Voleibol	Futsal
	I	PE	E	PI	PI
	PI	PI	I	I	PI
		PI	E	PI	PE
	I	PI	PI	I	PI
	I	PI	I	PI	I
	I	PE			
	PI	PI	PI	PI	PI
	E	E	E	PE	E
	E	PE	I	PE	E
	PE	PE	E		
	E	E	E	E	E
	PE	PI	I	PI	PI
	I	PE	PI	I	I
	PI	I	NI	PI	PI
	I	I	PE	I	PI
	I	PI	PE	PE	PI
	E	PE	E	E	E
	I	PI	PI	PE	PI
	I	I	I	I	PI
	PE	I	I	PE	E
	Andebol	Basquetebol	Ginástica	Voleibol	Futsal
NO	1	0	1	0	2
NI	0	0	1	0	0
PI	3	8	4	6	10
I	9	4	6	5	2
PE	3	6	2	5	1
E	4	2	6	2	5
PA	0	0	0	0	0
A	0	0	0	0	0

Anexo Xa – Plano de Etapa (exemplo de 2ª Etapa – 7º Ano)

	Data	Dia	Tempo	Espaço	Matéria	Conteúdo/Matéria	
2ª Etapa	18 Outubro	3º Feira	45'	P4	Basquetebol	Técnica de Base e Jogo Reduzido	
	21 Outubro	6º Feira	90'	P?	Basquetebol/Futsal	Técnica de Base e Jogo Reduzido	
	25 Outubro	3º Feira	45'	P1	Futsal	Técnica de Base e Jogo Reduzido	
	28 Outubro	6º Feira	90'	P?	Atletismo	Técnica Corrida e Estafetas	
	4 Novembro	6º Feira	90'	P?	Ginástica Solo	Elementos Gímnicos	
	11 Novembro	6º Feira	90'	P?	Voleibol	Técnica de Base e Jogo Reduzido/Condicionado	
	15 Novembro	3º Feira	90'	P2	Atletismo	Técnica Corrida e Estafetas	
	18 Novembro	6º Feira	90'	P?	Futsal/Basquetebol	Técnica de Base e Jogo Reduzido	
	25 Novembro	6º Feira	90'	P?	Salto Comp/Vel/Est	Fases do Salto e Técnica	
	29 Novembro	3º Feira	90'	P3	Ginástica Solo	Elementos Gímnicos	
	2 Dezembro	6º Feira	90'	P?	Testes CF	Protocolo de Aptidão Física	
	9 Dezembro	6º Feira	90'	P?	Conhecimentos	Conteúdos teóricos e Regulamentares das Modalidades	
	13 Dezembro	3º Feira	90'	P4	Testes CF	Protocolo de Aptidão Física	
	16 Dezembro	6º Feira	90'	P?	Auto Avaliação		
	2º Período						
		6 Janeiro	6º Feira	90'	P?	Ginástica Aparelhos	Técnicas de Execução e de Salto
	10 Janeiro	3º Feira	90'	P1	Voleibol	Técnica de Base e Jogo Reduzido	
	13 Janeiro	6º Feira	90'	P?	Basquetebol	Técnica de Base e Jogo Reduzido	
	20 Janeiro	6º Feira	90'	P?	Futsal/Basquetebol	Técnica de Base e Jogo Reduzido	
	24 Janeiro	3º Feira	90'	P2	Voleibol	Técnica de Base e Jogo Reduzido	
	27 Janeiro	6º Feira	90'	P?	Ténis	Técnica de Base e Jogo Reduzido	

Anexo Xb – Relatório de Etapa (exemplo de relatório da 2ª etapa e ajustamentos da 3ª etapa – 7º Ano)

2. Matéria de Voleibol (Relatório da 2ª Etapa e Ajustamentos para a 3ª etapa) – 7º Ano

Voleibol – Avaliação Inicial				
Níveis	PI	I	PE	E
Nº Alunos	14	5	3	4

Quadro Planeamento Voleibol – 2ª Etapa	
Competências do Nível Parte do Introdutório (PI) e Introdutório (I)	Competências do Nível Parte de Elementar (PE) e Elementar (E)
1 / 2 / 4 / 6	1 / 2 / 3 / 4 / 6
A grande maioria dos alunos deste grupo ainda não atingiu a totalidade das competências para este nível, pelo que as mesmas manter-se-ão na etapa seguinte. As competências poderão ter sido demasiado exigentes para esta etapa.	Os alunos pertencentes a este nível apresentam um razoável relacionamento com a bola e deverão continuar a trabalhar com vista à obtenção da totalidade das competências.
Quadro Planeamento Voleibol – 3ª Etapa	
Competências do Nível Parte do Introdutório (PI) e Introdutório (I)	Competências do Nível Parte de Elementar (PE) e Elementar (E)
1 / 2 / 3 / 6	1 / 2 / 3 / 4 / 6
As competências são semelhantes às da etapa anterior pelo facto, de neste momento, estas competências já estarem adequadas aos níveis de desempenho da maioria dos alunos	Este grupo de alunos deverá continuar a aperfeiçoar e aprofundar os seus desempenhos, maioritariamente sobre situações jogadas (jogos reduzidos). A sua evolução

deste grupo. Privilegiar a técnica individual, em pequenos grupos, a pares ou individualmente.	deverá contribuir para a obtenção destas competências no final desta etapa.
--	---

Competências do Nível Introdutório e Elementar para o Voleibol (7º Ano) – 3ª etapa

Grupos de Nível – Quadro de ajustamentos

Competências do Nível Parte do Introdutório (PI) e Introdutório (I)	Competências do Nível Parte de Elementar (PE) e Elementar (E)
<p>1 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>2 - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.</p> <p>3 - Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) formas de jogar a bola, d) número de toques consecutivos por equipa, e) bola fora, f) rotação ao serviço e g) sistema de pontuação.</p> <p>6 - Realiza, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo.</p>	<p>1 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>2 - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.</p> <p>3 - Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) formas de jogar a bola, e) número de toques consecutivos por equipa, f) bola fora, g) faltas no serviço, h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação, adequando a sua acção a esse conhecimento.</p> <p>4 - Em situação de <i>jogo 4 x 4 num campo reduzido</i> (4,5 m x 9 m), com a rede aproximadamente a 2 m de altura:</p> <p>4.1 - Serve por baixo ou por cima, colocando a bola numa zona de difícil recepção, para o adversário.</p> <p>4.2 - Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajectória da bola), posicionando-se correcta e oportunamente para direccionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às acções da sua equipa.</p> <p>4.3 - Na sequência da recepção do serviço, posiciona-se correcta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às acções ofensivas, ou receber/enviar a bola em passe colocado para o campo contrário (se tem condições favoráveis).</p> <p>4.4 - <i>Na defesa</i>, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajectória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das acções da sua equipa.</p> <p>6 - Realiza com correcção e oportunidade, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo e, <i>em exercício critério</i>, o padrão global do d) serviço por cima (tipo ténis).</p>

Quadro relativo aos níveis e competências a adquirir pelos alunos na 3ª etapa – 7º Ano

Grupo de Nível Parte do Introdutório (PI) e Introdutório (I)				Grupo de Nível Parte de Elementar (PE) e Elementar (E)			
Aluno	Competências não adquiridas	Diagnóstico	Prognóstico	Aluno	Competências não adquiridas	Diagnóstico	Prognóstico
	3 / 6	I	I+		4.3 / 4.4	E	E+
	3 / 6	I	I+		4.3 / 4.4	PE	E
	3 / 6	I	I+		1 / 2 / 4.3 / 4.4	E	E+
	1 / 2 / 3 / 6	I+	PE		4.3 / 4.4	E	E+
	3 / 6	I	I+		4.3 / 4.4	E	E+
	1 / 2 / 3 / 6	I	I+		1 / 4.3 / 4.4	PE	E
	3 / 6	I	I+		1 / 4.3 / 4.4	PE	E
	2 / 3 / 6	I	I+		1 / 2 / 4.3 / 4.4	E	E+
	3 / 6	I	I+				
	1 / 2 / 3 / 6	I	I+				
	3 / 6	I	I+				
	3 / 6	I+	PE				
	3 / 6	I	I+				
	3 / 6	I	I+				
	3 / 6	I	I+				
	3 / 6	I	I+				

Anexo XIa – Plano de Etapa (exemplo de 2ª Etapa – 10º Ano)

	Data	Dia	Tempo	Espaço	Matéria	Conteúdo/Matéria	
2ª Etapa	19 Outubro	4ª Feira	90'	P4	Basquetebol/Andebol	Técnica de Base e Jogo Reduzido	
	21 Outubro	6ª Feira	90'	P2	Voleibol	Técnica de Base e Jogo Reduzido	
	26 Outubro	4ª Feira	90'	P5	Atletismo (S. Comp)	Fases do Salto e Técnica	
	28 Outubro	6ª Feira	90'	P3	Ginástica Solo	E. Gímnicos (rolamentos/pino/roda)	
	2 Novembro	4ª Feira	90'	P5	Conhecimentos	Dimensão Cultural da AF	
	4 Novembro	6ª Feira	90'	P3	Atletismo	Estafetas e Técnicas (corrida e trans)	
	9 Novembro	4ª Feira	90'	P1	Andebol/Futsal	Técnica de Base e Jogo Reduzido	
	11 Novembro	6ª Feira	90'	P1	Basquetebol	Técnica de Base e Jogo Reduzido	
	16 Novembro	4ª Feira	90'	P1	Futsal/Basquetebol	Técnica de Base e Jogo Reduzido	
	18 Novembro	6ª Feira	90'	P1	Corfebol/Andebol	Int Regras, Téc. Base e J. Reduzido	
	23 Novembro	4ª Feira	90'	P2	Voleibol	Técnica de Base e Jogo Reduzido	
	25 Novembro	6ª Feira	90'	P2	Badminton	Int Regras, Téc. Base e J. Reduzido	
	30 Novembro	4ª Feira	90'	P3	Voleibol	Int Regras, Téc. Base e J. Reduzido	
	2 Dezembro	6ª Feira	90'	P2	Testes CF	Protocolo de Aptidão Física	
	7 Dezembro	4ª Feira	90'	P3	Ginástica Solo	E. Gímnicos (cont) e E. Ligação	
	9 Dezembro	6ª Feira	90'	P3	Testes CF	Protocolo de Aptidão Física	
	14 Dezembro	4ª Feira	90'	P3	Atletismo	Técnicas e Aplicação	
	16 Dezembro	6ª Feira	90'	P3	-----		
	2º Período						
		4 Janeiro	4ª Feira	90'	P4	Futsal/Basquetebol	Técnica de Base e Jogo Reduzido
	6 Janeiro	6ª Feira	90'	P1	Andebol/Futsal	Técnica de Base e Jogo Reduzido	
	11 Janeiro	4ª Feira	90'	P4	Futsal/Basquetebol	Técnica de Base e Jogo Reduzido	
	13 Janeiro	6ª Feira	90'	P1	Corfebol/Andebol	Técnica de Base e Jogo Reduzido	
	18 Janeiro	4ª Feira	90'	P5	Conhecimentos	Possibilidade de Prática	
	20 Janeiro	6ª Feira	90'	P2	Badminton	Técnica de Base e Jogo Reduzido	
	25 Janeiro	4ª Feira	90'	P5	Atletismo (S. Comp)	Fases do Salto e Técnica	
	27 Janeiro	6ª Feira	90'	P2	Voleibol	Técnica de Base e Jogo Reduzido	

Anexo Xlb – Relatório de Etapa (exemplo de relatório da 2ª etapa e ajustamentos da 3ª etapa – 10º Ano)

1. Matéria: Futsal (Relatório da 2º Etapa e Ajustamentos para a 3ª etapa) – 10º Ano

Quadro do Planeamento – Futsal – 2º Etapa			
Prioridade: Muito Prioritária		Nº de Aulas Estipuladas: 5	
Diagnóstico: PI/E	Prognóstico: I/PA		
Competências Nível Introdutório	Observações	Competências Nível Elementar	Observações
1 / 2 / 3 / 3.1 / 3.2 / 5	Os alunos do nível PI e I desenvolveram as suas competências ao nível da técnica individual nesta matéria. No entanto, as suas limitações são bastante visíveis o que não permitiu de todo trabalhar situações de jogo reduzido com alguma qualidade.	1 / 2 / 3 / 4.1	Os alunos do nível PE e E demonstram as competências necessárias para desenvolver situações de jogo com boa qualidade.

Quadro do Planeamento – Futsal – 3º Etapa	
Prioridade: Muito Prioritária	Nº de Aulas Estipuladas: 4
Diagnóstico: PI/E	Prognóstico: I/PA
Competências Nível Introdutório	Competências Nível Elementar
1 / 2 / 3 / 3.1 / 3.2 / 3.3 / 5	1 / 2 / 3 / 4 / 4.1 / 4.2 / 4.3
Estratégias a desenvolver nesta etapa	Especificamente para esta modalidade parece-nos vantajoso “misturar” os alunos com competências elevadas com os alunos com mais dificuldades. Quer em exercícios critério quer em situações de jogo reduzido, os menos aptos podem aprender com os mais aptos, sendo que a qualidade de passe/recepção/drible e leitura de jogo destes pode aumentar a qualidade de jogo e o tempo de empenhamento na matéria. Exercícios de técnica individual e situações de jogo reduzido ou em vagas (3x3)

Competências do Nível Introdutório e Elementar para o Futsal (10º Ano) – 3ª etapa

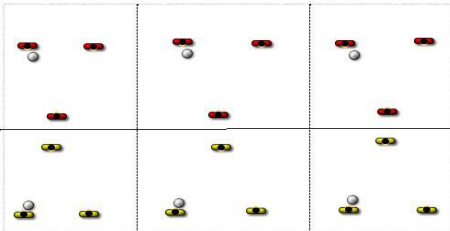
Futsal	Competências do Nível Introdutório
<p>Conteúdos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe - Recepção - Condução - Finta - Remate - Marcação - Desmarcação 	<p>1 - Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas, e dando sugestões que permitam a sua melhoria.</p> <p>2 - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>3 – Em situação de jogo reduzido, com guarda-redes (2x2, 3x3 ou 5x5), assim que recupera a posse da bola, reage de imediato, colaborando na organização das acções ofensivas. Enquadra-se ofensivamente, controlando a bola, e realiza a acção mais adequada, com oportunidade, de acordo com a sua leitura do jogo:</p> <p>3.1 - Penetra, protegendo a bola, fintando ou driblando para finalizar ou fixar a acção do adversário directo e/ou outros defensores.</p> <p>3.2 - Remata, se conseguir posição vantajosa.</p> <p>3.3 - Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza ou em apoio, utilizando, conforme a situação, passes rasteiros ou passes por alto.</p> <p>4 - Logo que a sua equipa perde a posse da bola, reage de imediato procurando impedir a construção das acções ofensivas, realizando, com oportunidade e de acordo com a situação, as seguintes acções:</p> <p>4.1 – Pressiona o jogador em posse da bola, reduzindo o seu espaço ofensivo.</p> <p>4.2 - Colabora com um companheiro criando situações de superioridade numérica defensiva sobre o portador da bola.</p> <p>5 - Realiza com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios-critério, os padrões técnicos das acções: a) recepção e controlo da bola, b) remate, c) condução da bola, d) passe, e) finta, f) desmarcação, g) marcação.</p>

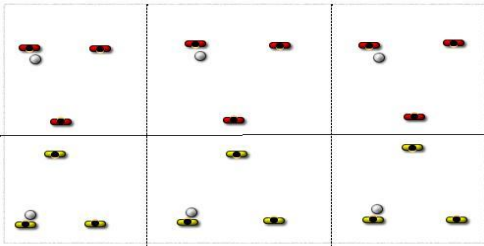
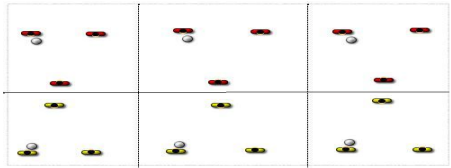
Futsal	Competências do Nível Elementar
<p>Conteúdos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe - Recepção - Condução - Remate - Finta - Marcação - Desmarcação - Intercepção - Desarme 	<p>1 - Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas, e dando sugestões que permitam a sua melhoria.</p> <p>2 - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>3 - Adequa a sua actuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e ao modo de execução das principais acções técnico-tácticas e às regras do jogo.</p> <p>4 - Em situação de <i>jogo 4x4 ou 5x5</i>:</p> <p>4.1 - Desmarca-se, para oferecer linha de passe para penetração ou remate ou linha de passe de apoio (de acordo com a movimentação geral), procurando criar situações de superioridade numérica favoráveis à continuação das acções ofensivas da sua equipa, garantindo a largura e a profundidade do ataque.</p> <p>4.2 - Logo que recupera a posse da bola, reage de imediato, colaborando na organização das acções ofensivas. Enquadra-se ofensivamente, controlando a bola, e realiza a acção mais adequada, com oportunidade, de acordo com a sua leitura do jogo: Penetração no campo adversário, passe para colega em melhor posição ou tenta a finalização se em posição favorável.</p> <p>4.3 - Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.</p> <p>5 - Realiza com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios-critério, os padrões técnicos das acções: a) recepção e controlo da bola, b) remate, c) condução da bola, d) passe, e) finta, f) desmarcação, g) marcação, h) pressão, i) intercepção e j) desarme.</p>

Quadro relativo aos níveis e competências a adquirir pelos alunos na 3ª etapa – 10º Ano

Nº	Nome	Diagnóstico	Prognóstico	Competências a adquirir	Observações
		PI	I	3.2 / 3.3 / 5	Necessita melhorar a técnica individual.
		PI	I	3.2 / 3.3 / 5	Necessita melhorar a técnica individual.
		PE	E	4.1 / 4.2 / 5	Pode melhorar a interpretação sobre o jogo e aprimorar a técnica individual.
		PI	I	3.2 / 3.3 / 5	Necessita melhorar a técnica individual.
		E	PA	Domina a técnica e interpreta bem o jogo. Poderá ajudar os colegas e com isso evoluir a sua leitura de jogo.	
		E	PA	Domina a técnica e interpreta bem o jogo. Poderá ajudar os colegas e com isso evoluir a sua leitura de jogo.	
		I	PE	3 / 4.1 / 4.2 / 5	Pode melhorar a técnica individual e a interpretação ao jogo.
		E	PA	Domina a técnica e interpreta bem o jogo. Poderá ajudar os colegas e com isso evoluir a sua leitura de jogo.	
		PI	I	3.2 / 3.3 / 5	Necessita melhorar a técnica individual.
		PI	I	3.2 / 3.3 / 5	Necessita melhorar a técnica individual.
		I	PE	3 / 4.1 / 4.2	Pode melhorar a técnica individual e a interpretação ao jogo.
		PI	I	3.2 / 3.3 / 5	Necessita melhorar a técnica individual.
		PI	I	3.2 / 3.3 / 5	Necessita melhorar a técnica individual.
		I	PE	3 / 4.1 / 4.2	Pode melhorar a técnica individual e a interpretação ao jogo.
		E	PA	Domina a técnica e interpreta bem o jogo. Poderá ajudar os colegas e com isso evoluir a sua leitura de jogo.	
		PI	I	3.2 / 3.3 / 5	Necessita melhorar a técnica individual.
		PI	I	3.2 / 3.3 / 5	Necessita melhorar a técnica individual.
		E	PA	Domina a técnica e interpreta bem o jogo. Poderá ajudar os colegas e com isso evoluir a sua leitura de jogo.	

Anexo XII - Plano de Aula e respetiva Reflexão (10º Ano)

Universidade de Évora – MEEFEBS – 2011/2012 – Prática Ensino Supervisionada – Escola Secundária Diogo Gouveia								Professor João Canilhas
Turma – 10ºF	Data – 20-04-2012	Hora – 11.45	Local – P1	Etapa – 4a	Aula Nº 51	Nº Aula Mat. - 7a	Nº Alunos – 19	Material: Bolas e pinos
Conteúdos		Objetivos: Voleibol: Realizar com correção e oportunidade, no jogo reduzido, formal e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete e c) serviço por baixo, d) deslocamentos e e) remate.						
Voleibol: Serviço, passe de dedos, remate, manchete e deslocamentos								
	Tempo	Descrição das Tarefas de Aprendizagem				Estratégias de Intervenção		
Parte Inicial	Prep. 2'	Exercício 1: Corrida Contínua (8') + Aquecimento específico (técnica individual) Corrida contínua e exercício específico de aquecimento				Organização 		
	Instruç. 2'	Tempo de Organização Início do exercício após instrução inicial. Tempo de Informação/Explicação/Demonstração Breve instrução oral com os objetivos e conteúdos da aula. Informação sobre o exercício 1.						
	Prática 8'+6'+ 6'+6'	Objetivo: Preparação corporal para as atividades seguintes. Melhoria de aspetos relacionados com técnica individual e de deslocamento. Ações motoras: Corrida, lançamentos da bola, deslocamentos e serviço. Contexto: Atividade de aquecimento, onde os alunos deverão realizar as várias tarefas solicitadas pelo professor (ver variantes). Critério de êxito: Realização das tarefas de acordo com as indicações do professor. Variantes:						
	TP – 30' TT – 30'	<ol style="list-style-type: none"> 3 a 3. Os alunos devem passar a bola (agarrando-a e passando-a ao colega). O último passe da equipa (3º) deverá ser feito em passe de dedos e para o campo adversário. No campo adversário, a equipa não deverá deixar a bola cair no chão, devendo agarrá-la antes que isso aconteça e iniciar o jogo da mesma forma, explicitada anteriormente. A mesma situação mas o jogo inicia através de serviço e o 1º passe deverá ser em manchete (podendo o aluno agarrar a bola e só depois fazer manchete. O resto das condicionantes são as do exercício anterior. Fazer as rotações. Semelhante ao anterior mas só quem pode agarrar a bola é o aluno que faz a receção da mesma. Os restantes deverão fazer passe de dedos/manchete normalmente. 						
						Formação de grupos: Grupos de trabalho (Ruben - Maria A. - Teresa, Gonçalo-Iris-Maria M., Vítor-Marta- Carina, Guilherme – Clara-Pedro, João – Patrícia - Caetana, Ana-Raquel- Tânia) Estratégia de instrução: Instrução oral sobre as tarefas a realizar, no local do exercício Estratégia de Transição À ordem, os alunos trocam de funções. No final da tarefa os alunos deverão aguardar no local para mais informações. Hierarquização da tarefa (+) Auxiliar uma equipa de nível inferior. (-) Pode dar dois toques de seguida, de forma a conseguir realizar um passe de qualidade		

Parte Principal	Prep. 3'	<p>Exercício 2: Jogo reduzido/condicionado 3x3. Jogo reduzido. (ver variantes)</p> <p>Tempo de Organização Distribuição dos alunos pelos espaços</p> <p>Tempo de Informação/Explicação/Demonstração Explicação e/ou demonstração do exercício</p> <p>Objetivo: Melhorar os aspetos técnicos e táticos do voleibol</p> <p>Ações motoras: Serviço, passe de dedos, manchete e deslocamentos</p> <p>Contexto: Em grupos de 3, realização de combinações, aplicando as ações motoras abordadas anteriormente.</p> <p>Critério de êxito: Realizar os gestos técnicos corretamente e cumprir as regras do jogo.</p> <p>Variantes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 3 a 3. Os alunos devem iniciar o jogo através de serviço. Neste jogo só quem pode agarrar a bola é o aluno adversário que recebe a bola. A partir daí deverá existir um passe de dedos e um “remate”. No campo adversário, a equipa não deverá deixar a bola cair no chão, devendo agarrá-la antes que isso aconteça e iniciar o jogo da mesma forma, explicitada anteriormente. 	<p>Organização</p>  <p>Formação de grupos: Grupos aleatórios (dentro dos grupos do exercício anterior, se possível)</p> <p>Estratégia de instrução: Instrução oral sobre as tarefas a realizar</p> <p>Hierarquização da tarefa (+) Auxiliar uma equipa de nível inferior. (-) Pode dar dois toques de seguida, de forma a conseguir realizar um passe de qualidade</p> <p>Remate: Olhar dirigido para a bola, MS em extensão no momento do contacto com a bola, contacto na bola com palma da mão tensa, transferência do peso do corpo para apoio mais adiantado.</p>
	Instruç. 3'		
	Prática 15'		
	TP – 21' TT – 51'		
Parte Principal	Prep. 3'	<p>Exercício 3: Jogo Reduzido Jogo Reduzido (3x3 ou 4x4). Rotação pelas posições. Pontuação de acordo com jogo formal.</p> <p>Tempo de Organização Colocação dos alunos no campo</p> <p>Tempo de Informação/Explicação/Demonstração Explicação e/ou demonstração do exercício</p> <p>Objetivo: Melhoria dos aspetos técnicos e táticos do voleibol</p> <p>Ações motoras: Serviço, passe de dedos, manchete e deslocamentos</p> <p>Contexto: Jogo reduzido em formato competitivo.</p> <p>Critério de êxito: Realização dos gestos técnicos cumprindo as indicações do professor. No jogo, cumprimento das regras do jogo e aplicação dos gestos técnicos abordados na aula.</p> <p>Variantes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jogo reduzido onde deverão ser realizadas as rotações pelas posições e onde deverá ser efetuada a contabilização dos pontos. O jogo inicia-se obrigatoriamente através do serviço. 	<p>Organização</p>  <p>Formação de grupos: Grupos aleatórios (dentro dos grupos do exercício anterior, se possível)</p> <p>Estratégia de instrução: Instrução oral sobre as tarefas a realizar</p> <p>Hierarquização da tarefa (+) Nível superior de desempenho motor: Auxílio a equipa de nível inferior (-) Nível inferior de desempenho motor: Pode agarrar a bola antes de realizar o gesto técnico</p>
	Instruç. 3'		
	Prática 20'		
	TP – 26' TT – 77'		

Reflexão da Aula

Professor: João Canilhas	Data: 20-04-2012	Turma: 10ºF	Aula Nº 51
Matérias: Voleibol		Local: P1	

Tal como referido na reflexão anterior, dedicada à mesma matéria, a exigência aplicada durante o ano letivo pode neste momento sofrer algumas alterações, situação que já foi prevista neste plano de aula. As exigências e o nível de dificuldade dos conteúdos já foram projetados para que os alunos experienciassem algumas atividades (e conteúdos) que não são habituais nas nossas aulas.

Assim, a aula foi aplicada de acordo com esta estratégia e genericamente correu de forma positiva. Os alunos estiveram aplicados e interessados com os novos desafios e a grande maioria conseguiu cumprir os objetivos previstos. A aula estava perspctivada com alguma reticência, pelo facto de serem introduzidas estas características já referenciadas. Neste sentido, a aula cumpriu com o que era pretendido, tendo os alunos respondido bastante bem às atividades propostas.

Normalmente e pela experiência adquirida até aqui, os alunos respondem positivamente a novos desafios e esta aula confirmou essa mesma expectativa. Nestes novos desafios surge o elemento técnico do remate e também o jogo competitivo entre todas as equipas presentes na aula. O aumento do nível de exigência deve ser um aspeto a ter em consideração pois ao longo do ano letivo os desempenhos dos alunos sofrem evoluções e desta forma deverão ser adequados as competências a adquirir pelos mesmos. Existe ainda outra preocupação relativa a este aspeto, que se prende com a individualização do ensino pois existem casos em que nem todos os alunos se encontram no mesmo patamar de desempenho. Nesse caso poderá ocorrer a criação de grupos de trabalho ou grupos de nível onde os alunos trabalharão de acordo com o nível em que se encontram.

Anexo XIII – Planificação Avaliação Formativa – 10º ano

Calendarização dos Momentos de Avaliação Formativa – 10º Ano					
Data	Dia	Tempo	Espaço	Matéria	Grupo a Observar
4 Janeiro	4º Feira	90'	P4	Futsal/Basquetebol	Grupo PI no Basquetebol
6 Janeiro	6º Feira	90'	P1	Andebol/Futsal	Grupo PI no Futsal e Grupo PI/I no Andebol
11 Janeiro	4º Feira	90'	P4	Futsal/Basquetebol	Grupo PI/I no Futsal e Grupo I no Basquetebol
13 Janeiro	6º Feira	90'	P1	Corfebol/Andebol	Grupo I no Andebol e Grupo 1 no Corfebol
18 Janeiro	4º Feira	90'	P5	Conhecimentos	-
20 Janeiro	6º Feira	90'	P2	Badminton	Grupo 1 Badminton
25 Janeiro	4º Feira	90'	P5	Atletismo (S. Comp.)	Grupos 1, 2, 3 – Salto em Comprimento
27 Janeiro	6º Feira	90'	P2	Voleibol	Grupo PI no Voleibol
1 Fevereiro	4º Feira	90'	P1	Futsal/Basquetebol	Grupo PE/E no Basquetebol
3 Fevereiro	6º Feira	90'	P3	Ginástica Solo	Grupo NI/PI na Ginástica Solo
8 Fevereiro	4º Feira	90'	P1	Andebol/Basquetebol	Grupo PI no Basquetebol e Grupo PE/E no Andebol
10 Fevereiro	6º Feira	90'	P3	Atletismo	Grupos 1, 2 e 3 - Velocidade
15 Fevereiro	4º Feira	90'	P2	Voleibol	Grupo I no Voleibol
17 Fevereiro	6º Feira	90'	P1	Corfebol/Basquetebol	Grupo I no Basquetebol e Grupo 2 no Corfebol
24 Fevereiro	6º Feira	90'	P1	Andebol/Futsal	Grupo PI/I no Andebol e Grupo PE/E no Futsal
29 Fevereiro	4º Feira	90'	P3	Ginástica Solo	Grupo I/PE na Ginástica Solo
2 Março	6º Feira	90'	P2	Badminton	Grupo 2 Badminton
7 Março	4º Feira	90'	P3	Atletismo	Grupos 1,2, 3 Estafetas
9 Março	6º Feira	90'	P2	Testes CF	-
14 Março	4º Feira	90'	P4	Andebol/Futsal	Grupo I no Andebol e Grupo PI no Futsal
16 Março	6º Feira	90'	P3	Testes CF	-
21 Março	4º Feira	90'	P2	Futsal/Basquetebol	Grupo PI/I no Futsal e Grupo PE/E no Basquetebol
23 Março	6º Feira	90'	P3	-----	-
11 Abril	4º Feira	90'	P5	Conhecimentos	-
13 Abril	6º Feira	90'	P2	Voleibol	Grupo PE/E no Voleibol
18 Abril	4º Feira	90'	P5	Atletismo (Salto Comprimento)	Grupos 1, 2, 3 – Salto em Comprimento
20 Abril	6º Feira	90'	P2	Voleibol	Grupo PI no Voleibol
27 Abril	6º Feira	90'	P3	Ginástica Solo	Grupo E na Ginástica Solo
2 Maio	4º Feira	90'	P1	Corfebol/Futsal	Grupo PE/E no Futsal e Grupo 3 no Corfebol
4 Maio	6º Feira	90'	P3	Atletismo	Grupos 1, 2 e 3 Barreiras
9 Maio	4º Feira	90'	P2	Badminton	Grupo 3 Badminton
11 Maio	6º Feira	90'	P1	Basquetebol	-
16 Maio	4º Feira	90'	P2	Voleibol	Grupo I no Voleibol
18 Maio	6º Feira	90'	P1	Andebol/Futsal	Grupo PE/E no Andebol
23 Maio	4º Feira	90'	P2	Ginástica Solo	-
25 Maio	6º Feira	90'	P2	Voleibol	Grupo PE/E no Voleibol
30 Maio	4º Feira	90'	P3	Atletismo	-
1 Junho	6º Feira	90'	P2	Testes CF	-
6 Junho	4º Feira	90'	P4	Andebol/Basquetebol	-
8 Junho	6º Feira	90'	P3	Testes CF	-
13 Junho	4º Feira	90'	P4	Futsal/Basquetebol	-
15 Junho	6º Feira	90'	P3	-----	-

Anexo XIV – Grelha de Avaliação Formativa (exemplo Voleibol – 10º Ano

Grelha de Observação – Voleibol						Turma: 10º F					
Exercício/Situação		Observação	Exercício Critério 2 a 2, frente a frente, com rede								
Acções Motoras			Passe			Manchete			Deslocamento		
Componentes Críticas			Dedos afastados (A)	Contacto com a bola ao nível da testa (B)	Progressiva extensão dos braços e pernas (C)	Posição baixa, flexão das pernas (A)	Contacto na bola com os antebraços (B)	Extensão das pernas após contacto (C)	Com oportunidade, facilitando o reenvio da bola		
Grupos											
Parte Introdutório			27/01	20/04	Obs.	27/01	20/04	Obs.	27/01	20/04	Obs.
			4	4	C	3	3	A e C	2	3	Lenta a reagir
			4	4	C	2	3		3	3	Desloca-se tarde
			4	4	C	3	4	A e C	2	3	Lenta a reagir
			3	3	A e C	2	3	A e B	2	3	Lenta a reagir
			3	3	A e C	2	2	A e C	1	2	Muito parada
			Exercício Critério em grupos de 4, cooperando com os companheiros para manter a bola no ar								
			Passe			Manchete			Deslocamento		
Introdutório			15/02	16/05	Obs.	15/02	16/05	Obs.	15/02	16/05	Obs.
			3	2	A / B / C	2	3	A / B / C	2	2	Passividade
			4	3 / 4	C	3	4	A	3	3	
			4	3	B / C	4	4	A	2	3	Passividade
			5	5		4	5		3	4	-
			3	3	B / C	2	3	A / B	2	2	Passividade
			5	4 / 5	B	3	4	A	3	4	-
			Exercício Critério em grupos de 4, frente a frente, com rede, cooperando com os companheiros para manter a bola no ar								
			Passe			Manchete			Deslocamento		
Parte Elementar	Elementar		13/04	25/05	Obs.	13/04	25/05	Obs.	13/04	25/05	Obs.
			5	Data futura		5	Data futura		5	Data	
			5	Data futura		5	Data futura		5	Data	
			4	Data futura		4	Data futura		4	Data	
			4	Data futura		4	Data futura		2	Data	

1-NÃO REALIZA

2- REALIZA COM MUITAS DIFICULDADES

3- REALIZA COM 2 ERROS

4 - REALIZA COM 1 ERRO

5 – REALIZA SEM ERROS

Grelha de Observação – Voleibol							Turma: 10º F						
Exercício/Situação	Observação	Situação de Jogo 2x2, campo reduzido, com rede a 2 metros de altura											
		Serviço			Recepção			Deslocamento			Remate		
		Flexão do tronco à frente (A)	Pé contrário ao MS do batimento adiantado (B)	Batimento na bola com a mão aberta e na sua parte inferior (C)	Recebe o serviço, ficando disponível para dar seguimento ao jogo			Posiciona-se de forma a passar a bola a um colega			Posiciona-se de forma a finalizar o ataque		
Componentes Críticas Grupos		27/01	20/04	Obs.	27/01	20/04	Obs.	27/01	20/04	Obs.	27/01	20/04	Obs.
Parte Introdutório		AV	F	-	R	F	-	AV	AV	-	AV	AV	-
		AV	F	-	R	AV	-	AV	AV	-	AV	AV	-
		AV	F	-	AV	F	-	AV	AV	-	AV	AV	-
		AV	AV	A	R	AV	Desloc.	R	AV	-	R	R	-
		R	F	C	R	AV	Desloc.	R	R	-	R	N	-
Situação de Jogo 4x4, campo reduzido, com rede a 2 metros de altura													
		Serviço			Recepção			Deslocamento			Remate		
Introdutório		15/02	16/05	Obs.	15/02	16/05	Obs.	15/02	16/05	Obs.	15/02	16/05	Obs.
		R	AV	A e C	R	R	Desloc.	R	R	-	N	N	-
		F	AV	A	AV	AV		R	AV	-	R	R	-
		F	AV	C	AV	AV	Desloc.	R	AV	-	R	R	-
		F	F	-	AV	F	-	AV	AV	-	AV	R / AV	-
		AV	AV	A	R	AV	Desloc.	R	R	-	R	AV	-
		F	F	-	AV	F	-	AV	AV	-	R / AV	R / AV	-
Situação de Jogo 4x4, campo reduzido, com rede a 2 metros de altura													
		Serviço			Recepção			Deslocamento			Remate		
Parte Elementar	Elementar	13/04	25/05	Obs.	13/04	25/05	Obs.	13/04	25/05	Obs.	13/04	25/05	Obs.
		F	Data Futura		F	Data Futura		F	Data Futura		F	Data Futura	
		F	Data Futura		AV	Data Futura		AV	Data Futura		AV	Data Futura	
		F	Data Futura		AV	Data Futura		AV	Data Futura		AV	Data Futura	

F – FREQUENTEMENTE AV – ÀS VEZES R – RARAMENTE N - NUNCA

Anexo XV – Correspondência de classificação entre os níveis de competência definido nos PNEF e a classificação definida pelos professores, para o 10º ano de escolaridade

Níveis	Classificação
NI – Não Introdutório	<10
PI – Parte Introdutório	10/11
I – Introdutório	12/13
PE – Parte Elementar	14/16
E – Elementar	17/18
PA/A – Parte Avançado/Avançado	19/20

Correspondência de classificação entre os níveis de competência definido nos PNEF e a classificação definida pelos professores, para o 7º ano de escolaridade

Níveis	Classificação
NI – Não Introdutório	1
PI – Parte Introdutório	2
I – Introdutório	3
PE – Parte Elementar	4
E – Elementar	5

Anexo XVI – Grelha Classificações Finais (por período)

Avaliação Física e Desportiva					Aval	Aptidão Física		Aval	Conhecimentos		Aval	Atitudes e Valores				Aval	2º F
70% - 3,5 valores						10% - 0,5 valores			10% - 0,5			10% - 0,5 valores					
Ginástica Aparelhos	Velocidade	Exatidão	Salto Altura (Comprimento?)	Tênis	Condição Física	Trabalho/Teoria	Atitudes	Participação	Pontualidade	Azuidade	Aval	Aval					
	3	3			3,0	3,90	3,9	100,0	5	5	4	5	5	4,75	3		
	4	4			4,4	4,10	4,10	100,0	5	5	5	4	5	4,75	4		
	4	4			4,4	4,60	4,60	81,4	4	5	5	4	5	4,75	4		
	4	4			4,4	4,60	4,60	76,0	4	3	5	3	5	4	4		
	3,5	3,5			3,9	4,90	4,90	88,0	4	5	5	4	5	4,75	4		
	3	3			3,2	3,80	3,80	86,8	4	4	4	4	5	4,25	3		
	4	4			4,3	3,90	3,90	69,4	4	5	5	5	5	5	4		
	3	3			3,3	3,13	3,13	88,0	4	5	4	5	5	4,75	3		
	4	4			4,4	4,20	4,20	93,4	5	3	4	3	4	3,5	4		
	3	3			3,5	4,60	4,60	93,4	5	4	4	4	5	4,25	3		
	3	3			3,3	3,30	3,30	81,4	4	3	3	3	5	3,5	3		
	3	3			3,0	3,90	3,90	81,4	4	5	3	5	5	4,5	3		
	3	3			3,1	3,50	3,50	69,4	4	4	4	4	5	4,25	3		
	3	3			3,0	4,30	4,30	93,4	5	3	3	4	5	3,75	3		
	3	3			3,5	4,30	4,30	93,4	5	4	4	4	5	4,25	3		
	3	3			3,2	4,00	4,00	100,0	5	4	4	4	5	4,25	3		
	3	3			2,9	4,10	4,10	0,0	1	3	3	3	3	3	2		
	3	3			3,2	4,10	4,10	100,0	5	5	4	5	5	4,75	3		
	3	3			3,4	4,60	4,60	100,0	5	4	4	4	5	4,25	3		
	3	3			3,4	4,10	4,10	86,8	4	5	4	5	5	4,75	3		
	3	3			3,1	3,50	3,50	93,4	5	4	4	5	5	4,5	3		
	3	3			3,5	3,60	3,60	100,0	5	5	5	5	5	5	3		
	4,5	4,5			4,8	4,90	4,90	86,8	4	3	5	3	5	4	4		
	3	3			3,2	3,80	3,80	93,4	5	5	4	5	4	4,5	3		
	3	3			3,3	4,40	4,40	88,0	4	4	4	4	5	4,25	3		
	3	3			2,9	3,80	3,80	93,4	5	5	4	5	5	4,75	3		

NOTA FINAL – 3º CICLO

$$NF = \frac{3,5 (AFD) + 0,5 (AF) + 0,5 (C) + 0,5 (AC)}{5}$$

5

AFD – Atividades Físicas e Desportivas

AF - Aptidão Física

C - Conhecimentos

AC - Atitudes e Comportamentos

NOTA FINAL DO SECUNDÁRIO

$$NF = \frac{14 (AFD) + 2 (AF) + 2 (C) + 2 (AC)}{20}$$

20

AFD – Atividades Físicas e Desportivas

AF - Aptidão Física

C - Conhecimentos

AC - Atitudes e Comportamentos

Alunos com Atestado Médico

Competências Específicas			Competências Transversais		
A (25%)	B (25%)	C (20%)	A (10%)	B (10%)	C (10%)

Competências Específicas	Competências Transversais
A - Compreensão e aplicação teórica dos conhecimentos adquiridos	A - Assiduidade e pontualidade
B – Provas escritas;	B – Comportamento, educação para a cidadania, respeito pelos outros, preservação do equipamento e instalações desportivas
C - Construção de um Portefólio (Relatórios descritivos, Relatórios críticos, Trabalhos individuais)	C - Atitudes de cooperação com os colegas.

Anexo XVII – Tabela Referência para a Avaliação da Condição Física

Escola Secundaria c/ 3º Ciclo Diogo de Gouveia – Beja

Tabelas Aptidão Física

RESULTADOS DE REFERÊNCIA PARA AVALIAÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA
RAPAZES

<i>7º Ano (12/13 anos)</i>					
<i>Nota</i>	<i>Resistência</i>	<i>Agilidade</i>	<i>Força Inf.</i>	<i>Força Sup.</i>	<i>Força Média</i>
	<i>Bip Test</i>	<i>"Busca e Volta"</i>	<i>"Long Jump"</i>	<i>Lançamento</i>	<i>Abdominais 30"</i>
5	63	11,00	1,67	3,83	27
4	49	12,00	1,30	2,98	21
3	35	13,00	0,93	2,13	15
2	18	14,00	0,46	1,06	8

<i>10º Ano (15/16 anos)</i>					
<i>Nota</i>	<i>Resistência</i>	<i>Agilidade</i>	<i>Força Inf.</i>	<i>Força Sup.</i>	<i>Força Média</i>
	<i>Bip Test</i>	<i>"Busca e Volta"</i>	<i>"Long Jump"</i>	<i>Lançamento</i>	<i>Abdominais 30"</i>
20	100	9,65	2,30	6,40	36
18	90	10,25	2,07	5,76	32
16	80	10,75	1,84	5,12	29
14	70	11,25	1,61	4,48	25
12	60	11,75	1,38	3,84	22
10	50	12,25	1,15	3,20	18
8	40	12,75	0,92	2,56	14
6	30	13,25	0,69	1,92	11

Anexo XVIII – Avaliação Área dos Conhecimentos – Teste Escrito (7º Ano)

Nome _____ N° _____ 7º Ano Turma _____ Data _____ _____/_____/_____ Classificação _____ Enc. Educ. _____

Os fatores de promoção de estilos de vida saudável

Grupo 1

Os estilos de vida saudável são hábitos de vida que contribuem para o bem-estar físico e psicológico das pessoas. São rotinas utilizadas no dia-a-dia que ajudam no funcionamento do organismo e na proteção de vários tipos de doenças. Fazem parte destas rotinas a prática de exercício físico, uma alimentação saudável, a inexistência de tabagismo e de consumo de álcool e outras substâncias prejudiciais à saúde.

Indica com uma cruz (x) a opção correta. Apenas uma opção é completamente correta.

1 – Estilos de vida saudáveis são:

- Hábitos de vida que contribuem para a melhoria da saúde
- Atividades físicas
- Rotinas do dia-a-dia
- Inexistência de substâncias prejudiciais à saúde

2 – Indica as rotinas que fazem parte de um estilo de vida ativo e saudável.

- Exercício Físico
- Prática de exercício físico, alimentação saudável e inexistência de consumo de tabaco e álcool
- Exercício Físico e inexistência de hábitos de consumo de álcool
- Hábitos de consumo de tabaco e álcool

3 – A existência de hábitos de vida saudáveis ajuda o organismo contra vários tipos de doença, tais como:

- Acidentes vasculares cerebrais (AVC)
- Varicela e Obesidade
- Obesidade, diabetes, doenças cardíacas, hipertensão arterial e alguns tipos de cancro
- Gripe e diabetes

4 – Saúde é:

Estar bem de saúde

Não ter doenças

Um estado de bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doenças

Estar contente e não precisar de ir ao hospital

5 – Os hábitos tabágicos são prejudiciais principalmente para o sistema:

Circulatório

Respiratório

Respiratório e Pulmonar

Pulmonar

Grupo 2

A OMS (Organização Mundial de Saúde) aconselha a prática de exercício físico, durante pelo menos trinta minutos, três a cinco vezes por semana. Durante este exercício físico corre mais sangue nas veias, o coração bate mais depressa (maior frequência cardíaca), aumenta a quantidade de sangue bombeado pelo coração e os movimentos respiratórios aumentam para oxigenar melhor o sangue que passa pelos pulmões.

Indica se as seguintes afirmações são Verdadeiras (V) ou Falsas (F)

1 – De acordo com o texto, é correto fazer noventa minutos de exercício físico apenas num dia.

2 – Frequência cardíaca é a quantidade de sangue que corre nas veias.

3 – O coração bombeia mais sangue quando está em repouso.

4 - A circulação sanguínea aumenta com o exercício físico.

5 – Os movimentos respiratórios aumentam quando o corpo está em repouso.

6 – Exercício físico é definido como o movimento corporal produzido pelos músculos com gasto de energia, beneficiando a saúde.

Anexo XIX – Tabela de Avaliação das Atitudes

Atitudes, Participação, Assiduidade e Pontualidade

Critérios de Avaliação	
0-5 N - 1	Não revela interesse nem se empenha nas atividades propostas. Não traz equipamento, não apresenta justificações. Pede sempre dispensa das aulas. Não revela preocupação com a pontualidade.
6-9 N - 2	Revela pouco interesse e empenhamento nas atividades propostas. É frequente não trazer equipamento, embora apresente justificações pouco credíveis. Pede dispensa das aulas frequentemente (mais de 4 por período). Revela pouca preocupação com a pontualidade.
10-13 N - 3	Manifesta interesse só por algumas atividades propostas, não se empenhando com regularidade. Não traz equipamento algumas vezes, apresentando justificações. Pede dispensa com justa causa. Revela preocupação com a pontualidade.
14-17 N - 4	Manifesta interesse por todas as atividades propostas e revela empenhamento e espírito criativo. Apenas esporadicamente não traz equipamento. Pede dispensa com justa causa. Revela preocupação com a pontualidade.
18-20 N - 5	Manifesta interesse por todas as atividades propostas e revela empenhamento e capacidade de liderança. Traz sempre equipamento. Nunca pede dispensa. É pontual.

A avaliação final (anual) da aptidão física, dos conhecimentos e das atitudes e comportamentos será o resultado da média do 1º, 2º e 3º períodos

Anexo – XX – Ficha de Observação SOCI – Sistema de Organização dos Comportamentos de Indisciplina

Ficha de Observação – 7º Ano		
Data:	Duração	Local

DEFINIÇÃO DE CATEGORIAS (SOCI) - SISTEMA DE ORGANIZAÇÃO DOS COMPORTAMENTOS DE INDISCIPLINA

1- O comportamento de indisciplina dos alunos, que integra cinco dimensões e 22 categorias:

* Comportamentos de indisciplina **dirigidos à atividade**, sendo estes relacionados com atividades das situações específicas de aprendizagem:

Conversa/perturba:	Interrompe	Abandona o local da aula	Faz barulho com bolas	Modifica a atividade

* Comportamentos **dirigidos ao material**

Má utilização	Mau transporte

* Comportamentos dos **alunos dispensados**

Perturba	Abandona o local da aula

* Comportamentos de indisciplina **dirigidos ao professor**

Recusa de obediência	Indelicadeza	Outros

* Comportamentos de indisciplina **dirigidos aos colegas**

Indelicadeza	Conduta perigosa	Não coopera / não colabora	Outros

Nota: Regras de Registo

Toda a sessão de aula.

Método de Registo: Registo por ocorrência.

Conversão de Registo: será elaborada uma ficha de registo para este sistema de observação e utilizar-se-á um número (1, 2, 3, 4, 5,...) para assinalar o comportamento de indisciplina na respetiva categoria.

