

Anexo IX

2.1. MATÉRIA DE FUTEBOL

Quadro de Planeamento Por Matéria – Futebol – 3ª Etapa			
Diagnostico	NI	Prognostico	NE
COMPETÊNCIAS NÍVEL INTRODUTÓRIO (alunos que se enquadram dentro deste nível – Grupos Nível/Trabalho)		Observações Global da Matéria (Grupo de Nível)	COMPETÊNCIAS NÍVEL ELEMENTAR (alunos que se enquadram dentro deste nível – Grupos Nível/Trabalho)
1 / 1.2 / 1.3 / 1.4 / 1.5 / 1.6 / 1.7 Parte de NE – 4.1 / 4.1.1 / 4.1.2 / 4.1.3		Os alunos que se enquadram deste nível apresentam algumas melhorias no que requer às competências técnicas de base em situações de exercício. Evidenciando algumas dificuldades a nível de jogo reduzido. Promover mais situações de jogo reduzido nestes alunos.	4 / 4.1 / 4.1.1 / 4.1.2 / 4.1.3 / 4.2 / 4.3 / 4.4 / 4.5. Parte do NA - 4.1 / 4.1.1 / <u>4.1.2 / 4.1.3 / 4.1.4 / 4.2 / 4.3</u>
			Os alunos deste grupo de nível mostram também evolução nas aprendizagens quer em situações de exercício quer em situações de jogo. Desenvolver na próxima etapa os objectivos referentes ao nível da parte do avançado que até então foram pouco explorados. Desenvolver mais os objectivos sublinhados.

Quadro de Planeamento Por Matéria – Futebol – 4ª Etapa	
COMPETÊNCIAS NÍVEL INTRODUTÓRIO (alunos que se enquadram dentro deste nível – Grupos Nível/Trabalho)	COMPETÊNCIAS NÍVEL ELEMENTAR (alunos que se enquadram dentro deste nível – Grupos Nível/Trabalho)
4.1.1 / 4.1.2 / 4.1.3 <u>4.3</u>	4.1.2 / 4.1.3 / 4.1.4 / 4.2 / 4.3 <u>4.3.1 e 4.3.2</u>
Sugestões/Estratégias de Ensino a desenvolver nesta etapa	Consolidar através dos exercícios analíticos e de jogo reduzido a técnica de base dos alunos com maior dificuldade. Desenvolver e consolidar essa mesma técnica em situações de jogo reduzido. Promover exercícios com maior complexidade para o grupo mais evoluído utilizando os três corredores e finalização com cruzamentos.

Anexo IX

Grupos de Nível (Reajuste)

COMPETÊNCIAS NÍVEL INTRODUTÓRIO (alunos que se enquadram dentro deste nível – Grupos Nível/Trabalho)				COMPETÊNCIAS NÍVEL ELEMENTAR (alunos que se enquadram dentro deste nível – Grupos Nível/Trabalho)			
NI	1.1 Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas acções às regras do jogo 1.2 Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente 1.3 Remata , se tem a baliza ao seu alcance 1.4 Passa a um companheiro desmarcado 1.5 Conduz a bola na direcção da baliza, para rematar 1.6 Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola. 1.7 Na defesa, marca o adversário escolhido			NE	4. EM SITUAÇÃO DE JOGO 5X5 OU 7X7 4.1. Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente ; simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação: 4.1.1. Remata , se tem a baliza ao seu alcance. 4.1.2. Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação. 4.1.3. Conduz a bola , de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar. 4.2. Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direcção, para oferecer linhas de passe na direcção da baliza e ou de apoio. 4.3. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza. 4.4. Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante , procurando dificultar a acção ofensiva. 4.5. Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo		
	Parte do NE	4. EM SITUAÇÃO DE JOGO 5X5 OU 7X7 4.1. Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente ; simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação: 4.1.1. Remata , se tem a baliza ao seu alcance. 4.1.2. Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação. 4.1.3. Conduz a bola , de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar. 4.3. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza.			Parte do NA	4- Em situação de jogo 7 x 7 ou 11 x 11 (preferencialmente): 4.1- Quando a sua equipa está de posse da bola, colabora com os companheiros, cumprindo os princípios do jogo, de modo a permitir a manutenção da posse de bola, a progressão para a baliza e a finalização: 4.1.1 - Penetra na direcção da baliza, atacando o seu adversário directo, quando portador da bola, procurando criar situações de vantagem numérica ou posicional. 4.1.2- Apoia o companheiro com a bola, quando é o jogador mais próximo, procurando criar linhas de passe e garantir a primeira fase do equilíbrio defensivo. 4.1.3- Procura criar linhas de passe mais ofensivas , através de desmarcações de apoio ou de ruptura, ocupando espaços livres e aclarando para provocar Desequilíbrios e rupturas na estrutura defensiva adversária. 4.1.4- Participa com os seus companheiros em acções colectivas de ataque que visem dar maior largura e profundidade às acções ofensivas . 4.2- Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, procura criar situações de superioridade numérica ofensiva que permitam a finalização rápida, garantindo a profundidade ao ataque, através de desmarcações e aclaramentos e de uma grande velocidade de execução nas acções com e sem bola. 4.3- Na impossibilidade de finalização em contra-ataque, desenvolve as acções técnico-tácticas individuais e colectivas com segurança (sem perda de posse de bola), garantindo que todas as acções de ataque sejam feitas em largura e profundidade: 4.3.1- Utiliza adequadamente os três corredores de jogo , provocando oscilações e desequilíbrios na estrutura defensiva adversária. 4.3.2- Cria situações de superioridade numérica momentânea, em zonas restritas, que favoreçam a finalização na sequência de cruzamento para a área (feito perto da linha final) ou em remates de fora (meia-distância).	
		Competências a Desenvolver e a Consolidar pelo aluno nesta Etapa				Competências a Desenvolver e a Consolidar pelo aluno nesta Etapa	
1	1.1 ao 1.7	A aluna ao longo deste período temporal participou pouco nas aulas (motivo de doença) o que motivou ao pouco desenvolvimento das competências da aluna.	5	4.3, 4.3.1 e 4.3.2 (PNA)	No princípio ofensivo por vezes não lê o jogo da melhor forma e entra em corredores já ocupados para dar linhas de passe. Defensivamente coloca-se enquadrado com a bola e a baliza. Atenção: COMPORTAMENTO		
3	4.1 ao 4.1.3	O aluno desenvolveu as suas capacidades nas acções técnicas de base. Por conseguinte em contexto de jogo o aluno melhorou.	7	4.2 e 4.3 e 4.4 (NE)	Aluna deverá melhorar essencialmente a leitura de jogo nos aspectos ofensivos.		
6	4.1 ao 4.1.3	O aluno melhorou a suas competências técnicas e em contexto de jogo reduzido interpreta da melhor forma os momentos do jogo. Porém deveria empenhar-se mais.	8	4.3, 4.3.1 e 4.3.2 (PNA)	O aluno mostra boa leitura de jogo e adequa com facilidade as acções técnicas ao momento do jogo com grande qualidade. Bom empenho e atitude.		

Anexo IX

10		1.5 ao 1.7	O aluno demonstra ainda grandes dificuldades. Mostra dificuldades nas ações técnicas de base, como colocação do pé no contacto com a bola e por vezes na interpretação dos exercícios	9		4.1 e 4.2, 4.3.1 e 4.3.2 (PNA)	Desenvolver alguns conteúdos do PNA, mas potencializar os do NE, principalmente o 4.3
11		4.1 ao 4.1.3	O aluno desenvolveu a sua técnica de base no entanto no jogo reduzido ainda tem dificuldades na aplicação e na leitura do jogo.	14		4.3 e 4.3.1 e 4.3.2 PNA	O aluno desenvolveu a sua capacidade técnica em jogo interpretando bem as fases do jogo.
13		1.7 e 4.1 ao 4.1.3	A aluna demonstra melhorias nas ações técnicas, no controlo da bola no passe na recepção e ate no próprio enquadramento com a baliza para o remate. Em jogo esta apresenta boa leitura dos momentos de jogo.	16		4.3 e 4.3.1 e 4.3.2 PNA	Desenvolveu a técnica em contexto de jogo. O aluno aperfeiçoou a leitura de jogo nas varias fases do jogo.
18		1.1 ao 1.7	Dada às limitações da aluna esta mantém algumas dificuldades nas ações técnicas de base mas apresenta melhorias no controlo da bola condução da mesma e na interpretação dos exercícios.	20		4.3 e 4.3.1 e 4.3.2 PNA	Potencializar as competências do aluno. Boa relação com a bola e com o jogo
19		1.1 ao 1.7	A aluna evidencia melhorias a nível técnico de base e no jogo reduzido.	15		4.3 a 4.5 (NE)	Boa aquisição da técnica de base em jogo. Desenvolver a leitura de jogo

Nota: Os alunos que estão assinalados com cor azul são aqueles onde nesta etapa se destacaram pela positiva na aquisição e desenvolvimento das competências abordadas para o seu nível.

Anexo IX

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

N.º	Nome	Capacidades Coordenativas e Condicionais	Observações
1		Competências transversais a todos os alunos: > Resistência > Força > Velocidade > Flexibilidade > Destreza Geral	Aluna com extremas dificuldades para a prática de actividade física devido às limitações que tem diagnosticado pelo médico.
3	O aluno deverá trabalhar mais a sua capacidade aeróbia onde tem reflexo no Vaivém. Na força dos MI e MS este aplica-a de forma correcta no entanto deverá ter mais força explosiva para determinados saltos. Na velocidade este deverá ter mais atenção para poder responder mais rapidamente aos estímulos.		
5	O aluno apresenta uma capacidade aeróbia bem desenvolvida em relação aos outros alunos. Quer na força dos MS e MI o aluno é dotado de uma força significativa que é bem aplicada nos exercícios e nas diversas matérias. No que se refere à velocidade este apresenta uma boa velocidade de reacção assim como uma flexibilidade que deverá desenvolver mais.		
6	Aluno que deverá desenvolver mais a sua capacidade aeróbia tal como as forças dos Membros. O aluno denota algumas dificuldades de coordenação na corrida. Deverá também desenvolver mais a sua flexibilidade.		
7	Aluna com boa capacidade aeróbia. Porém a sua força dos MI dificulta-a de realizar alguns exercícios e alguns movimentos de forma correcta.		
8	O aluno tem uma boa capacidade aeróbia no entanto este deverá desenvolver a sua corrida tal como a coordenação. Existem acções que exigem força e coordenação mas tendo em conta às dificuldades que apresenta não as realiza de forma correcta. Por vezes tem dificuldade de conhecimento do seu corpo. Desenvolver a flexibilidade.		
9	Aluno que apresenta um índice de resistência aeróbia bastante baixo. Deverá desenvolver mais a força explosiva. Na velocidade de reacção o aluno tem bons indicadores. Na flexibilidade deverá desenvolvê-la.		
10	O aluno apresenta um nível intermédio de resistência aeróbia no entanto este aluno tem grande dificuldades de coordenação tal como tem muito pouca noção espacial do seu corpo. Na força quer dos MI e MS tem que a desenvolver, tal como a flexibilidade.		
11	O aluno apresenta uma boa resistência aeróbia e uma força de MI e MS favorável à realização das várias tarefas. Porém nos saltos falta-lhe força explosiva e alguma coordenação.		
13	Aluna com uma boa capacidade aeróbia e com uma força nos membros que lhe permite realizar exercícios de forma correcta. Desenvolver a sua flexibilidade.		
14	O aluno tem uma boa resistência aeróbia assim como uma boa força explosiva e boa coordenação no entanto deverá trabalhar mais a coordenação em exercícios de jogo.		
15	A aluna tem uma muito boa capacidade aeróbia tal como uma boa força dos membros e um excelente coordenação nos movimentos.		
16	Boa resistência aeróbia e excelente força dos membros porém deverá trabalhar mais a coordenação dos MS e a flexibilidade.		
18	Aluna com muitas dificuldade na coordenação e com pouca velocidade de reacção e destreza para as tarefas exigidas. Tem uma boa flexibilidade.		
19	Aluna com extremas dificuldades para a prática de actividade física devido às limitações que tem diagnosticado pelo médico.		
20	O aluno apresenta uma capacidade aeróbia bem desenvolvida em relação aos outros alunos. Quer na força dos MS e MI o aluno é dotado de uma força significativa que é bem aplicada nos exercícios e nas diversas matérias. No que se refere à velocidade este apresenta uma boa velocidade de reacção assim como uma flexibilidade que deverá desenvolver mais.		

Anexo IX

AVALIAÇÃO DO FITNESSGRAM

N.º	Nome	Observações
1		A aluna encontra-se fora da Zona Saudável de Actividade Física nos seguintes testes: Vaivém Senta e Alcança
3		O aluno encontra-se fora da Zona Saudável de Actividade Física nos seguintes testes: Vaivém Extensões de Braço
5		O aluno encontra-se dentro da ZSAF em todos os testes.
6		O aluno encontra-se fora da Zona Saudável de Actividade Física nos seguintes testes: Extensões de Braço
7		A aluna encontra-se fora da Zona Saudável de Actividade Física nos seguintes testes: Vaivém
8		O aluno encontra-se fora da Zona Saudável de Actividade Física nos seguintes testes: Vaivém
9		O aluno encontra-se fora da Zona Saudável de Actividade Física nos seguintes testes: Vaivém Flexibilidade de Ombros
10		O aluno encontra-se fora da Zona Saudável de Actividade Física nos seguintes testes: Vaivém Extensões de Braço
11		O aluno encontra-se dentro da ZSAF em todos os testes.
13		A aluna encontra-se dentro da ZSAF em todos os testes
14		O aluno encontra-se dentro da ZSAF em todos os testes.
15		A aluna encontra-se dentro da ZSAF em todos os testes
16		O aluno encontra-se dentro da ZSAF em todos os testes.
18		A aluna encontra-se dentro da ZSAF em todos os testes
19		----
20		O aluno encontra-se dentro da ZSAF em todos os testes.

Anexo IX

Área dos Conhecimentos

N.º	Nome	Observações
1		A aluna revela conhecimentos suficientes relativamente aos objectivos pretendidos. Em contexto de aula a aluna mostra conhecimentos evidentes sobre as várias matérias. Poderia nos momentos de avaliação dos conhecimentos mostrar mais empenho.
3		O aluno revela bons conhecimentos relativamente aos objectivos pretendidos. Em contexto de aula o aluno mostra conhecimentos evidentes sobre as várias matérias. Nos momentos de avaliação demonstrou bons conhecimentos.
5		O aluno revela excelentes conhecimentos relativamente aos objectivos pretendidos. Em contexto de aula o aluno mostra conhecimentos excelentes sobre as várias matérias. Nos momentos de avaliação demonstrou bons conhecimentos.
6		O aluno revela conhecimentos suficientes relativamente aos objectivos pretendidos. Em contexto de aula o aluno mostra algumas dificuldades de compreensão de algumas matérias. Nos momentos de avaliação deveria estudar mais.
7		A aluna revela bons conhecimentos relativamente aos objectivos pretendidos. Em contexto de aula a aluna mostra bons conhecimentos sobre as várias matérias. Nos momentos de avaliação teórica tem bons desempenhos.
8		O aluno revela conhecimentos suficientes relativamente aos objectivos pretendidos. Em contexto de aula o aluno mostra algumas dificuldades de compreensão de algumas matérias. Nos momentos de avaliação teóricos o aluno mostra bons resultados.
9		O aluno revela conhecimentos suficientes relativamente aos objectivos pretendidos. Em contexto de aula o aluno mostra algumas excelentes conhecimentos das várias matérias. Nos momentos de avaliação teórica deveria demonstrar mais interesse, pois os resultados obtidos são fruto dessa falta de estudo
10		O aluno revela bons conhecimentos relativamente aos objectivos pretendidos. Em contexto de aula o aluno mostra algumas dificuldades de compreensão de algumas matérias. Nos momentos de avaliação teórica o aluno é sem dúvida que o obtêm melhores resultados.
11		O aluno revela conhecimentos suficientes relativamente aos objectivos pretendidos. Em contexto de aula o aluno mostra algumas excelentes conhecimentos das várias matérias. Nos momentos de avaliação teórica deveria demonstrar mais empenho.
13		A aluna revela bons conhecimentos relativamente aos objectivos pretendidos. Em contexto de aula a aluna mostra bons conhecimentos sobre as várias matérias. Nos momentos de avaliação teórica tem bons desempenhos.
14		O aluno revela excelentes conhecimentos relativamente aos objectivos pretendidos. Em contexto de aula o aluno mostra conhecimentos excelentes sobre as várias matérias. Nos momentos de avaliação teórica deveria estudar mais.
15		A aluna revela bons conhecimentos relativamente aos objectivos pretendidos. Em contexto de aula a aluna mostra excelentes conhecimentos sobre as várias matérias. Nos momentos de avaliação teórica tem bons desempenhos.
16		O aluno revela excelentes conhecimentos relativamente aos objectivos pretendidos. Em contexto de aula o aluno mostra conhecimentos excelentes sobre as várias matérias. Nos momentos de avaliação teórica deveria estudar mais.
18		A aluna revela bons conhecimentos relativamente aos objectivos pretendidos. Em contexto de aula a aluna mostra algumas dificuldades de compreensão de algumas matérias. Nos momentos de avaliação teórica a aluna é sem dúvida a que obtêm melhores resultados.
19		A aluna revela conhecimentos suficientes relativamente aos objectivos pretendidos, porem a aluna em contexto de aula tem algumas dificuldades de compreensão de algumas matérias dado à sua não participação nas aulas por motivos de saúde.
20		O aluno revela excelentes conhecimentos relativamente aos objectivos pretendidos. Em contexto de aula o aluno mostra conhecimentos excelentes sobre as várias matérias. Nos momentos de avaliação teórica o aluno obtêm muito bons resultados.