

Anexo V

Escola Secundária Campos Melo

Plano de aula

Professor – Carlos Carvalho		Disciplina – Educação Física	Unidade Didáctica – Voleibol	Aula Número – 8	
Local – Pavilhão	Data – 15/10/2009	Hora – 10:10 → 11:40	Duração – 90 minutos	Número de Alunos – 21	
Sumário: Preparação para a milha. Activação Específica. Regras e sistemas de jogo do Voleibol. Passe de dedos, manchete e passe de Costas. Jogo formal. Retorno à calma			Material: Rede de Voleibol; 10 bolas de Voleibol		
Objectivos Gerais: Desenvolvimento de competências técnico/tácticas, físicas e mentais, específicas do Voleibol					
Objectivos Comportamentais		Domínio Motor: Realizar manobras solicitadas no jogo de Voleibol			
		Domínio sócio – afectivo: Cooperar e respeitar os colegas e fomentar a solidariedade de grupo			
		Domínio Cognitivo: Reconhecer e aplicar o regulamento da modalidade e sua terminologia			

Conteúdos	Actividades dos Alunos	Actividades do Professor	Avaliação	TP	TT
-----------	------------------------	--------------------------	-----------	----	----

<p>Preparação para a milha</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Os alunos ouvem atentamente o Professor e se necessário formulam questões 	<p>Explica de forma breve os conteúdos da aula</p>			
<p>Activação funcional - Mobilização cardio – respiratória - Mobilização articular</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Percebe as principais regras do Voleibol e sistemas tácticos inerentes à modalidade ✓ Preparação para a milha (10 voltas ao campo sem parar) 	<p>Relembra de forma breve as principais regras do Voleibol e seus sistemas tácticos</p>		15	15
<p>Sistemas tácticos Voleibol</p>	<p><u>Fase de Aquecimento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Activação funcional específica Mobilização articular 	<p>Promove e orienta a activação funcional</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Observação directa; 	5	20
<p>Regras Voleibol</p>	<p><u>Fase principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 a 2, executam batimento com a bola no chão para o colega com recepção em auto – passe 	<p>Dispõem os alunos pelo espaço, ocupando-o racionalmente</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comportamento do aluno; 	6	26
<p>Integração com bola - Passe de Dedos - Manchete - Passe de Costas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 a 2, executam batimento com a bola no chão para o colega com recepção em auto – passe e devolve em manchete 	<p>Orienta a colocação de material nos devidos locais</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Empenho na disponibilidade motora; ✓ Motivação do aluno; 	6	32
<p>Jogo formal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 a 2, executam passe de dedos para o colega, com recepção em manchete e devolve em passe de dedos (mantém o ciclo) 	<p>Organiza os grupos de trabalho Explica detalhadamente a realização dos exercícios</p> <p>Esclarece dúvidas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Êxito nas prestações motoras; 	6	38
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 a 2, realizam passe de dedos, com recepção em passe de dedos e devolvem em passe de costas 	<p>Observa e corrige possíveis erros Transmite <i>feedbacks</i> individuais ou colectivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Posturas e comportamentos perante as solicitações da actividade. 	6	44

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 a 2, caminham até meio campo realizando auto – passe de dedos, dão volta de 180° e realizam passe de costas ✓ Jogo Formal – 3 equipas de 6 com 1 suplente (substitui aquando da rotação) 			6	50
	<p>Fase Final</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Retorno à calma – Alongamentos (realizados por aluno solicitado) ✓ Ajuda na arrumação do material ✓ Tomar banho 	<p>Faz um balanço final da aula</p> <p>Solicita alguns alunos para arrumar o material</p> <p>Certifica-se que o espaço fica devidamente arrumado</p>		20	70
				5	75
				15	90

Plano de aula					
Professor Carlos Carvalho	Disciplina Educação Física		Unidade Didáctica Ginástica de Solo		Aula Número 20/21
Local – Ginásio	Data – 03/11/2009	Hora – 11:50 → 13:20		Duração – 90 minutos	Número de Alunos – 24
Sumário: Activação funcional específica (corrida e mobilização articular). Treino de força (abdominais, flexões e dorsais de peito e pernas). Trabalho de flexibilidade. Apoio facial invertido. Alongamentos.				Material: Colchões; Plinto; Espaldares	
Objectivos Gerais: Desenvolvimento de competências no domínio da ginástica de solo					
Objectivos Comportamentais	Domínio Motor: Realizar as diferentes fases que levam ao apoio facial invertido.				
	Domínio sócio – afectivo: Cooperar e respeitar os colegas e fomentar a solidariedade de grupo.				
	Domínio Cognitivo: Reconhecer as competências necessárias à realização do apoio facial invertido e as condições de segurança fundamentais.				

Conteúdos	T.P.	T.T.	Actividades dos alunos	Actividades do Professor	Componentes Críticas
<p>Activação Funcional</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mobilização cardio – respiratória ▪ Mobilização articular 	15	15	<p>Os alunos ouvem atentamente o professor e se necessário formulam questões</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza o controlo de presenças de alunos ✓ Explica de forma breve os conteúdos a abordar na aula 	<p>O aluno ouve atentamente o professor e interpreta correctamente a informação.</p>
<p>Treino de força</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Abdominais superiores e inferiores; flexões de braços; dorsais (peitoral e pernas) 	5	20	<p>Fase de aquecimento</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Corrida à volta do ginásio, com diferentes tipos de deslocamento, rotação dos MS e <i>skippings</i> médios; ▪ Mobilização articular 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promove e orienta o aquecimento 	<p>O aluno realiza correctamente os exercícios de força e flexibilidade propostos.</p>
<p>Treino de flexibilidade</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Realização de exercícios de flexibilidade, tendo em conta o objectivo da aula e os testes do <i>fitnessgram</i> 	5	25	<p><u>Treino de força – uma série de 15:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Abdominais superiores; ▪ Abdominais inferiores; ▪ Flexões de braços; ▪ Dorsais (peitoral); ▪ Dorsais (pernas). <p><u>Trabalho de flexibilidade</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Realizam exercícios de flexibilidade, em conjunto com o professor, no âmbito dos testes do <i>fitnessgram</i> e da unidade didáctica leccionada. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Corrige posturas incorrectas aquando da realização do trabalho de musculação e flexibilidade 	<p>Os alunos percebem o que é flexibilidade e realizam correctamente os exercícios, mantendo a posição durante o tempo necessário (aproximada/ 30seg)</p>
		30	<p>Fase Principal</p>		<p>Pino de cabeça:</p>

Apoio Facial invertido (A.F.I.)	5+5	40	<p><u>Ginástica de solo – A.F.I.</u> Organização por 4 estações</p> <p><u>1ª Estação:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Realiza pino de braços, “trepando” pelo espaldar, mantendo a face voltada para este; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dispõe os alunos pelo espaço, ocupando-o racionalmente ✓ Orienta a colocação de material nos devidos locais 	<p>Mãos colocadas à largura dos ombros e com os dedos orientados para a frente;</p> <p>Apoio da cabeça à frente das mãos, formando um triângulo entre si;</p> <p>Impulsão alternada de pernas;</p>
	5+5	50	<p><u>2ª Estação:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Realiza pino de braços contra a parede (colchão encostado a esta). 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Organiza os grupos de trabalho ✓ Explica detalhadamente a realização dos exercícios 	<p>Elevação da bacia à vertical dos apoios;</p> <p>Alinhamento dos segmentos.</p> <p><u>Pino de braços</u></p>
	5+5	60	<p><u>3ª Estação:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Realiza pino de cabeça, com segurança realizada por um colega; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Esclarece dúvidas ✓ Observa e corrige possíveis erros 	<p>Pernas flectidas com os braços em elevação superior;</p> <p>Avançar um pé;</p>
	5+5	70	<p><u>4ª Estação:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Realiza o pino de cabeça, utilizando o plinto para colocar os joelhos; <p><u>Nota:</u> os alunos que se encontram em repouso devem realizar os exercícios de flexibilidade do início da aula</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Transmite <i>feedbacks</i> individuais ou colectivos, em prol do processo ensino / aprendizagem 	<p>Balanço da perna de trás em extensão e no prolongamento do tronco;</p> <p>Colocação das mãos no solo à largura dos ombros e longe do pé da frente;</p> <p>Impulsão da perna da frente;</p> <p>Alinhamento na vertical dos segmentos corporais, em extensão completa;</p> <p>Cabeça entre os braços com o olhar dirigido para as mãos.</p>

Alongamentos	5	75	<p>Nota 2: os alunos realizam 5 minutos até rodarem por todas as estações e retomarem o ciclo.</p> <p>Fase Final</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Retorno à calma – Realização de alongamentos; ▪ Arrumar o material; ▪ Tomar duche. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Faz um balanço final da aula ✓ Solicita os alunos para arrumarem o material 	Os alunos colocam dúvidas acerca dos conteúdos da aula
	15	90			

Organização dos grupos de trabalho:

1º Grupo: Alexandra Gomes; Ângelo Nunes; Cátia Berricha; Flávio Antunes; Leonardo Garcia; Tânia Oliveira.

2º Grupo: Ana Sousa; Beatriz Rodrigues; Diogo Gonçalves; Guilherme Costa; Maria Oliveira; Tiago Fernandes.

3º Grupo: Ana Pinto; Carlos Ramos; Diogo Pereira; Joana Gamboa; Mariana Pinto; Tiago Fonseca.

4º Grupo: Ana Paiva; Carolina Isento; Filipa Marques; João Carapito; Renato Reis; Virgínia Campos

Nota: Os alunos que não realizem aula, serão solicitados para que ajudem os colegas na colocação do material, realização dos exercícios (fase principal) e em quaisquer outras tarefas que o docente considere pertinentes.

Plano de aula					
Professor Carlos Carvalho		Disciplina Educação Física		Unidade Didáctica Ginástica Acrobática	
Local – Ginásio		Data – 09/11/2009		Hora – 08:30 → 10:00	
				Turma – 12º A	
				Número de Alunos – 20	
Sumário: Activação funcional específica (corrida e mobilização articular). Treino de força (abdominais, flexões e dorsais de peito e pernas). Trabalho de flexibilidade. Execução de posições de equilíbrio, no âmbito da ginástica acrobática. Alongamentos.				Material: Colchões; fichas com os esquemas de acrobática.	
Objectivos Gerais: Desenvolvimento de competências no domínio da ginástica acrobática.					
Objectivos Comportamentais		Domínio Motor: Realizar os diferentes movimentos com precisão e coordenação.			
		Domínio sócio – afectivo: Cooperar e respeitar os colegas e fomentar a solidariedade de grupo.			
		Domínio Cognitivo: Reconhecer as competências necessárias à realização das posições de equilíbrio propostas pelo professor.			
Conteúdos	T.P.	T.T.	Actividades dos alunos	Actividades do Professor	Componentes Críticas
Activação Funcional <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mobilização cardio – respiratória ▪ Mobilização articular 	15	15	Os alunos ouvem atentamente o professor e se necessário formulam questões	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza o controlo de presenças de alunos ✓ Explica de forma breve os conteúdos a abordar na aula ✓ Promove e orienta o aquecimento ✓ Corrige posturas incorrectas aquando da realização do trabalho de musculação e flexibilidade 	O aluno ouve atentamente o professor e interpreta correctamente a informação.
	5	20	<u>Fase de aquecimento</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Corrida à volta do ginásio, com diferentes tipos de deslocamento, rotação dos MS e <i>skippings</i> médios; ▪ Mobilização articular 		
	5	25	<u>Treino de força – uma série de 15:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Abdominais superiores; ▪ Abdominais inferiores; ▪ Flexões de braços; 		


<p>Treino de força</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Abdominais superiores e inferiores; flexões de braços; dorsais (peitoral e pernas) <p>Treino de flexibilidade</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Realização de exercícios de flexibilidade <p>Ginástica Acrobática</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>	<p>30</p> <p>40</p> <p>50</p> <p>60</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dorsais (peitoral); ▪ Dorsais (pernas). <p><u>Trabalho de flexibilidade</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Realizam exercícios de flexibilidade, propostos pelo professor. <p>Fase Principal – Ginástica acrobática</p> <p><u>1º Exercício</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Realizam posições de equilíbrio, a pares ou trios em função dos grupos de trabalho iniciais. ▪ <p><u>2º Exercício</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Todo o grupo de trabalho realiza um esquema (4 ou 5 elementos, em função do número de alunos). ▪ <p><u>3º Exercício</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Os alunos realizam esquemas, tendo em conta regras definidas pelo professor (limitação do número de apoios no chão, braços levantados, número de bases e volantes). ▪ <p><u>4º Exercício</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Turma dividida em dois grupos, 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dispõe os alunos pelo espaço, ocupando-o racionalmente ✓ Orienta a colocação de material nos devidos locais ✓ Organiza os grupos de trabalho ✓ Explica detalhadamente a realização dos exercícios ✓ Esclarece dúvidas ✓ Observa e corrige possíveis erros ✓ Transmite <i>feedbacks</i> individuais ou colectivos, em prol do processo ensino / aprendizagem 	<p>propostos.</p> <p>Os alunos percebem o que é flexibilidade e realizam correctamente os exercícios, mantendo a posição durante o tempo necessário (aproximada/ 30seg)</p> <p>Os alunos percebem a necessidade em definir correctamente os alunos que serão os elementos base, volante e intermédio.</p> <p>Os alunos aplicam correctamente, técnicas desenvolvidas na ginástica de solo e de aparelhos.</p> <p>Percebem os diferentes tipos de pega e os momentos adequados à sua realização.</p> <p>Integram correctamente as diferentes competências necessárias à realização dos esquemas (espaço, tempo, equilíbrio, flexibilidade, força)</p>
---	--	---	--	---	--

Alongamentos	10	70	em que cada um deles tem de realizar um esquema (a definir pelo grupo) que englobe todos os elementos. Ganha o primeiro grupo a realizar o esquema correctamente.		Cooperam entre si e definem estratégias, na resolução dos problemas
	5	75	<p><u>Fase Final</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Retorno à calma – Realização de alongamentos; ▪ Arrumar o material; ▪ Tomar duche. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Faz um balanço final da aula ✓ Solicita os alunos para arrumarem o material 	Os alunos colocam dúvidas acerca dos conteúdos da aula
	15	90			

Plano de aula

Estagiário Carlos Carvalho	Disciplina Educação Física	Unidade Didáctica Andebol	Aula Número 46/47	Material: Sinalizadores; bolas andebol	
Local – Pavilhão	Data – 26/01/2010	Hora – 11:50 → 13:20	Duração – 90 minutos	Número de Alunos – 21	
Objectivos Gerais: Desenvolvimento de competências técnico/tácticas, físicas e mentais, específicas do Andebol					
Objectivos Comportamentais	Domínio Motor: Realizar correctamente as técnicas solicitadas pelo jogo de Andebol;				
	Domínio sócio – afectivo: Cooperar e respeitar os colegas e fomentar a solidariedade de grupo;				
	Domínio Cognitivo: Reconhecer e aplicar o regulamento da modalidade e sua terminologia.				
Conteúdos	T.P.	T.T.	Actividades dos alunos	Actividades do Professor	Componentes Críticas
Preparação para a milha Activação Funcional <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mobilização articular 	5	10	Tempo de balneário	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza o controlo de presenças de alunos ✓ Explica de forma breve os conteúdos a abordar na aula ✓ Transmite <i>feedbacks</i> motivacionais e técnicos caso necessário, aos alunos, durante a preparação para a milha ✓ Promove e orienta o aquecimento 	<p>O aluno ouve atentamente o professor e interpreta correctamente a informação.</p> <p>O aluno percebe qual o objectivo da preparação para a milha, quais as suas capacidades e como deve gerir o esforço.</p>
	10	15	Os alunos ouvem atentamente o professor e se necessário formulam questões		
	10	25	Preparação para a milha <ul style="list-style-type: none"> ▪ 12 Voltas ao ginásio sem parar 		
	5	30	Fase de aquecimento <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mobilização articular 		
Andebol			Fase Principal Andebol		

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Drible, na conjugação com outros aspectos técnicos 	10	40	<ul style="list-style-type: none"> ▪ exercícios que solicitem o drible <p><u>1º exercício:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sinalizadores espalhados por metade do campo de futsal; alunos dispõem-se de forma a ficarem no máximo dois por sinalizador; com um número de bolas a definir em função do número de alunos, estes fazem drible para outro sinalizador, onde nunca podem coincidir duas bolas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dispõe os alunos pelo espaço, ocupando-o racionalmente ✓ Orienta a colocação de material nos devidos locais ✓ Organiza os grupos de trabalho 	<p><u>Drible no andebol:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Cabeça levantada com o olhar dirigido para a frente; 2) Tronco ligeiramente inclinado para a frente; 3) Membros inferiores ligeiramente flectidos; 4) Membro superior que realiza o movimento, ligeiramente flectido e afastado do corpo; 5) O contacto com a bola é feito principalmente com os dedos e a zona da palma da mão mais próxima destes 6) O pulso tem um papel amortecedor e impulsor através de um movimento de extensão
	10	50	<p><u>2º exercício:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Alunos divididos em 5 colunas, devem executar drible, contornando sinalizadores por fora; terminam, passam a bola ao colega seguinte e dirigem-se para o final da fila 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Explica detalhadamente a realização dos exercícios ✓ Esclarece dúvidas ✓ Observa e corrige possíveis erros 	
	10	60	<p><u>3º exercício:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Alunos dispostos em 4 colunas emparelhadas do centro para a lateral, fazem deslocamento em drible e passe para o colega da fila contígua terminam e passam ao grupo seguinte. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estimula os alunos a nível intelectual a pensarem não só na técnica, mas nas implicações das tomadas de decisão 	

Alongamentos	5+5	70	<p><u>4º exercício:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Alunos emparelhados, realizam drible sem deslocamento, sendo o objectivo manter a posse de bola; o colega deve procurar retirar a bola, mantendo a posse; troca de objectivo ao final de 5 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Transmite <i>feedbacks</i> individuais ou colectivos, em prol do processo ensino / aprendizagem ✓ Adequa o plano de aula às necessidades dos alunos , se assim for pertinente 	 <p>O aluno pode não terminar a aula conseguindo realizar correctamente a técnica, mas adquire alguns instrumentos que, num quadro de referência dinâmico, lhe permitiram ao longo da unidade didáctica, evoluir no sentido pretendido</p>
	5	75	<p><u>Fase Final</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Retorno à calma – Realização de alongamentos; ▪ Arrumar o material; ▪ Tomar duche. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Faz um balanço final da aula ✓ Solicita os alunos para arrumarem o material 	
	15	90			

Organização dos grupos de trabalho:

⇒ Os grupos são organizados em função dos alunos disponíveis para a realização da aula e das necessidades identificadas em cada exercício.

Nota: Os alunos que não realizem aula, serão solicitados para que ajudem os colegas na colocação do material, realização dos exercícios (fase principal) e em quaisquer outras tarefas consideradas pertinentes.

Plano de aula - 12ªA

Estagiário Carlos Carvalho	Disciplina Educação Física	Unidade Didáctica Ginástica de Aparelhos	Aula Número 35	Material: Aparelhos (Paralelas simétricas, Barra Fixa, Plinto e Trave); Colchões; Mini - Trampolim	
Local – Ginásio	Data – 01/02/2010	Hora – 08:30 → 10:00	Duração – 90 minutos	Número de Alunos – 19	
Objectivos Gerais: Desenvolvimento de competências técnicas, físicas e mentais, específicas da Ginástica de Aparelhos					
Objectivos Comportamentais	Domínio Motor: Realizar correctamente as técnicas solicitadas em cada exercício realizado nos aparelhos;				
	Domínio sócio – afectivo: Cooperar e respeitar os colegas e fomentar a solidariedade de grupo;				
	Domínio Cognitivo: Reconhecer e aplicar os regulamentos da modalidade, bem como a sua terminologia.				
Conteúdos	T.P.	T.T.	Actividades dos alunos	Actividades do Professor	Componentes Críticas
Activação Funcional <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mobilização cardio – respiratória ▪ Mobilização articular 	5	5	Tempo de balneário	✓ Realiza o controlo de presenças de alunos	O aluno ouve atentamente o professor e interpreta correctamente a informação.
	10	15	Os alunos ouvem atentamente o professor e se necessário formulam questões	✓ Explica de forma breve os conteúdos a abordar na aula	
	5	20	<u>Fase de aquecimento</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Corrida à volta do ginásio, com diferentes tipos de deslocamento, rotação dos MS e <i>skippings</i> médios; ▪ Mobilização articular 	✓ Promove e orienta o aquecimento	O aluno percebe qual o objectivo do treino de força e flexibilidade, quais as suas capacidades e como deve gerir o esforço.
Treino de força	5		<u>Treino de força – uma série de 10:</u>	✓ Transmite <i>feedbacks</i>	

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Abdominais superiores e inferiores; flexões de braços; dorsais (peitoral e pernas) <p>Treino de flexibilidade</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Realização de exercícios de flexibilidade, tendo em conta o objectivo da aula e os testes do <i>Fitnessgram</i>® <p>Ginástica de Aparelhos (Cavalo; Paralelas Simétricas; Paralelas Assimétricas; Trave)</p>	<p>5</p> <p>20</p>	<p>25</p> <p>30</p> <p>50</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Abdominais superiores, inferiores e laterais; ▪ Flexões de braços; ▪ Dorsais (peitoral); ▪ Dorsais (pernas). <p><u>Trabalho de flexibilidade</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Realizam exercícios de flexibilidade, em conjunto com o professor, no âmbito dos testes do <i>Fitnessgram</i>® e da unidade didáctica leccionada. <p><u>Fase Principal</u></p> <p>Ginástica de Aparelhos</p> <p><u>1ª Estação: Barra Fixa</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Balanços com saída simples do banzo; ▪ Balanços com meia volta no banzo; ▪ Subida de frente; ▪ Meia volta em apoio; ▪ Subida simples para apoio tenar. <p><u>2ª Estação: Trave</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Entrada a um pé ou outra 	<p>motivacionais e técnicos caso necessário, aos alunos, durante o treino de força e flexibilidade</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Dispõe os alunos pelo espaço, ocupando-o racionalmente ✓ Orienta a colocação de material nos devidos locais ✓ Organiza os grupos de trabalho ✓ Explica detalhadamente a realização dos exercícios ✓ Esclarece dúvidas ✓ Observa e corrige possíveis erros ✓ Estimula os alunos a nível intelectual a pensarem não só 	<p><u>Principais chamadas de atenção:</u></p> <p>Barra Fixa</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Puxar a barra à cintura; ▪ Cabeça e ombros para trás; ▪ Fecho na relação tronco pernas; ▪ Rotação das mãos. <p>Trave</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Olhar em frente; ▪ Atitude corporal;
--	--------------------	-------------------------------	--	---	---

	20	70	<p>entrada;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Troca - Pé (pés juntos, com troca de pés em progressão); ▪ Meio - <i>pivot</i>; ▪ Avião; ▪ Saída de salto em extensão com meia pirueta; <p>3ª Estação: Paralelas Simétricas</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Subida de balanço à frente; ▪ Balanço em apoio de mãos e apoiar os MI sobre os banzos; ▪ Balanço em apoio braquial e apoiar MI sobre os banzos; ▪ Balanços para pino de ombros; ▪ Saída simples (frente ou retaguarda). <p>4ª Estação: Cavalito (Plinto)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Salto de eixo no Plinto (transversal); ▪ Salto entre mãos no Plinto (transversal). <p>Nota: Os alunos devem realizar segurança aos colegas.</p> <p>Nota 2: As raparigas realizam a estação 2 e 4; rapazes realizam a estação 1 e 3.</p>	<p>na técnica, mas nas implicações das tomadas de decisão</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Transmite <i>feedbacks</i> individuais ou colectivos, em prol do processo ensino / aprendizagem ✓ Adequa o plano de aula às necessidades dos alunos, se assim for pertinente 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Deslocar-se de uma forma direita coordenada e elegante. <p>Paralelas Simétricas</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bloqueio ao nível da cintura; ▪ Passagem das mãos no pino; ▪ MS em extensão nos balanços de braços; ▪ MI sempre em extensão; ▪ Abertura dos cotovelos no pino de ombros. <p>Cavalito (Plinto)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Não diminuir a velocidade da corrida antes da chegada ao trampolim; ▪ Não elevação dos MS antes da chamada; ▪ Elevar a bacia; ▪ Forte impulsão dos MS. <p>O aluno percebe como deve realizar a segurança aos colegas.</p>
--	----	----	--	---	--

Alongamentos	5	75	<u>Fase Final</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Retorno à calma – Realização de alongamentos; ▪ Arrumar o material; ▪ Tomar duche. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Faz um balanço final da aula ✓ Solicita os alunos para arrumarem o material 	O aluno pode não terminar a aula conseguindo realizar correctamente as técnicas, mas adquire alguns instrumentos que, num quadro de referência dinâmico, lhe permitiram ao longo da unidade didáctica, evoluir no sentido pretendido.
	15	90			

Organização dos grupos de trabalho:

- ⇒ 1º Grupo: Ana Sofia; Ana Barroso; Daniela; Vânia; Joana
- ⇒ 2º Grupo: Carolina; Maria; Mariana; Sara; Beatriz
- ⇒ 3º Grupo: Baltazar; Duarte; Afonso; Norberto; Paulo
- ⇒ 4º Grupo: Tourais; Pinto; Lopes; Marques; (Miguel)

Nota: Os alunos que não realizem aula, serão solicitados para que ajudem os colegas na colocação e arrumação do material, realização dos exercícios (fase principal) e em quaisquer outras tarefas consideradas pertinentes.

Plano de aula - 12ºA

Estagiário Carlos Carvalho	Disciplina Educação Física	Unidade Didáctica Corfebol	Aula Número 38	Material: Bolas de Corfebol; Cestos; Coletes; Sinalizadores	
Local – Pavilhão	Data – 11/02/2010	Hora – 10:10 → 11:40	Duração – 90 minutos	Número de Alunos – 19	
Objectivos Gerais: Desenvolvimento de competências técnicas, físicas e mentais, específicas do Corfebol.					
Objectivos Comportamentais	Domínio Motor: Realizar correctamente as técnicas solicitadas em cada exercício realizado;				
	Domínio sócio – afectivo: Cooperar e respeitar os colegas e fomentar a solidariedade de grupo;				
	Domínio Cognitivo: Reconhecer e aplicar os regulamentos da modalidade, bem como a sua terminologia.				
Conteúdos	T.P.	T.T.	Actividades dos alunos	Actividades do Professor	Componentes Críticas
Preparação para a Milha	5	5	Tempo de balneário	✓ Realiza o controlo de presenças de alunos	O aluno ouve atentamente o professor e interpreta correctamente a informação. O aluno percebe qual o objectivo da preparação para a milha, quais as suas capacidades e como deve gerir o esforço.
	10	15	Os alunos ouvem atentamente o professor e se necessário formulam questões	✓ Explica de forma breve os conteúdos a abordar na aula	
	10	25	<u>Preparação para a Milha</u> ▪ 12 voltas ao campo sem parar e tentando manter uma velocidade constante;		
Activação Funcional ▪ Mobilização articular	5	30	<u>Fase de aquecimento</u> ▪ Mobilização articular (Tornozelos, joelhos, bacia, ombros e pescoço)	✓ Promove e orienta o aquecimento	
				✓ Transmite <i>feedbacks</i>	

Corfebol <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lançamento; ▪ Passe; ▪ Ressalto; ▪ Integração das competências treinadas, em jogo condicionado; 	10	40	<u>Fase Principal</u> <u>Corfebol</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios que solicitem as competências a dominar no Corfebol 	motivacionais e técnicos caso necessário, aos alunos ✓ Dispõe os alunos pelo espaço, ocupando-o racionalmente ✓ Orienta a colocação de material nos devidos locais ✓ Organiza os grupos de trabalho ✓ Explica detalhadamente a realização dos exercícios ✓ Esclarece dúvidas ✓ Observa e corrige possíveis erros ✓ Estimula os alunos a nível intelectual a pensarem não só na técnica, mas nas implicações das tomadas de	<u>Lançamento de Fora Parado</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Enquadramento com o cesto; ▪ Posição equilibrada; ▪ Pegar na bola com as duas mãos à altura do peito, com os cotovelos ligeiramente afastados do tronco, apontando para o solo; ▪ Extensão completa dos MS e flexão e extensão dos MI; ▪ Terminar o lançamento com os braços mais para cima do que para a frente, com os polegares virados para baixo.
	5		<u>1º Exercício</u> Duas colunas de lançadores afastados do cesto e duas colunas de ressaltadores / passadores junto do cesto. Os lançadores recebem a bola vinda da zona do cesto e lançam. Quem lança faz o ressalto, podendo o professor determinar que haja disputa entre os dois jogadores envolvidos, para o ressalto. Trocam de posição.		<u>Lançamento na passada</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Corrida enquadrada na direcção do cesto; ▪ Pega na bola lateral e simétrica; ▪ Elevação vertical com puxada do joelho da perna livre e elevação dos braços; ▪ Bola lançada na proximidade do ponto mais alto, com braços em extensão.
	15	50	<u>2º Exercício</u> É colocado um cesto no meio de um quadrado, onde em cada vértice se encontram 4 sinalizadores. Duas equipas colocadas em extremos opostos. Lançam a bola ao cesto e progridem para o sinalizador seguinte quando um elemento encesta. Faz ponto quando ultrapassa a outra equipa		<u>Passe de peito</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pega da bola lateral e apenas com os
	10		<u>3º Exercício</u>		

Alongamentos		60	Duas colunas de passadores e duas de lançadores / ressaltadores. Lançadores iniciam corrida, recebem a bola e lançam na passada, realizando posteriormente o ressalto. Trocam de posição (passador para a coluna do lançador e vice - versa).	decisão	dedos;
	10	70	4º Exercício - Jogo Condicionado Os condicionamentos sucedem ao nível do número de passes antes de lançar, tipo de lançamento, zonas de ocupação de espaços.	✓ Transmite <i>feedbacks</i> individuais ou colectivos, em prol do processo ensino / aprendizagem ✓ Adequa o plano de aula às necessidades dos alunos , se assim for pertinente	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cotovelos junto ao tronco; ▪ Extensão dos braços na direcção pretendida, com um avanço simultâneo de um apoio; ▪ Termina o movimento com os polegares virados para baixo.
	5	75	Fase Final <ul style="list-style-type: none"> ▪ Retorno à calma – Realização de alongamentos; ▪ Arrumar o material; 	✓ Faz um balanço final da aula	O aluno pode não terminar a aula conseguindo realizar correctamente as técnicas, mas adquire alguns instrumentos que, num quadro de referência dinâmico, lhe permitiram ao longo da unidade didáctica, evoluir no sentido pretendido.
	15	90	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tomar duche. 	✓ Solicita os alunos para arrumarem o material	

Organização dos grupos de trabalho para o jogo condicionado:

⇒ 1º Grupo: Afonso; Baltasar, Miguel; Paulo; Norberto; Daniela; Mariana; Sara; Vânia; (Beatriz)

⇒ 2º Grupo: Duarte; Marques; Lopes; Pinto; Tourais; Ana Barroso; Carolina; Joana; Maria; Sofia

Nota: Os alunos que não realizem aula, serão solicitados para que ajudem os colegas na colocação e arrumação do material e em quaisquer outras tarefas consideradas pertinentes.

Plano de aula - 12ºA

Estagiário Carlos Carvalho	Disciplina Educação Física	Unidade Didáctica Bitoque - Rugby	Aula Número 56	Material: Bolas de Rugby; Sinalizadores; Coletes.	
Local – Pavilhão	Data – 03/05/2010	Hora – 08:30 → 10:00	Duração – 90 minutos	Número de Alunos – 19	
Objectivos Gerais: Desenvolvimento de competências técnicas, físicas e mentais, específicas do Rugby adaptado ao pavilhão.					
Objectivos Comportamentais	Domínio Motor: Realizar correctamente as técnicas solicitadas em cada exercício realizado;				
	Domínio sócio – afectivo: Cooperar e respeitar os colegas e fomentar a solidariedade de grupo;				
	Domínio Cognitivo: Reconhecer e aplicar os regulamentos da modalidade, bem como a sua terminologia.				
Conteúdos	T.P.	T.T.	Actividades dos alunos	Actividades do Professor	Componentes Críticas
Preparação para a Milha	5	5	Tempo de balneário	✓ Realiza o controlo de presenças de alunos	O aluno ouve atentamente o professor e interpreta correctamente a informação.
	10	15	Os alunos ouvem atentamente o professor e se necessário formulam questões	✓ Explica de forma breve os conteúdos a abordar na aula	
	10	25	Preparação para a Milha ▪ 12 voltas ao campo sem parar e tentando manter uma velocidade constante;		O aluno percebe qual o objectivo da preparação para a milha, quais as suas capacidades e como deve gerir o esforço.
Activação Funcional ▪ Mobilização articular	5	30	Fase de aquecimento ▪ Mobilização articular (Tornozelos, joelhos, bacia, ombros e pescoço)	✓ Promove e orienta o aquecimento ✓ Aborda as principais regras da modalidade, enquanto é	O aluno percebe as regras da modalidade e demonstra-o aplicando-as durante a

Bitoque Rugby <ul style="list-style-type: none"> ▪ Principais regras; ▪ Passe; ▪ Recepção; ▪ Bitoque; ▪ Integração das competências treinadas, em jogo condicionado; 	5	35	<p><u>Fase Principal</u></p> <p><u>Bitoque - Rugby</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios que solicitem as competências fundamentais a dominar no Bitoque - Rugby <p><u>1º Exercício</u></p> <p>São formados 3 grupos de 4 alunos e 1 de 5, em que os alunos devem progredir na direcção da linha de fundo do campo definido, utilizando para isso o passe lateral ou para trás. Reiniciam o exercício ao chegar à linha de fundo, na direcção contrária.</p>	<p>realizada a mobilização articular</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Transmite <i>feedbacks</i> motivacionais e técnicos caso necessário, aos alunos 	<p>execução dos exercícios propostos e principalmente aquando do jogo formal.</p>
	5	40	<p><u>2º Exercício</u></p> <p>Exercício sobre a dinâmica do anterior, mas em que o aluno que realiza passe, deve passar nas costas do receptor e dirigir-se para a última posição.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dispõe os alunos pelo espaço, ocupando-o racionalmente ✓ Orienta a colocação de material nos devidos locais ✓ Organiza os grupos de trabalho ✓ Explica detalhadamente a realização dos exercícios 	<p><u>Passe</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bola transportada em ambas as mãos, contactando apenas os dedos; ➤ Bola junto ao peito; ➤ Orientação espaço temporal, colega / adversário; ➤ Balanço dos membros superiores para o exterior e de seguida para o interior, na direcção do receptor; ➤ Eixo longitudinal da bola dirigido para o solo; ➤ A mão de trás empurra, enquanto que a outra orienta a direcção da bola; ➤ Início da rotação do tronco e extensão final dos dedos à medida que a bola sai das mãos; ➤ Olhar dirigido para o receptor, rodar o tronco, dirigindo os membros superiores para o alvo; ➤ Impulso final de 8 dedos, funcionando os polegares como
	5	45	<p><u>3º Exercício</u></p> <p>Um aluno irá evitar a progressão de outro aluno, utilizando para isso o bitoque. O exercício é feito de forma sequencial, ficando a defender o</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Esclarece dúvidas ✓ Observa e corrige possíveis erros 	

			aluno que procurou "fintar" o adversário.		
	5	50	<p><u>4º Exercício</u></p> <p>3x1, em que os alunos devem progredir no terreno através do passe, sendo obrigatório manter duas linhas de passe de cada lado do portador da bola.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estimula os alunos a nível intelectual a pensarem não só na técnica, mas nas implicações das tomadas de decisão 	<p>suporte ao movimento.</p> <p><u>Recepção</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Inicia-se com o receptor a definir a zona alvo (onde pretende receber a bola); ➤ Deve realizar-se sempre que possível com as duas mãos; ➤ As mãos dirigem-se no encontro da bola; ➤ Receptor deve transportar a bola ao lado da cintura para a proteger;
	5	55	<p><u>5º Exercício</u></p> <p>2x2, em que os alunos só podem fazer ensaio na proximidade das extremidades do meio campo adversário. No possível grupo de 5 alunos, um destes será seleccionado de modo a funcionar como "Joker", atacando pelas duas equipas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Transmite <i>feedbacks</i> individuais ou colectivos, em prol do processo ensino / aprendizagem 	
	15	70	<p><u>6º Exercício</u> - Jogo Condicionado</p> <p>Os condicionamentos serão realizados ao nível do número de passos realizados, jogadores que podem realizar oposição defensiva, entre outros, que se verifiquem pertinentes.</p> <p><u>Fase Final</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Adequa o plano de aula às necessidades dos alunos , se assim for pertinente 	<p><u>Bitoque</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tocar em simultâneo com as mãos, o portador da bola, entre as linhas dos joelhos e ombro; <p><u>Nota:</u> Não é permitido impedir o portador, de passar ou largar a bola, após o bitoque, nem empurrá-lo ou bater-lhe com as mãos</p>

Alongamentos	5	75	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Retorno à calma – Realização de alongamentos; ▪ Arrumar o material; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Faz um balanço final da aula 	
	15	90	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tomar duche. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Solicita os alunos para arrumarem o material 	

Previsível organização dos grupos de trabalho

- ⇒ 1º Grupo: Duarte; Paulo; Tourais; Norberto; Afonso (*Joker*)
- ⇒ 2º Grupo: Barroso; Daniela; Sara; Maria
- ⇒ 3º Grupo: Marques; Lopes; Pinto; Baltasar
- ⇒ 4º Grupo: Sofia; Mariana; Carolina; Joana

Nota: Os alunos que não realizem aula, serão solicitados para que ajudem os colegas na colocação e arrumação do material e em quaisquer outras tarefas consideradas pertinentes.

Plano de aula - 7º B

Estagiário Carlos Carvalho	Disciplina Educação Física	Unidade Didáctica Futsal	Aula Número 83/84	Material: Sinalizadores; bolas Futsal.	
Local – Pavilhão	Data – 11/05/2010	Hora – 11:50 → 13:20	Duração – 90 minutos	Número de Alunos – 22	
Objectivos Gerais: Desenvolvimento de competências técnico/táticas, físicas e mentais, específicas do Futsal					
Objectivos Comportamentais	Domínio Motor: Realizar correctamente as técnicas solicitadas pelo jogo de Futsal;				
	Domínio sócio – afectivo: Cooperar e respeitar os colegas e fomentar a solidariedade de grupo;				
	Domínio Cognitivo: Reconhecer e aplicar o regulamento da modalidade e sua terminologia.				
Conteúdos	T.P.	T.T.	Actividades dos alunos	Actividades do Professor	Componentes Críticas
Preparação para a milha	5 10	10 15	Tempo de balneário Os alunos ouvem atentamente o professor e se necessário formulam questões	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza o controlo de presenças de alunos ✓ Explica de forma breve os conteúdos a abordar na aula ✓ Transmite <i>feedbacks</i> motivacionais e técnicos caso necessário, aos alunos, durante a preparação para a milha ✓ Promove e orienta o aquecimento 	<p>O aluno ouve atentamente o professor e interpreta correctamente a informação.</p> <p>O aluno percebe qual o objectivo da preparação para a milha, quais as suas capacidades e como deve gerir o esforço.</p>
Activação Funcional ▪ Mobilização articular	10 5	25 30	<p>Preparação para a milha</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 12 Voltas ao ginásio sem parar <p>Fase de aquecimento</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mobilização articular <p>Fase Principal</p>		

<p>Futsal</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Passe, recepção e controlo de bola. Integração destas componentes, na ligação com as exigências tácticas da modalidade. 	<p>5</p> <p>5</p> <p>7</p>	<p>35</p> <p>40</p> <p>47</p>	<p>Futsal</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios que solicitem o passe, recepção e controlo de bola. <p><u>1º exercício:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Alunos em grupos de dois, realizam passe, numa posição estática (distância e utilização alternada dos pés, definida em função das necessidades dos alunos). Obrigatoriedade de realizar recepção e somente depois passe. <p><u>2º exercício:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mesmos grupos de trabalho, um dos alunos progride com bola controlada no pé em direcção ao seu colega, realiza passe ao longo da progressão. Faz a mesma acção quando se dirige de costas para a sua posição. Passa a bola ao colega e este realiza a mesma acção. <p><u>3º exercício:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Progride com a bola controlada, enquanto o colega faz oposição 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dispõe os alunos pelo espaço, ocupando-o racionalmente ✓ Orienta a colocação de material nos devidos locais ✓ Organiza os grupos de trabalho ✓ Explica detalhadamente a realização dos exercícios ✓ Esclarece dúvidas ✓ Observa e corrige possíveis erros 	<p><u>Passe (interior do pé):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Manter a cabeça levantada olhando para os colegas e adversários; ✓ Manter o tronco vertical ou ligeiramente inclinado à frente para um passe rasteiro ou ligeiramente inclinado atrás para passe alto; ✓ Realizar rotação dos braços e tronco; ✓ Aplicar uma força na bola adequada à trajectória que esta deverá percorrer; ✓ Passar a bola para a zona onde o colega se encontra ou para a frente na direcção da trajectória do colega; ✓ Colocar o pé de apoio ao lado da bola. <p><u>Recepção:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Observar a trajectória da bola e enquadrar-se com a mesma; ✓ Dominar a bola, amortecendo-a junto a si e orientada para o movimento seguinte (passe, condução);
--	----------------------------	-------------------------------	--	--	---

	3	50	<p>física, mas sem realizar corte. Tenta passar pelo colega e dirige-se para o extremo da sua zona de acção. Alternam na acção.</p> <p><u>ALONGAMENTOS:</u> tempo de preparação para a próxima fase da aula; interiorização dos conteúdos abordados durante a aula, pelos alunos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estimula os alunos a nível intelectual a pensarem não só na técnica, mas nas implicações das tomadas de decisão 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rotação dos membros superiores por forma a manter o equilíbrio; ✓ Usar as diferentes zonas do corpo para dominar a bola de acordo com a trajectória da mesma.
	10	60	<p><u>4º exercício:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sinalizadores espalhados por metade do campo de futsal; alunos dispõem-se de forma a ficarem no máximo dois por sinalizador; com um número de bolas a definir em função do número de alunos, estes fazem drible para outro sinalizador, onde nunca podem coincidir duas bolas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Transmite <i>feedbacks</i> individuais ou colectivos, em prol do processo ensino / aprendizagem 	<p><u>Condução de bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Manter a cabeça levantada olhando para os colegas e adversários, olhando para a bola apenas no momento em que esta está em contacto com o pé; ✓ Inclinar o tronco ligeiramente para a frente; ✓ Tocar na bola impulsionando-a para a frente com ambos os pés e com as partes interiores e exteriores do pé, ou sola do sapato; ✓ Manter a bola perto de si;
	10	70	<p><u>5º Exercício:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Os alunos partem do meio campo em direcção à baliza, a pares, realizando controlo de bola e passe. Ao chegarem perto da área finalizam, acertando num dos postes da 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Adequa o plano de aula às necessidades dos alunos , se assim for pertinente 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Proteger a bola com o corpo.

Alongamentos	5	75	baliza. Fase Final	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Faz um balanço final da aula ✓ Solicita os alunos para arrumarem o material 	O aluno pode não terminar a aula conseguindo realizar correctamente a técnica, mas adquire alguns instrumentos que, num quadro de referência dinâmico, lhe permitiram ao longo da unidade didáctica, evoluir no sentido pretendido
	15	90	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Retorno à calma – Realização de alongamentos; ▪ Arrumar o material; ▪ Tomar duche. 		

Organização dos grupos de trabalho:

⇒ Os grupos são organizados em função dos alunos disponíveis para a realização da aula e das necessidades identificadas em cada exercício.

Nota: Os alunos que não realizem aula, serão solicitados para que ajudem os colegas na colocação do material, realização dos exercícios (fase principal) e em quaisquer outras tarefas consideradas pertinentes.