

# **ANEXOS**

**Anexo 1**  
**QUADRO I – Caracterização 12ºD**

Nome	Idade	Hab. Literárias		Profissão / Idade		Sit. Conj. Pais	Nº de irmãos	Com quem vive	SASE
		Mãe	Pai	Mãe	Pai				
1- Adriana Raquel Oliveira	16	6º	4º	Emp. Limpeza	Emp. Balcão	Casados	-	Pais	B
2- Ana Sofia Geada	16	10º	9º	A.A. Educativa	<b>Falecido</b>	-	-	Mãe + Avô	
3- André Bernardo Côrte	17	9º	9º	A.A. Médica	<b>Desempregado</b>	Casados	-	Pais	
4- Carlos Miguel Abrantes	17	6º	6º	Produtora agrícola	Serralheiro	Casados	1	Pais e irmã	B
5- Joana Isabel Gonçalves	17	9º	12º	Cabeleireira	Fun. Público	Casados	1	Pais e irmão	
6- Joana Raquel Santos	16	9º	11º	A.A. Educativa	Padeiro	Casados	2	Pais e irmãos	B
7- João Filipe Silva Luís	19	4º	4º	Ajud. Centro Dia	<b>Desempregado</b>	Casados	-	Pais	
8- João Paulo Pereira	17	9º	7º	Costureira	Pedreiro <b>Desempregado</b>	Casados	1	Pais e irmã	B
9- João Pedro Pais	16	12º	9º	Ass. Administrativa	A. A. Educativa	Casados	1	Pais e irmão	
10- José Miguel Rosa	16	9º	-	Secretária	-	<b>Separados</b>	1	Mãe e irmão	B
11- Julien Lima Gaspar	18	4º	-	Doméstica	<b>Falecido</b>	-	1	Mãe e irmã	
12- Lina Valadão Meneses	19	Dout.	-	Professora Uni.	<b>Falecido</b>	-	1	Mãe e irmão	
13- Márcia Sofia Cardina	18	6º	6º	Costureira <b>Desempregada</b>	Construtor Civil	Casados	1	Pais e irmão	
14- Nuno Miguel Martins	20	9º	9º	Func. Público Reformada	Func. Público	Casados	1	Pais e irmão	
15- Renato André Gomes	17	9º	9º	Operária têxtil	Polidor	Casados	1	Pais e irmã	B
16- Ricardo Emanuel Matos	20	6º	-	Cozinheira	<b>Falecido</b>	-	1	Mãe e irmã	A
17- Samuel Domingues Barata	17	12º	Licenc. i.	Estudante	Professor	Casados	1	Pais e irmão	
18- Sofia Rodrigues Serrão	17	9º	12º	Comerciante	Chefe Divisão	Casados	1	Pais e irmão	
19- Telma Andreia Mendes	16	7º	6º	Emp. Balcão	Tra. Independente	Casados	1	Pais e irmão	
20- Vasco Miguel Lopes	17	9º	9º	Costureira	Serralheiro	Casados	1	Pais e irmão	B
21- Ana Cláudia Cleto	18	4º	7º	Op. Têxtil	-	Separados	1	Mãe e irmã	
22- Tatiana Serra Fonseca	19	9º	-	Tec. Análises	-	Separados	-	Mãe	
23- Romão José Vieira	19	12º	12º	Doméstica	Jornalista	Casados	3	Pais e irmãs	
24- Vasco Saraiva Matos									
25- Ana Margarida Pardal	19	9º	-	A. A. Médica	Téc. Informático	Casados	-	Pais	
26- Joana Alexandra Nogueira	17	4º	9º	A. Jardinagem	C. Civil	Casados	1	Pais e irmão	
27- Tiago Simões Santos	19	Dout.	-	Prof. Universitária	<b>Falecido</b>	-	1	Pais, irmã e avó	

**Anexo 2**  
**QUADRO II – caracterização 12º D**

<b>Nome</b>	<b>Meio de Transporte utilizado na deslocação casa escola</b>	<b>Tempo gasto na deslocação (min.)</b>	<b>Profissão Desejada</b>	<b>Repetências</b>	<b>Saúde</b>
<b>1- Adriana Raquel Oliveira</b>	Pé / carro	5 / 30	Veterinária ou Bióloga <b>Analista</b>	-----	Problemas visuais
<b>2- Ana Sofia Geada</b>	Carro	15	Psicóloga <b>Enfermeira</b>	-----	
<b>3- André Bernardo Côrte</b>	Autocarro	30		-----	
<b>4- Carlos Miguel Abrantes</b>	Autocarro	25 / 35	Engenharia Electrotécnica	-----	Problemas visuais
<b>5- Joana Isabel Gonçalves</b>	Carro	5	Gestora ou Veterinária <b>Fisioterapia</b>	-----	
<b>6- Joana Raquel Santos</b>	Carro	10	Enfermagem	-----	
<b>7- João Filipe Silva Luís</b>	Pé	15	Jogador profissional de futsal	10º e 11º	
<b>8- João Paulo Pereira</b>	Autocarro	45	Engenheiro Informático	-----	Problemas visuais
<b>9- João Pedro Pais</b>	Autocarro	20		-----	Problemas visuais
<b>10- José Miguel Rosa</b>	Carro/pé	15	Fisioterapeuta <b>Psicólogo desportivo</b>	9º	
<b>11- Julien Lima Gaspar</b>	Pé	10	Mecânico <b>Jogador profi. de futsal</b>	-----	
<b>12- Lina Valadão Meneses</b>	Carro	20	Bióloga Marinha <b>Terapeuta da fala</b>	7º e 10º	
<b>13- Márcia Sofia Cardina</b>	Autocarro	30	Veterinária	9º	Problemas visuais
<b>14- Nuno Miguel Martins</b>	Pé	5	Militar	9º e 10º	
<b>15- Renato André Gomes</b>	Autocarro	30	Radiologista <b>Fisioterapeuta</b>	-----	
<b>16- Ricardo Emanuel Matos</b>	Pé	10	Arquitecto ou Biologia de Investigação	3º, 4º e 9º	
<b>17- Samuel Domingues Barata</b>	Carro/autocarro	10	Eng. Electromecânico <b>Eng. Energias renováveis</b>	10º	
<b>18- Sofia Rodrigues Serrão</b>	Pé	10		-----	
<b>19- Telma Andreia Mendes</b>	Autocarro/carro	15	Gestora <b>Psicologia</b>	-----	
<b>20- Vasco Miguel Lopes</b>	Autocarro	45	Escola Naval	-----	
<b>21- Ana Cláudia Cleto</b>	Carro/pé	15		12º	
<b>22- Tatiana Serra Fonseca</b>	Pé/carro	15		9º e 12º	
<b>23- Romão José Vieira</b>	Autocarro	30	Eng. Aeronáutica ou Força Aérea	10º e 12º	
<b>24- Vasco Saraiva Matos</b>				-----	

<b>25- Ana Margarida Pardal</b>	Moto	7	Professora primária	6° e 12°	
<b>26- Joana Alexandra Nogueira</b>	Pé	5	Medicina Legal	-----	
<b>27- Tiago Simões Santos</b>	Pé	10	Música	8°	

**Anexo 3**  
**QUADRO III – Caracterização 11º C**

<b>Nome</b>	<b>Disciplinas</b>	<b>Idade</b>	<b>Hab. Literárias</b>		<b>Profissão / Idade</b>		<b>Sit. Conj. Pais</b>	<b>Nº de irmãos</b>	<b>Com quem vive</b>	<b>SASE</b>
			<b>Mãe</b>	<b>Pai</b>	<b>Mãe</b>	<b>Pai</b>				
1. Acácio Filipe P. P. Correia		15	-----	Lic.	-----	Bancário / 40	separados	1	Pai e irmão	
2. Ana Paula Saraiva Amaral		16	-----	9º	cozinheira	Porteiro / 45		0		
3. Ana Regina Mendes Neves		18	4º	9º	<b>Doméstica/55</b>	Electricista		...		
4. Bernardo Luís P. T. Barata		15	drmento	drmento	Médica / 46	Médico / 46		1		
5. Carolina da Silva		16	9º	9º	Func. Pública/48	Func. Público /		0		
6. Carolina de Brito C. Adão		16	9º	11º	Sup. Caixas / 48	Desempr. / 49		0		
7. Diogo de Almeida G.		16	Lic.	12º	Gestora /46	comerciante. /		1		
8. Fábio Emanuel T. Nunes		15	11º	11º	Op. Confecção /	Distribuidor / 44		0		
9. Inês Alexandra Melo		15	12º	11º	Aux. Educ. / 40	Fiscal de obras /		1		
10. Jessica Ramos Carrilho		16	5º	9º	Desempregada	Construc Civil /		1		
11. João Diogo P. Pires		17	-----	-----	Secretária / 49	Professor / 56		1		
12. Mafalda Catarro		16	12º	9º	Enfermeira/41	Comerciante/ 46		1		
13. Mafalda Martins de		15	Lic.	12º	Professora/48	Tecn.		1		
14. Margarida Carrola		16	12º	Lic.	Doméstica/38	Professor/ 46		0		
15. Mª João Silva		16	9º	12º	Cabeleireira /37	Tec.		1		
16. Mariana Martinho		15	Especiali	12º	Prof edu.	Comerciante/49		1		
17. Mariana Monteiro		16	Lic.	-----	Enfermeira/43	-----	Pai falecido	1	Mãe e	
18. Marta Serafim M.		16	Lic.	Mestrado	Professora / 52	<b>Dir. Ser.</b>		1		
19. Pedro Alexandre S		15	Lic.	Lic.	Enfermeira/42	Enfermeiro/40		1		
20. Rafael Oliveira										
21. Vanessa Pereira Pais		16	9º	6º	Comerciante/44	Const. Civil / 44		1		
22. Vera Mónica Xistra		16	9º	-----	Op. Têxtil /48	-----	Pai falecido	1	Mãe e irmã	
23. Adriana Mendes		17	4º	4º	Op. Têxtil/43	Agricultor/46		...		
24. Carolina Santos		19	9º	9º	Auxilixr de lar/42	Motorista/42		1		

**Anexo 4**  
**QUADRO IV- Caracterização 11°C**

<i>Nome</i>	Meio de Transporte utilizado na deslocação casa ↔ escola	Tempo gasto na deslocação (min.)	Disciplinas		Repetências	Saúde
			Preferidas	Com mais dificuldades		
1. Acácio Filipe P. P.	Autocarro (canhoso)	7m	Mat/ Ed, Física / F.Q.			
2. Ana Paula Saraiva	mota	10m	Mat.	Português		
3. Ana Regina Mendes	Autocarro	30m	Port./Filosofia	Mat./	7º e 10º	
4. Bernardo Luís P. T.	A pé		Quase todas	F.Q.		
5. Carolina Madaleno	A pé	20m				
6. Carolina de Brito C.	autocarro	5-10m.	Ed. Fís./ C.n.			Alergias
7. Diogo de Almeida G.	Carro (Peroviseu)	30m.		F.Q./ C.N.( Mat.		Asma
8. Fábio Emanuel T. Nunes	Autocarro ( Peraboa)	45m	Mat/ F.Q./ C.N.			
9. Inês Alexandra Melo	Carro ( Gonçalo)	20m	Geo/ ED. Fís.	Inglês		Dificuldades visuais
10. Jessica Ramos Carrilho	A pé	8m	Ing/C.N.			Tendinite polegar dir.
11. João Diogo P. Pires	A pé	5m	Mat./ F.Q./Biol.	Pot./ Ing/ Fil.	10º	
12. Mafalda Catarro	carro	20m	Mat/ F.Q.			
13. Mafalda Jesus	carro	10m	Port/ Ing.	F.Q.		Otites frequentes
14. Margarida Carrola	carro	5m.	Mat./C.N.			
15. Maria João Silva	carro	15m	Mat.	Por./		
16. Mariana Borges	autocarro	10m		Pot./ Mat/		
17. Mariana Morais	carro	5m	Ing/ Mat./ C.N.			
18. Marta Serafim M.	carro	7m.	Todas	Ed. Física		
19. Pedro Cerdeira	autocarro	7m	Ed. Fís. / C.N.	F.Q.		
20. Rafael Martins						
21. Vanessa Pereira Pais	Carro ( Verdelhos)	20m	F.Q. / C.N.		6º	
22. Vera Mónica Xistra	carro	15m.		Ed. Fís.		
23. Adriana Mendes	autocarro	30m.	Port.	Mat.	11º	Dificuldades visuais
24. Carolina Santos	carro	10m	Mat	F.Q.	9º e 11º	

Anexo 5 - QUADRO V – Caracterização 11°C

Nome	Profissão Desejada	Observações
1. Acácio Filipe P. P. Correia	Médico ou antropólogo	
2. Ana Paula Saraiva Amaral	psiquiatra	
3. Ana Regina Mendes Neves	Qualquer coisa na área da saúde ou da	Considera-se muito tímida
4. Bernardo Luís P. T. Barata	Honestamente, não faz ideia de momento	Detesta trabalhar, tal qual os restantes alunos.
5. Carolina da Silva Madaleno	Neurocirurgia ou cirurgia cardíaco-torácica	
6. Carolina de Brito C. Adão	Nutricionista	Considera-se responsável e empenhada.
7. Diogo de Almeida G. Afonso	Controlador de tráfego aéreo	
8. Fábio Emanuel T. Nunes	Médico	
9. Inês Alexandra Melo	Psicóloga ou fisioterapeuta	
10. Jessica Ramos Carrilho	Fisioterapeuta	
11. João Diogo P. Pires		
12. Mafalda Catarro	Algo relacionado com a Bioquímica	Considera-se muito faladora
13. Mafalda Martins de Jesus	Farmacêutica ou dentista	Considera-se muito simpática.
14. Margarida Carrola	Médica	
15. Maria João Silva	Economista	
16. Mariana Martinho Borges	Biologia. Algo relacionado com a saúde	
17. Mariana Monteiro Morais	Ainda não sabe	
18. Marta Serafim M. Gonçalves	Médica, farmacêutica ou gestora	
19. Pedro Alexandre S Cerdeira	Ainda não sabe	
20. Rafael Martins Oliveira		
21. Vanessa Pereira Pais	Ainda não sabe	
22. Vera Mónica Xistra	Técnica de lab.. médica ou analista	
23. Adriana Mendes	Campo da saúde	Considera-se tímida e envergonhada
24. Carolina Santos	.....	

**Anexo 6 - QUADRO VI – Caracterização 11°C**

<b>Numero e Nome</b>	<b>Já praticou Dança ou Badminton</b>	<b>Pretende tirar um curso superior</b>	<b>O que espera de Educação Física para o 3º Período</b>
1. Acácio Correia	Badminton	<b>Sim</b>	<b>Não sabe</b>
2. Ana Amaral	Badminton		
3. Ana Regina	Badminton		
4. Bernardo Barata	Badminton		
5. Carolina Madaleno	Badminton		
6. Carolina Adão	Dança e Badminton		
7. Diogo Afonso	Badminton		
8. Fábio Nunes	Badminton		
9. Inês Melo	Badminton		
10. Jessica Carrilho	Dança e Badminton		
11. João Pires	Badminton		
12. Mafalda Catarro	Badminton		
13. Mafalda Jesus	Badminton		
15. Maria Silva	Badminton		
16. Mariana Borges	Dança e Badminton		
17. Mariana Morais	Badminton		
18. Marta Gonçalves	Badminton		
21. Vanessa Pais	Dança e Badminton		
22. Vera Xistra	Badminton		

Entre 0 e 5 valores a turma caracteriza-se no 2,5 valor na capacidade de executar a U. D. Badminton.

Entre 0 e 5 valores a turma caracteriza-se no 1 valor na capacidade de executar a U. D. Dança.

**Anexo 7**  
**Projecto Curricular do 12º D**

**Escola Secundária / 3 Quinta das Palmeiras**

**Ano Lectivo 2009/2010**

**PROJECTO CURRICULAR  
DE TURMA**

**12º ANO TURMA D**

**Director de Turma:** Maria Susana da Costa Venâncio

## Projecto Curricular da Turma D 12º Ano Caracterização da Turma

A turma é constituída por vinte e sete alunos, doze do sexo feminino e quinze do sexo masculino.

Os alunos situam-se na faixa etária dos dezasseis/vinte anos.

Um aluno está inscrito unicamente na disciplina de Português:

nº 24 – Vasco Saraiva Matos

Quatro alunos estão inscritos unicamente na disciplina de matemática

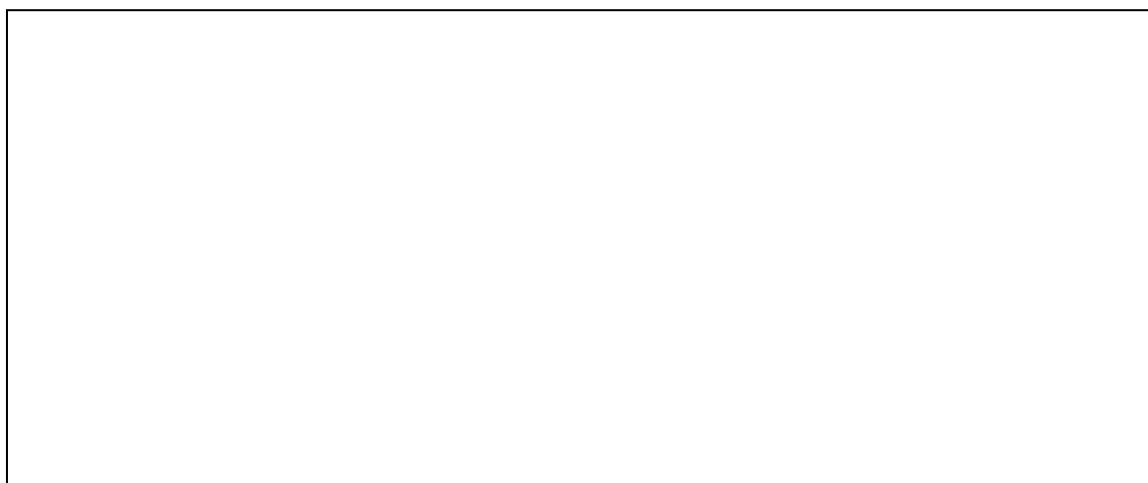
nº 21 – Ana Claudia Cleto

nº 22 – Tatiana Serra Fonseca

nº 25 – Ana Margarida Pardal

nº 27 – Tiago Simões dos Santos

- A turma do 12º Ano D é constituída maioritariamente pelos alunos que no ano lectivo passado integravam a turma do 11º ano D.



- Os alunos referem ter condições de estudo, gostar da escola e têm como objectivo o prosseguimento dos estudos (a grande maioria).

- O delegado de turma é o aluno nº 10 José Rosa e a subdelegada a aluna nº 18 Sofia Serrão.

### Objectivos do projecto

O Projecto Curricular de Turma pretende ser um meio facilitador de organização que propicie aprendizagem com sentido, numa escola de sucesso para todos.

Tem como objectivo uma reflexão e análise sobre o ensino e sobre a aprendizagem que fomentem o trabalho de colaboração, equipa e partilha entre professores.

O Projecto Curricular de Turma visa também adequar o currículo nacional à especificidade dos alunos da turma e deverá permitir um nível de articulação (horizontal e vertical) que só as situações reais tornam possível concretizar.

Deve ser construído no sentido de proporcionar uma visão global das situações e uma construção interdisciplinar e integrada dos saberes. Nesse sentido, é necessário estar atento e observar com cuidado para identificar os interesses e as características dos alunos com que se trabalha, estabelecer uma relação amistosa com os alunos, tornando-se mais próximo e familiar e conquistar pouco a pouco a sua confiança, pois é a partir daqui que se estabelecem relações que projectam o projecto...

Na sequência das ideias apresentadas interessa ter presente que a aprendizagem na cidadania não pode limitar as estratégias centradas em conteúdos. Importa criar um clima de participação na escola e na sala de aula que integre espaços e tempos de conhecimento, discussão das regras organizacionais e relacionais e que integre os contributos e pontos de vista de todos os actores do processo educativo.

Será também importante ter presente os objectivos previstos no currículo nacional de ensino secundário, o Plano Educativo da Escola, o Contrato de autonomia, o Plano Anual de Actividades e o Projecto Curricular de Escola.

### **Identificação de situações/problemas**

Da análise da informação dos anos transactos e no decurso das aulas foram detectadas as seguintes dificuldades/problemas:

- Dificuldades na expressão escrita e expressão oral
- Dificuldades na aquisição/relação de conhecimentos
- Dificuldades na compreensão e interpretação de ideias
- Dificuldades na aplicação de conhecimentos
- Dificuldades ao nível do raciocínio lógico e /ou abstracto
- Dificuldades de atenção/concentração

Falta de hábitos e métodos de trabalho

Imaturidade

Fraca autonomia e iniciativa

Assiduidade

### **Definição de Prioridades Curriculares**

Este projecto curricular terá em conta que os alunos integram uma turma de um curso que visa o prosseguimento dos estudos. Assim, a principal prioridade será procurar que os alunos adquiram as aprendizagens significativas de forma a elevar o seu nível escolar. Tendo em conta as dificuldades detectadas será também importante inculcar nos alunos hábitos e métodos de trabalho e uma postura adequada. Pretende-se também que desde cedo os alunos se habituem ao cumprimento de prazos e regras estabelecidas valorizando simultaneamente a assiduidade e pontualidade. De uma forma transversal deverá ser promovida a participação de forma autónoma e atitudes de solidariedade e de cooperação em tarefas e projectos comuns. Tendo em conta os objectivos traçados no projecto de autonomia da escola deverá existir uma especial atenção ao abandono e insucesso escolares e implementar estratégias para enfrentar esses problemas. Estas estratégias poderão contemplar aulas de apoio pedagógico acrescido, prática sistemática da avaliação formativa e uma ligação estreita entre a escola e a família de forma a detectar de forma precoce sinais destas situações.

### **Definição de estratégias/métodos de actuação comuns**

#### **Da responsabilidade do Concelho de Turma**

Promover a identificação e a articulação dos contributos de cada área do saber com vista ao uso de forma correcta da língua portuguesa.

Insistir nas técnicas de estudo adequadas, nas várias disciplinas.

Organizar o ensino com base em materiais e recursos diversificados, adequados às diferentes formas de aprendizagem.

Promover intencionalmente, na sala de aula e fora dela, actividades dirigidas à expressão e ao esclarecimento de dúvidas e de dificuldades.

Organizar o ensino prevendo e orientando a execução de actividades individuais, em pares, em grupos e colectivas.

Zelar pelo cumprimento das normas de saber estar na sala de aula, rigor na pontualidade, intervenções e prazos estabelecidos.

Assegurar o cumprimento das planificações de cada disciplina.

Valorizar capacidades e aptidões.

Promover uma boa relação de trabalho e de amizade entre alunos e entre alunos e professores.

#### **Da responsabilidade do Aluno**

Usar correctamente a Língua Portuguesa para comunicar de forma adequada e para estruturar o seu pensamento.

Adoptar metodologias personalizadas de trabalho e de aprendizagem adequadas a objectivos visados.

Cooperar com os outros em tarefas e projectos comuns.

Empenhar-se nas actividades propostas.

Compreender textos orais e escritos.

Identificar, seleccionar e aplicar métodos de trabalho.

Participar em actividades interpessoais e de grupo, respeitando as normas de convivência e de trabalho.

Criar grupos de interajuda.

Proporcionar debates/diálogos e construção de textos.

Interiorizar a necessidade do cumprimento de regras que permitem o bom funcionamento das actividades lectivas.

### **Da responsabilidade do Encarregado de Educação**

Tomar o conhecimento do projecto curricular, apresentar sugestões e no final ratificar este mesmo projecto.

Tomar conhecimento das estratégias conjuntas a serem implementadas.

Acompanhar o seu educando no percurso escolar.

Manter-se informado sobre a assiduidade, comportamento e empenho nas actividades do seu educando.

Contactar periodicamente o director de turma e informar sobre qualquer situação que considere pertinente.

## **Área Projecto**

Na disciplina de Área Projecto os alunos estão a realizar projectos/trabalhos baseados no tema:

- Sustentabilidade Ambiental e Social da Covilhã;

Sendo os subtemas dos vários grupos:

- Actividade Física na Covilhã

- Sustentabilidade dos Recursos Hídricos da Covilhã

- Manutenção da saúde pública da Covilhã

- Energias renováveis na Covilhã

- Turismo na Covilhã

- Apoio oferecido a deficientes, pessoas carenciadas, idosos e crianças na

## Covilhã

Os projectos têm por base a realização de inquéritos, questionários, algum trabalho de campo e outros estudos. Os produtos finais variam desde maquetas, filmes, portfolios, etc.

### Avaliação

Os domínios da avaliação, assim como os instrumentos e meios utilizados na mesma estão definidos por disciplina e área curricular.

O Conselho de turma reunirá no fim de cada período e sempre que necessário para avaliar a adequação e o desenvolvimento do Projecto Curricular de Turma.

### Avaliação do Projecto Curricular de Turma

1º Período

Disciplinas	Insucesso	Sucesso
Português		
Educação Física		
Área Projecto		
Matemática A		
Biologia		
Química		
Física		
Economia		
Psicologia		

2º Período

Disciplinas	Insucesso	Sucesso
Português		
Educação Física		
Área Projecto		
Matemática A		
Biologia		
Química		
Física		
Economia		
Psicologia		

3º Período

Disciplinas	Insucesso	Sucesso
Português		
Educação Física		
Área Projecto		
Matemática A		
Biologia		
Química		
Física		
Economia		
Psicologia		

**Projecto Curricular de Turma**

14 / 10 / 2009

Anexo 8  
**Projecto Curricular 11°C**

**PROBLEMAS DETECTADOS/ NECESSIDADES / PRIORIDADES CURRICULARES**

- Algumas dificuldades de atenção;
- Falta de métodos e hábitos de trabalho.
- Dificuldades relativas à expressão escrita, designadamente pobreza vocabular, ortografia, sintaxe, coesão textual e pontuação, detectadas em vários alunos da turma.

**OBJECTIVOS GERAIS / CONTEÚDOS GERAIS**

Objectivos nos domínios do conhecimento, aptidões e capacidades e também das atitudes e valores, definidos a nível de Escola no seu Projecto Educativo.

- Desenvolver conhecimentos a nível das várias disciplinas;
- Desenvolver capacidades de comunicação;
- Desenvolver capacidades de recolha e tratamento de informação;
- Desenvolver métodos de trabalho e de estudo;
- Desenvolver aptidões intelectuais e estratégias cognitivas;
- Desenvolver capacidades de reflexão e capacidades metacognitivas;
- Desenvolver atitudes de respeito, responsabilidade e autonomia;
- Promover valores de solidariedade e cooperação.
- Promover o Projecto de Educação Sexual na Turma.
- Desenvolver as finalidades da educação sexual delineadas no artigo 2º, da Lei nº 60/ 2009, de 6 de Agosto.

## **OBJECTIVOS ESPECÍFICOS / CONTEÚDOS DISCIPLINARES E NÃO DISCIPLINARES**

- Objectivos definidos pelas Áreas Disciplinares, Departamentos Curriculares e a nível de Escola.
- Ultrapassar/ minorar dificuldades / problemas diagnosticados na Turma, no que concerne ao desenvolvimento das competências no domínio do conhecimento, aptidões e capacidades.
- Ter em atenção o domínio da Formação para a Cidadania, assim:

O aluno assume atitudes de respeito quando:

- Intervém de forma oportuna e organizada;
- mostra atitudes de respeito por si e pelos outros;
- mostra espírito de tolerância e capacidade de diálogo em relação a outras opiniões;
- revela atitudes de solidariedade.

O aluno assume atitudes de responsabilidade quando:

- é assíduo;
- é pontual;
- Traz sempre o material necessário às aulas;
- realiza as tarefas solicitadas pelo professor.
  - Promover o desenvolvimento pessoal e social dos alunos.

## **ESTRATÉGIAS / MÉTODOS / PROJECTOS A DESENVOLVER**

- Solicitação dos alunos que menos intervêm;
- Uso de metodologias activas de ensino / aprendizagem;
- Rigor na verificação das tarefas extra-aula e sua valorização;
- Avaliação regular dos objectivos no âmbito das atitudes e valores;
- Promoção do trabalho de grupo;
- Solicitar um maior envolvimento e responsabilização da família em relação às atitudes e valores dos seus educandos;
- Exigência de pontualidade por parte de todos os docentes da turma;

- Todos os testes de avaliação e trabalhos escritos devem ser devidamente assinados pelo Encarregado de Educação, o que será verificado por cada docente na sua disciplina;
- Todos os alunos deverão ser sensibilizados e responsabilizados pelo seu comportamento dentro da sala de aula;
- **EPU e Aulas de Apoio**

<b>Física e Química A</b>	Sexta-feira	11.45h .....12.30h
<b>Filosofia</b>	Terça-feira	11.45h.....12.30h 14.10h.....14.55h
<b>Matemática</b>	Quarta-feira	14.10h.....15.55h

- **Projectos a desenvolver:**

**Biologia e Geologia** → Desenvolvimento de actividades experimentais autónomas “ Germinação e Repovoamento de Carvalhos”

**Português** – 2º período – Viagem de estudo “ Percurso Queirosiano” em Lisboa e Sintra no âmbito do estudo da obra “ Os Maias” de Eça de Queirós.

**Física e Química A** – 3º período – Visita de estudo a uma indústria química.

- **Implementação do Projecto de Educação Sexual na Turma.**

<b>Temas/Conteúdos</b>	<b>Estratégias Actividades</b>	<b>Atitudes</b>	<b>Competências</b>	<b>Disciplinas Envolvidas</b>	<b>Carga Horária</b>
“ Abusos sexuais e outros tipos de agressão”	-Trabalho de pesquisa -Visionamento de um filme relativo à temática Exploração do conteúdo através de um debate.	Desenvolver a reflexão face aos papéis de género.  Desenvolver a aceitação positiva da sua identidade sexual e da dos outros.	Expressar opiniões e sentimentos pessoais;  Comunicar acerca de temas relacionados com a sexualidade;	Inglês e Filosofia	4h – 2º período
“Fenómenos de discriminação social baseada nos papéis de género”	-Formação de grupos de trabalho, pesquisa e apresentação oral.		Cuidar de modo autónomo, da higiene do seu corpo;	Português	2h- 2º período
“Mecanismos básicos da reprodução humana, compreendendo os elementos essenciais	-Exploração dos conhecimentos		Desenvolver para	Biologia e Geologia	

<p>acerca da concepção, da gravidez e do parto”</p> <p>“Adequação das várias formas de contacto físico nos diferentes contextos de sociabilidade”</p>	<p>prévios dos alunos sobre o tema.</p> <p>- Formação de grupos para debate do tema em sala de aula.</p> <p>Apresentação oral e escrita sobre o tema para formação de grupos de trabalho com o propósito de efectuarem pesquisa e apresentação <b>sobre</b> o tema</p>	<p>Desenvolver o reconhecimento da importância das relações afectivas na família.</p>	<p>adequar as várias formas de contacto físico aos diferentes contextos de sociabilidade.</p>	<p>Educação Física</p>	<p>3h – 1º período</p> <p>4 h – 3º período</p>
---	--	---	---	------------------------	--

### RECURSOS

- Utilização dos recursos de que a escola, os professores e os alunos dispõem.

### AVALIAÇÃO

- Os domínios e instrumentos de avaliação estão definidos pelos grupos disciplinares e departamentos curriculares e foram devidamente aprovados em Conselho Pedagógico.
- A avaliação do Projecto Curricular de Turma ( sua operacionalização e resultados), é feita em Conselho de Turma e será actualizado sempre que necessário.

Covilhã, 14 de Outubro de 2009

P'lo Conselho de Turma

---



## Ficha de Avaliação

Máximo de 4 páginas; Times New Roman; Letra 12;

Entrega dia 7 Janeiro de 2010

Considerando o texto “Corfebol”, e o texto “Historial”, que se encontram em <http://www.fpcorfebol.pt/arquivos/Regras.doc> e [http://www.fpcorfebol.pt/site/index.php?option=com\\_content&task=view&id=13&Itemid=30](http://www.fpcorfebol.pt/site/index.php?option=com_content&task=view&id=13&Itemid=30) respectivamente, responda com clarividência às seguintes afirmações.

1. Explique em que circunstâncias o Corfebol foi criado e quais foram as principais referências históricas do jogo até à forma como é jogado hoje em dia.
2. Quais são as principais regras do Corfebol?
3. Quais são as principais semelhanças entre o Corfebol e o Basquetebol? E as principais diferenças? Explique de que modo essas diferenças transformam o Corfebol em uma modalidade completamente diferente do Basquetebol.
4. Comente a seguinte frase: O Corfebol é uma modalidade que valoriza a heterogeneidade.

Bom Trabalho

E-mail: [araujo.carlosmiguel@gmail.com](mailto:araujo.carlosmiguel@gmail.com)

**ATENÇÃO:** Qualquer tentativa de plágio será contemplada com a nota 0.



**1ª Ficha de Trabalho, nº10 José Rosa**

Mínimo de 5 páginas; Times New Roman; Letra 12;

Considerando que o trabalho deve incluir **obrigatoriamente** os seguintes campos:

- Resumo;
- Índice;
- Introdução;
- Desenvolvimento;
- Conclusão;
- Apreciação crítica;
- Bibliografia (pelo menos 5 fontes diferentes).

Desenvolva o tema “Violência no Desporto”, tendo em conta a problemática em si relacionada com:

- Racismo;
- Fair-Play;
- Holiganismo;
- Ética/Verdade desportiva;
- Tema Livre (que tenha pertinência tendo em conta o tema central).

Entrega, apresentação e discussão sobre o tema dia 16 Fevereiro de 2010.

Bom Trabalho

E-mail: [araujo.carlosmiguel@gmail.com](mailto:araujo.carlosmiguel@gmail.com)



**2ª Ficha de Trabalho nº10 José Rosa**

Máximo de 5 páginas; Times New Roman; Letra 12;

Considerando que o trabalho deve incluir **obrigatoriamente** os seguintes campos:

- Introdução;
- Desenvolvimento do tema;
- Conclusão/Apreciação crítica;
- Bibliografia (pelo menos 1 fonte relevante na área do desporto).

Desenvolva o tema “Desporto, Saúde e Segurança”.

Entrega do trabalho dia 11 de Março de 2010 e apresentação sobre o tema dia 16 Março de 2010.

Bom Trabalho

E-mail: [araujo.carlosmiguel@gmail.com](mailto:araujo.carlosmiguel@gmail.com)



ESCOLA SECUNDÁRIA / 3 QUINTA DAS PALMEIRAS

2º Período

### **3ª Ficha de Trabalho nº10 José Rosa**

Máximo de 5 páginas; Times New Roman; Letra 12;

Considerando que o trabalho deve incluir **obrigatoriamente** os seguintes campos:

- Introdução;
- Desenvolvimento do tema;
- Conclusão/Apreciação crítica;
- Bibliografia (pelo menos 1 fonte relevante na área do desporto).

Desenvolva o tema “Associativismo no Desporto”.

Entrega do trabalho dia 23 de Março de 2010 e apresentação sobre o tema dia 25 Março de 2010.

Bom Trabalho

E-mail: [araujo.carlosmiguel@gmail.com](mailto:araujo.carlosmiguel@gmail.com)

## **Avaliação 12ºD**

# **Matrizes de testes / Testes de Avaliação / Critérios de Correção**

**Duração da prova:** 60 minutos de prova + 20 minutos de tolerância

**Perfil da Prova:** A prova teórica é composta pelos seguintes conteúdos:

- Modalidade Basquetebol;
- Modalidade Corfebol;
- Perversões do Desporto;

**Estrutura:** A prova é composta por três grupos, relativos aos três temas. Serão apresentadas 33 perguntas, das quais o aluno deve responder a todas.

**No Grupo I** – São apresentadas 21 perguntas;

**No Grupo II** – São apresentadas 10 perguntas;

**No Grupo III** – São apresentadas 2 perguntas.

### **Critérios gerais de correção:**

- Utilização de terminologia adequada;
- Conteúdos correctos e adequados;
- Capacidade de síntese sem prejuízo de referência aos conteúdos necessários;
- Clara expressão na expressão de conceitos, descrições ou argumentos;
- Clara definição/escolha nas perguntas de escolha múltipla;
- Clara definição/escolha nas perguntas de preenchimento ou de “verdadeiro/falso”.

Tema	Sub-tema	Competências	Questões	Cotação
1- Jogos Desportivos Colectivos	1.1- Basquetebol	Analisar e interpretar a realização dos jogos desportivos colectivos, aplicando o regulamento, a técnica e a tática.	<p><b>Grupo I</b></p> <p>20 questões verdadeiro ou falso (regras do Basquetebol)</p> <p>1 questão resposta rápida (estratégias no Basquetebol)</p> <p><b>Grupo II</b></p> <p>8 questões preenchimento de espaços em branco (regras do Corfebol)</p> <p>1 questão resposta rápida (Corfebol vs Basquetebol)</p> <p>1 questão resposta rápida (Corfebol e a heregeneidade)</p>	<p><b>Grupo I</b></p> <p>Cada questão vale 0,325 valores (total de 6,5V);</p> <p>A questão vale 1,5 valores;</p> <p><b>Grupo II</b></p> <p>Cada questão vale 0,375 valores (total de 3V);</p> <p>A questão vale 1,5 Valor;</p> <p>A questão vale 1,5 Valor;</p>
	1.2 - Corfebol			
2 – Universo das Actividades Físicas Desportivas como objecto de cultura.	2.1 – Perversões do desporto: Especialização precoce	Identificar e compreender o desenvolvimento das capacidades motoras; Características, causas e consequências da especialização precoce.	<p><b>Grupo III</b></p> <p>1 questão resposta rápida (Especialização precoce)</p> <p>1 questão desenvolvimento (Corrupção Desportiva)</p>	<p><b>Grupo III</b></p> <p>A questão vale 3 Valores;</p> <p>A questão vale 3 Valores;</p>
	2.2 – Perversões no Desporto: Corrupção Desportiva	Identificar e compreender os principais mecanismos de desenvolvimento anti – corrupção; Incentivo ao sentido crítico;		



## ESCOLA SECUNDÁRIA QUINTA DAS PALMEIRAS

Teste de avaliação - 2º Período / 12ºD

Ano Lectivo 2009/2010 Duração do teste: 45 minutos

**Disciplina:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Docente:** Nuno Rodrigues

**NOME:** \_\_\_\_\_ **CLASSIFICAÇÃO:** \_\_\_\_\_

Atenção: Leia atentamente todo o enunciado antes de começar a responder e organize as suas respostas de forma clara e objectiva.

### **Grupo I - Basquetebol (8valores)**

1. Coloque um V ou F se a afirmação for verdadeira ou falsa, respectivamente e **corriga todas afirmações falsas.** (6,5v)
  - 1) O objectivo do Basquetebol é introduzir a bola no cesto adversário e evitar que a outra equipa o faça. \_\_\_\_\_
  - 2) O Basquetebol tem no máximo 7 suplentes.  
\_\_\_\_\_
  - 3) O tempo do jogo está estruturado em quatro períodos de igual duração.  
\_\_\_\_\_
  - 4) Cada equipa tem 24 segundos para lançar ao cesto depois de entrar no meio campo adversário.  
\_\_\_\_\_
  - 5) A linha desde onde se marcam triplos está a 6,25m do cesto.  
\_\_\_\_\_
  - 6) O campo de Basquetebol é um rectângulo de 28m por 15m.  
\_\_\_\_\_
  - 7) A área restritiva encontra-se próximo do cesto.  
\_\_\_\_\_
  - 8) O jogo tem a duração de 40minutos.  
\_\_\_\_\_
  - 9) Nos lances livres cada cesto vale um ponto.  
\_\_\_\_\_

10) Quando a bola toca os suportes ou parte traseira da tabela, esta é considerada fora.

---

11) Quando um jogador atinge 5 faltas, não pode jogar mais e tem de ser substituído.

---

12) A falta pessoal é cometida por um jogador quando envolve contacto pessoal com um adversário.

---

13) A falta técnica é cometida quando um jogador ou elemento da equipa no banco tem uma atitude antidesportiva. \_\_\_\_\_

14) Se um jogador sofrer falta num momento de lançamento, este terá direito a lances livres.

---

15) Se um jogador sofrer falta num momento de lançamento que converteu, este terá direito a um lance livre. \_\_\_\_\_

16) No caso de um falta técnica, a equipa adversária tem direito a lance livre e posse de bola no meio campo. \_\_\_\_\_

17) Passos é quando Um jogador efectua mais de dois apoios com bola na mão sem driblar.

---

18) Dribles é quando O jogador dribla, agarra a bola e volta a driblar.

---

19) Um jogador com posse de bola na zona ofensiva não pode passa-la nem dribla-la para a sua zona defensiva. \_\_\_\_\_

20) O jogador não pode permanecer mais de 3 segundos dentro da área restritiva adversária.

---

2. Considerando a posição base defensiva no Basquetebol, explique quais as implicações de adoptar a postura de ter os membros inferiores flectidos ou estendidos. Que implicações tem numa situação de jogo? (1,5v)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Grupo II - Corfebol (6valores)**

1. Preencha os espaços em branco de modo que a frase fique correcta e tenha sentido: (2v)

No Corfebol, o cesto deve estar orientado no sentido do centro do campo e todo o seu borbo superior deve estar a uma altura de \_\_\_\_\_ m do solo;

As dimensões do terreno de jogo são de \_\_\_X\_\_\_ m;

Sempre que dois golos são marcados \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Enquanto as infracções ligeiras são punidas com \_\_\_\_\_ as infracções graves são punidas com \_\_\_\_\_.

Jogar sozinho não é punível quando \_\_\_\_\_ e quando \_\_\_\_\_.

Esperar demasiado tempo antes de passar a bola, ou enviar a bola para longe do terreno de jogo ou pontapeá-la quando o jogo já foi interrompido são dois exemplos de jogo \_\_\_\_\_.

Quando um defesa não pode seguir o seu opositor directo porque outro atacante se desloca deliberadamente para o caminho do defesa, então esta acção pode ser considerada \_\_\_\_\_ e o atacante deve ser punido com \_\_\_\_\_, quer o primeiro atacante lance, ou não, após o bloqueio.

2. Enumere as seis principais regras do Corfebol. (1v)

---

---

---

---

3. Quais são as principais semelhanças entre o Corfebol e o Basquetebol? E as principais diferenças? Explique de que modo essas diferenças transformam o Corfebol em uma modalidade completamente diferente do Basquetebol. (1,5v)

---

---

---

---

---

---

---

4. Comente a seguinte frase: O Corfebol é uma modalidade que valoriza a heterogeneidade. (1,5v)

---

---

---

---

---

---

---

---

***Grupo III – Perversões do Desporto (6 valores)***

1. Por especialização precoce entende-se um treino especializado desde idades muito baixas, em que as etapas de formação desportiva não são respeitadas. (3v)

Enumere duas características, duas causas e duas consequências da especialização precoce.

---

---

---

---

---

---

---

2. Nunca a corrupção desportiva foi tão activa como nos tempos de hoje (apito dourado, casos nos túneis dos estádios, tráfico de influência desportiva). De que forma, na sua opinião, se poderia prevenir e/ou combater este tipo de situações que denigrem o desporto em Portugal e no Mundo? (3v)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# ESCOLA SECUNDÁRIA QUINTA DAS PALMEIRAS

Teste de avaliação - 2º Período / 12ºD

Ano Lectivo 2009/2010 Duração do teste: 45 minutos

**Disciplina:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Docente:** Nuno Rodrigues

**NOME:** \_\_\_\_\_ **CLASSIFICAÇÃO:** \_\_\_\_\_

Atenção: Leia atentamente todo o enunciado antes de começar a responder e organize as suas respostas de forma clara e objectiva.

## **Grupo I - Basquetebol (8valores)**

1. Coloque um V ou F se a afirmação for verdadeira ou falsa, respectivamente e **corrija todas as afirmações falsas.** (6,5v) (0,325 cada)

1) O objectivo do Basquetebol é introduzir a bola no cesto adversário e evitar que a outra equipa o faça.

V \_\_\_\_\_

2) O Basquetebol tem no máximo 7 suplentes. V

\_\_\_\_\_

3) O tempo do jogo está estruturado em quatro períodos de igual duração. V

\_\_\_\_\_

4) Cada equipa tem 24 segundos para lançar ao cesto depois de entrar no meio campo adversário.

F...depois de repor a bola em jogo

\_\_\_\_\_

5) A linha desde onde se marcam triplos está a 6,25m do cesto.

V \_\_\_\_\_

6) O campo de Basquetebol é um rectângulo de 28m por 15m.

V \_\_\_\_\_

7) A área restritiva encontra-se próximo do cesto.

V \_\_\_\_\_

8) O jogo tem a duração de 40minutos. F...40 minutos de jogo corrido.

\_\_\_\_\_

9) Nos lances livres cada cesto vale um ponto.

V \_\_\_\_\_

10) Quando a bola toca os suportes ou parte traseira da tabela, esta é considerada fora.

V \_\_\_\_\_

11) Quando um jogador atinge 5 faltas, não pode jogar mais e tem de ser substituído.

V \_\_\_\_\_

12) A falta pessoal é cometida por um jogador quando envolve contacto pessoal com um adversário.

V \_\_\_\_\_

13) A falta técnica é cometida quando um jogador ou elemento da equipa no banco tem uma atitude antidesportiva. F...elemento da equipa tem uma atitude anti-desportiva.

\_\_\_\_\_

14) Se um jogador sofrer falta num momento de lançamento, este terá direito a lances livres.

V \_\_\_\_\_

15) Se um jogador sofrer falta num momento de lançamento que converteu, este terá direito a um lance livre. V \_\_\_\_\_

16) No caso de um falta técnica, a equipa adversária tem direito a lance livre e posse de bola no meio campo. F...reposição de bola atrás da linha de campo da equipa que sofreu a falta.

\_\_\_\_\_

17) Passos é quando Um jogador efectua mais de dois apoios com bola na mão sem driblar.

V \_\_\_\_\_

18) Dribles é quando O jogador dribla, agarra a bola e volta a driblar.

V \_\_\_\_\_

19) Um jogador com posse de bola na zona ofensiva não pode passa-la nem dribla-la para a sua zona defensiva. V \_\_\_\_\_

20) O jogador não pode permanecer mais de 3 segundos dentro da área restritiva adversária.

V \_\_\_\_\_

2. Considerando a posição base defensiva no Basquetebol, explique quais as implicações de adoptar a postura de ter os membros inferiores flectidos ou estendidos. Que implicações tem numa situação de jogo? (1,5v)

Ter os membros inferiores flectidos está directamente relacionado com a capacidade de exercer mais e melhor força no solo (0,5v) e conseqüentemente conseguir rápidas mudanças de velocidade (ajustes) na relação com as movimentações do adversário (0,5v). Numa situação de jogo, em que se joga nos limites e os tempos de reacção têm que ser mínimos, ter uma posição base defensiva adequada é fulcral para que consiga defender o cesto de forma operacional (0,5v).

## **Grupo II - Corfebol (6valores)**

5. Preencha os espaços em branco de modo que a frase fique correcta e tenha sentido: (2v)  
(0,2 cada)

No Corfebol, o cesto deve estar orientado no sentido do centro do campo e todo o seu borbo superior deve estar a uma altura de 3,50 m do solo;

As dimensões do terreno de jogo são de 40X20m;

Sempre que dois golos são marcados os jogadores mudam as suas funções, quem está a atacar defende e que estava a defender passa a atacar.

Enquanto as infracções ligeiras são punidas com recomeço de jogo as infracções graves são punidas com um livre.

Jogar sozinho não é punível quando o jogador não modifica a sua posição de modo considerável e quando acontece de forma não intencional.

Esperar demasiado tempo antes de passar a bola, ou enviar a bola para longe do terreno de jogo ou pontapeá-la quando o jogo já foi interrompido são dois exemplos de jogo passivo.

Quando um defesa não pode seguir o seu opositor directo porque outro atacante se desloca deliberadamente para o caminho do defesa, então esta acção pode ser considerada como uma forma de obstrução e o atacante deve ser punido com um recomeço de jogo, quer o primeiro atacante lance, ou não, após o bloqueio.

6. Enumere as seis principais regras do Corfebol. (1v) (0,166667v cada)

Não é permitido tirar a bola da mão; Não é permitido progredir com bola; Não é permitido defender um jogador do sexo oposto; Não é permitido contacto físico; Não é permitido lançar de uma posição defendida, quando o defesa cumpre os seguintes critérios: está entre o atacante e o poste, está virado e

a olhar para o atacante, está com o braço levantado ou tenta bloquear a bola; Os elementos que defendem não podem marcar ponto.

7. Quais são as principais semelhanças entre o Corfebol e o Basquetebol? E as principais diferenças? Explique de que modo essas diferenças transformam o Corfebol em uma modalidade completamente diferente do Basquetebol. (1,5v)

Três semelhanças e três principais diferenças. Como esta pergunta já tinha sido apresentada aos alunos no início do 2º período no trabalho de Corfebol, será principalmente contabilizada a evolução em termos de conteúdos da resposta dada no trabalho para a resposta do teste.

Comente a seguinte frase: O Corfebol é uma modalidade que valoriza a heterogeneidade. (1,5v)

Como esta pergunta já tinha sido apresentada aos alunos no início do 2º período no trabalho de Corfebol, será principalmente contabilizada a evolução em termos de conteúdos da resposta dada no trabalho para a resposta do teste.

### ***Grupo III – Perversões do Desporto (6 valores)***

3. Por especialização precoce entende-se um treino especializado desde idades muito baixas, em que as etapas de formação desportiva não são respeitadas. (3v) (0,5v cada)

Enumere duas características, duas causas e duas consequências da especialização precoce.

Duas características: forte intensidade e evolução desportiva muito limitada ou então, sem trabalho multilateral ou mesmo obtenção muito rápida de resultados desportivos.

Duas causas: pressão social e treinador sem formação específica (pedagógica) ou aceleração biológica ou até mesmo o quadro competitivo.

Duas consequências: Riscos graves para a saúde e influência negativa no desenvolvimento e integração social ou então o abandono precoce da prática desportiva de alto nível.

4. Nunca a corrupção desportiva foi tão activa como nos tempos de hoje (apito dourado, casos nos túneis dos estádios, tráfico de influência desportiva). De que forma, na sua opinião, se poderia prevenir e/ou combater este tipo de situações que denigrem o desporto em Portugal e no Mundo? (3v)

Resposta livre que vai ter em conta: a imaginação, o sentido crítico e uma concepção de exequível execução.

Anexo 11

## **Avaliação 11°C**

**Matrizes de testes / Testes de  
Avaliação / Critérios de Correção**

**Duração da prova:** 60 minutos de prova + 20 minutos de tolerância

**Perfil da Prova:** A prova teórica é composta pelos seguintes conteúdos:

- Modalidade Basquetebol;
- Modalidade Corfebol;
- Perversões do Desporto;

**Estrutura:** A prova é composta por três grupos, relativos aos três temas. Serão apresentadas 23 perguntas, das quais o aluno deve responder a todas.

**No Grupo I** – São apresentadas 13 perguntas;

**No Grupo II** – São apresentadas 8 perguntas;

**No Grupo III** – São apresentadas 2 perguntas.

**CrITÉrios gerais de correcção:**

- Utilização de terminologia adequada;
- Conteúdos correctos e adequados;
- Capacidade de síntese sem prejuízo de referência aos conteúdos necessários;
- Clara expressão na expressão de conceitos, descrições ou argumentos;
- Clara definição/escolha nas perguntas de escolha múltipla;
- Clara definição/escolha nas perguntas de preenchimento ou de “verdadeiro/ falso”.

<b>Tema</b>	<b>Sub-tema</b>	<b>Competências</b>	<b>Questões</b>	<b>Cotação</b>
2- Jogos Raquetes	1.1- Badminton	Identificar e/ou compor esquemas individuais e/ou em grupo; Identificar critérios de correcção técnica; Conhecer e identificar acções técnicas e técnico-técnicas.	<b>Grupo I</b> 10 questões verdadeiro ou falso (regras do Badminton) 2 questões preenchimento de espaços em branco (regras de Badminton) 1 questão resposta rápida (estratégias de Badminton)	<b>Grupo I</b> Cada questão vale 0,5 valores (total de 5V);  Cada questão vale 0,375 valores ( total de 1,5 valores); A questão vale

2 – Actividades Rítmicas Expressivas	2.2 - Dança	Analisar os contributos sociais e culturais de diferentes expressões corporais; Caracterizar, compreender e identificar os diferentes estilos de Dança;	<p><b>Grupo II</b></p> <p>5 questões preenchimento de espaços em branco (Dança)</p> <p>1 questão resposta rápida (Dança)</p> <p>1 questão resposta rápida (Dança)</p> <p>1 questão resposta rápida (Dança)</p>	<p>1,5 valores</p> <p><b>Grupo II</b></p> <p>Cada questão vale 0,25 valores (total de 1V);</p> <p>A questão vale 1 Valor;</p> <p>A questão vale 1,5 Valor;</p> <p>A questão vale 1,5 Valor</p>
2 – Universo das Actividades Físicas Desportivas como objecto de cultura.	2.1 – Perversões do desporto: Especialização precoce	Identificar e compreender o desenvolvimento das capacidades motoras; Características, causas e conseqüências da especialização precoce.	<p><b>Grupo III</b></p> <p>1 questão resposta rápida (Especialização precoce)</p> <p>1 questão desenvolvimento (Corrupção Desportiva)</p>	<p><b>Grupo III</b></p> <p>A questão vale 3 Valores;</p> <p>A questão vale 3 Valores;</p>
	2.2 – Perversões no Desporto: Corrupção Desportiva	Identificar e compreender os principais mecanismos de desenvolvimento anti – corrupção; Incentivo ao sentido crítico;		



ESCOLA SECUNDÁRIA QUINTA DAS  
PALMEIRAS

Teste de avaliação - 3º Período / 11ºC

Ano Lectivo 2009/2010 Duração do teste: 45 minutos

**Disciplina:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Docente:** Nuno Rodrigues

**NOME:** \_\_\_\_\_ **CLASSIFICAÇÃO:** \_\_\_\_\_

Atenção: Leia atentamente todo o enunciado antes de começar a responder e organize as suas respostas de forma clara e objectiva.

**Grupo I - Badminton (8valores)**

2. Coloque um V ou F se a afirmação for verdadeira ou falsa, respectivamente e **corrija todas afirmações falsas.** (5,0v)
  
1. O objectivo do Badminton é introduzir o volante no campo adversário dificultando a acção do adversário, evitando assim que este o faça.  
\_\_\_\_\_
  
2. O Badminton tem pelo menos 8 gestos técnicos.  
\_\_\_\_\_
  
3. Após o apito, o jogador que inicia o serviço será o servidor inicial e o jogador que recebe o serviço o recebedor final.  
\_\_\_\_\_
  
4. No Badminton, tanto o jogo de singulares, como o de pares têm os mesmos gestos técnicos  
\_\_\_\_\_
  
5. O jogo de singulares de Badminton tem a duração de 40 minutos.  
\_\_\_\_\_
  
6. No Badminton, aplica-se um *Clear*, se a trajectória do volante for baixa (abaixo no nível da cintura) – movimento contínuo, avançando o membro inferior do lado da raquete.  
\_\_\_\_\_

7. Ganha o set o jogador que primeiro chegar aos 20 pontos.

---

8. Em situação de jogo, quando se devolve o volante, devo apenas ter em conta a posição do adversário.

---

9. O objectivo de quem faz o serviço é recuperar rapidamente a posição – base e em condições de prosseguir com o jogo com êxito.

---

10. No jogo de pares, quando há uma mudança de serviço, o que determina o jogador que vai servir é a pontuação que esse par tiver. Se a pontuação for par, serve o jogador que está do lado direito, se for ímpar, serve o jogador que está do lado esquerdo.

---

3. Preencha os espaços em branco de modo que a frase fique correcta e tenha sentido: (1,5v)

No Badminton, as quatro atitudes mais importantes são o respeito, a \_\_\_\_\_  
a \_\_\_\_\_ e a cooperação;

Em caso de empate, aos \_\_\_\_\_, ganha quem \_\_\_\_\_.

3. Considerando a posição base no Badminton, explique quais as implicações de adoptar a postura de ter os membros inferiores flectidos ou estendidos numa situação de jogo? (1,5v)

---

---

---

---

---

---

---

---

### ***Grupo II - Dança (6valores)***

8. Preencha os espaços em branco de modo que a frase fique correcta e tenha sentido: (2v)

Foi a partir do \_\_\_\_\_ que a dança começou a ter um sentido social e a ser muito praticada em festas organizadas pela \_\_\_\_\_;

Actualmente, a Federação Internacional de Dança Desportiva reconhece as seguintes disciplinas, campeonatos *standard*, campeonatos de danças latino – americanas, \_\_\_\_\_ ou campeonatos de *rock'n'roll*;

O *Sericoté* é uma dança típica do \_\_\_\_\_;

Nas Danças Tradicionais Portuguesas, as atitudes mais valorizadas são a \_\_\_\_\_, ser criativo e \_\_\_\_\_;

O \_\_\_\_\_, é a norma que sinaliza que um dos membros está livre e pronto para realizar o movimento seguinte. Este princípio está englobado no estilo de Dança \_\_\_\_\_.

9. Enumere as quatro grandes categorias das danças tradicionais e populares. (1v)

---

---

---

10. Escolha um estilo de uma Dança latina e enumere qual o seu alinhamento, o ritmo e um passo básico (1,5v)

---

---

---

---

11. Escolha três dos quinze principais movimentos utilizados na ginástica aeróbica e enumere quais as respectivas exigências técnicas. (1,5v)

---

---

---

---

---

---

### ***Grupo III – Perversões do Desporto (6 valores)***

5. Por especialização precoce entende-se um treino especializado desde idades muito baixas, em que as etapas de formação desportiva não são respeitadas. (3v)

Enumere duas características, duas causas e duas consequências da especialização precoce.

---

---

---

---

---

6. Nunca a corrupção desportiva foi tão activa como nos tempos de hoje (apito dourado, casos nos túneis dos estádios, tráfico de influência desportiva). De que forma, na sua opinião, se poderia prevenir e/ou combater este tipo de situações que denigrem o desporto em Portugal e no Mundo? (3v)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



ESCOLA SECUNDÁRIA QUINTA DAS  
PALMEIRAS

Teste de avaliação - 3º Período / 11ºC

Ano Lectivo 2009/2010 Duração do teste: 45 minutos

**Disciplina:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Docente:** Nuno Rodrigues

**NOME:** \_\_\_\_\_ **CLASSIFICAÇÃO:** \_\_\_\_\_

Atenção: Leia atentamente todo o enunciado antes de começar a responder e organize as suas respostas de forma clara e objectiva.

**Grupo I - Badminton (8valores)**

1. Coloque um V ou F se a afirmação for verdadeira ou falsa, respectivamente e **corriga todas afirmações falsas.** (5,0v) (0,5 cada)
  
1. O objectivo do Badminton é introduzir o volante no campo adversário dificultando a acção do adversário, evitando assim que este o faça. **V**  
\_\_\_\_\_
2. O Badminton tem pelo menos 8 gestos técnicos. **F tem seis gestos técnicos**  
\_\_\_\_\_
3. Após o apito, o jogador que inicia o serviço será o servidor inicial e o jogador que recebe o serviço o recebedor final. **F...recebedor inicial**  
\_\_\_\_\_
4. No Badminton, tanto o jogo de singulares como o de pares têm os mesmos gestos técnicos **F...o de pares tem o gesto técnico encosto**  
\_\_\_\_\_
5. O jogo de singulares de Badminton tem a duração de 40 minutos.  
**F não tem duração definida**  
\_\_\_\_\_
6. No Badminton, aplica-se um *Clear*, se a trajectória do volante for baixa (abaixo no nível da cintura) – movimento contínuo, avançando o membro inferior do lado da raquete. **F, aplica-se se a trajectória do volante for alta – movimento continuo por cima da cabeça e à frente do corpo.**  
\_\_\_\_\_

7. Ganha o set o jogador que primeiro chegar aos 20 pontos . F 21 pontos

---

8. Em situação de jogo, quando se devolve o volante, devo apenas ter em conta a posição do adversário. F, deve ter também em conta a trajectória do volante.

---

9. O objectivo de quem faz o serviço é igual ao objectivo de quem o recebe. F quem faz o serviço tem o objectivo de colocar o volante numa zona de difícil recepção, tentando alcançar ponto imediato; de quem recebe o objectivo é colocar o volante num local de difícil devolução. Após o batimento, recuperar rapidamente a posição - base e em condições de prosseguir com o jogo com êxito.

---

10. No jogo de pares, quando há uma mudança de serviço, o que determina o jogador que vai servir é a pontuação que esse par tiver. Se a pontuação for par, serve o jogador que está do lado direito, se for ímpar, serve o jogador que está do lado esquerdo.

V

---

2. Preencha os espaços em branco de modo que a frase fique correcta e tenha sentido: (1,5v)  
(0,375 cada)

No Badminton, as quatro atitudes mais importantes são o respeito, a **cordialidade** a **aceitação** e a cooperação;

Em caso de empate, aos **29 pontos**, ganha quem **marcar o ponto seguinte**;

3. Considerando a posição base no Badminton, explique quais as implicações de adoptar a postura de ter os membros inferiores flectidos ou estendidos numa situação de jogo? (1,5v)

Ter os membros inferiores flectidos está directamente relacionado com a capacidade de exercer mais e melhor força no solo (0,5v) e consequentemente conseguir rápidas mudanças de velocidade (ajustes) na relação com as movimentações do adversário (0,5v). Numa situação de jogo, em que se joga nos limites e os tempos de reacção têm que ser mínimos, ter uma posição base defensiva adequada é fulcral para que consiga defender o cesto de forma operacional (0,5v).

## **Grupo II - Dança (6valores)**

1. Preencha os espaços em branco de modo que a frase fique correcta e tenha sentido: (2v)  
(0,25 cada)

Foi a partir do **renascimento** que a dança começou a ter um sentido social e a ser muito praticada em festas organizadas pela **nobreza**;

Actualmente, a Federação Internacional de Dança Desportiva reconhece as seguintes disciplinas, campeonatos *standard*, campeonatos de danças latino – americanas, **campeonatos das dez danças** ou campeonatos de *rock'n'roll*;

O *Sericoté* é uma dança típica do **Douro Litoral**

Nas Danças Tradicionais Portuguesas, as atitudes mais valorizadas são a **cooperação**, ser criativo e **incentivador**.

O **princípio da perna livre**, é a norma que sinaliza que um dos membros está livre e pronto para realizar o movimento seguinte. Este princípio está englobado no estilo de Dança **Aeróbica**

2. Enumere as quatro grandes categorias das danças tradicionais e populares. (1v) (0,25v cada)

**Danças populares; Danças tradicionais; Danças popularizadas e Dança folclórica.**

3. Escolha um estilo de uma Dança latina e enumere qual o seu alinhamento, o ritmo e um passo básico (1,5v)

**0,5 Por cada enumeração correcta. Apenas o nome do estilo é igual a 0 valores**

Escolha três dos quinze principais movimentos utilizados na ginástica aeróbica e enumere quais as respectivas exigências técnicas. (1,5v)

**0,5 Por cada enumeração correcta. Apenas o nome do estilo é igual a 0 valores**

### ***Grupo III – Perversões do Desporto (6 valores)***

1. Por especialização precoce entende-se um treino especializado desde idades muito baixas, em que as etapas de formação desportiva não são respeitadas. (3v) (0,5v cada)

Enumere duas características, duas causas e duas consequências da especialização precoce.

Duas características: forte intensidade e evolução desportiva muito limitada ou então, sem trabalho multilateral ou mesmo obtenção muito rápida de resultados desportivos.

Duas causas: pressão social e treinador sem formação específica (pedagógica) ou aceleração biológica ou até mesmo o quadro competitivo.

Duas consequências: Riscos graves para a saúde e influência negativa no desenvolvimento e integração social ou então o abandono precoce da prática desportiva de alto nível.

2. Nunca a corrupção desportiva foi tão activa como nos tempos de hoje (apito dourado, casos nos túneis dos estádios, tráfico de influência desportiva). De que forma, na sua opinião, se poderia prevenir e/ou combater este tipo de situações que denigrem o desporto em Portugal e no Mundo? (3v)

Resposta livre que vai ter em conta: a imaginação, o sentido crítico e uma concepção de exequível execução.

**INSTRUMENTOS DE**  
**REGISTO DE**  
**AVALIAÇÃO**

## Ficha de Observação e Registo de Comportamentos

### Avaliação Diagnóstica do Domínio Psicomotor da U.D. BASQUETEBOL

Nome	Passe de peito	Passe picado	Recepção	Lançamento parado	Lançamento em suspensão	Drible	Posição base defensiva	Desmarcação	Total	Nível
1 – Adriana	3	2	2	3	2	3	3	2	20	2,5
2 – Ana Geada	3	3	3	3	2	3	3	2	22	2,75
3 - André Côrte	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3
4 - Carlos A.	3	3	2	3	2	3	2	2	20	2,5
5 – Joana G.	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3
6 – Joana S.	3	3	2	3	2	3	3	3	22	2,75
7 – João Luís	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3
8 – João Pereir	2	2	3	3	2	3	3	2	20	2,5
9 – João Pais	4	3	3	4	3	3	3	3	26	3,25
10 – José R.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11 – Julien G.	3	3	3	4	3	3	3	4	26	3,25
12 – Lina A.	3	2	2	3	2	3	2	2	19	2,375
13 – Márcia C.	4	3	3	3	3	3	3	4	26	3,25
14 – Nuno M.	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3
15 – Renato G.	4	3	3	4	3	3	3	4	27	3.375
16 – Ricardo M.	3	2	2	2	2	3	3	2	19	2,375
17 – Samuel B.	3	3	3	3	4	3	3	4	26	3,25
18 – Sofia S.	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3
19 – Telma M.	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3
20 – Vasco L.	3	2	3	3	2	3	3	2	21	2,625
26 – Joana N.	3	3	3	4	3	3	3	4	26	3,25
Valor médio por gesto técnico	3,1	2,75	2,8	3,15	2,65	3	2,9	2,9	Nível da turma: 2,9	

**1** – Não executa; **2** – Executa com muitas dificuldades; **3** – Executa com algumas dificuldades; **4** – Executa bem; **5** – Executa muito bem.

**Níveis:** **1** (0 a 20);    **2** (21 a 49);    **3** (50 a 74);    **4** (75 a 89);    **5** (90 a 100).  
                   (0 a 20%)            (21 a 49%)            (50 a 74%)            (75 a 89%)            (90 a 100%)

## Critérios de êxito:

<b>Passe de peito</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Partir da posição base ofensiva, com olhar fixo para onde se vai passar a bola;</li><li>• Bola segura com as duas mãos;</li><li>• Cotovelos colocados naturalmente ao lado do corpo;</li><li>• Bola à altura do peito, dedos para cima, polegares na parte posterior da bola;</li><li>• Extensão dos M.S. na direcção do alvo e rotação externa dos pulsos (terminar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo);</li><li>• Avanço de um dos apoios na direcção do passe;</li><li>• Trajectória da bola tensa, dirigida ao alvo.</li></ul>
<b>Passe picado</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Partir da posição base ofensiva;</li><li>• Bola segura com as duas mãos;</li><li>• Cotovelos colocados naturalmente ao lado do corpo;</li><li>• Bola à altura do peito, dedos para cima, polegares na parte posterior da bola;</li><li>• Extensão dos M.S. na direcção do solo e para a frente;</li><li>• Rotação externa dos pulsos (terminar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo);</li><li>• Bola ressalta no solo a 3/4 da distância a percorrer;</li><li>• O ressalto da bola terá um objectivo comum ao do passe de peito, isto é, a mão alvo do colega ou as zonas próximas do peito;</li><li>• Avanço de um dos apoios na direcção do passe.</li></ul>

<b>Recepção</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olhar dirigido para a bola;</li> <li>• Assinalar a mão alvo;</li> <li>• Mãos em forma de concha com os dedos bem afastados;</li> <li>• Ir ao encontro da bola, flectindo os M.I. e inclinando o tronco com as mãos à frente do corpo;</li> <li>• Dirigir os M.S. em extensão na direcção da bola;</li> <li>• No momento do contacto com a bola efectuar uma flexão dos M.S. (para amortecer a bola);</li> </ul>
<b>Lançamento parado</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enquadrar com o cesto (olhar dirigido para o cesto);</li> <li>• M.I. flectidos, com os pés à largura dos ombros, com o pé do lado da mão que lança ligeiramente avançado;</li> <li>• <i>Pega da bola</i>: mão que lança colocada por baixo da bola com os dedos afastados e a apontar para cima; a outra mão colocada ligeiramente ao lado e à frente, fazendo um “T” com os polegares;</li> <li>• Cotovelo colocado por baixo da bola (braço e antebraço formam um ângulo de 90º);</li> <li>• Lançamento da bola por cima e à frente da cabeça (ver o cesto por baixo da bola);</li> <li>• A bola sai da mão quando o M.S que a impulsiona atinge a extensão completa;</li> <li>• Flexão completa do pulso e dos dedos (provocando um efeito de back-spin na bola);</li> <li>• Extensão total do corpo (pés, pernas, tronco e M.S.).</li> </ul>
<b>Lançamento em suspensão</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A bola deve sair da mão do jogador antes dele chegar ao ponto mais alto do seu salto;</li> <li>• Empurrar a bola para o cesto com a mão lançadora, tocando-lhe em último lugar com os dedos indicador e médio;</li> <li>• Executar o movimento de forma contínua;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexão do pulso da mão lançadora;</li> <li>• O movimento do braço lançador deve manter-se no plano perpendicular ao solo inicialmente definido pela bola e pelo cesto;</li> <li>• Extensão dos M.I.;</li> <li>• Dedos da mão lançadora a apontar para o cesto e a palma voltada para baixo;</li> <li>• O M.S. lançador deve manter-se estendido após o lançamento;</li> <li>• Mão, cotovelo e ombro do M.S. que lança, devem estar alinhados com o cesto;</li> <li>• Manter enquadramento do corpo com o cesto;</li> <li>• Queda no solo em posição equilibrada;</li> <li>• Queda no mesmo ponto onde foi feita a impulsão.</li> </ul>
<b>Drible</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contactar a bola com a mão aberta, com os dedos estendidos e afastados;</li> <li>• Batimento realizado através da flexão do pulso;</li> <li>• Tronco ligeiramente inclinado à frente;</li> <li>• Olhar dirigido para a frente;</li> <li>• Driblar a bola à frente (no sentido do deslocamento) e ao lado do pé;</li> <li>• Altura do ressalto da bola ao nível da cintura;</li> <li>• Driblar com a mão mais afastada do defensor.</li> </ul>
<b>Posição base defensiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• M.I. ligeiramente flectidos;</li> <li>• Um apoio ligeiramente avançado em relação ao outro, ambos apontados para a frente, afastados à largura dos ombros;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tronco direito com ligeira inclinação à frente;</li><li>• Cabeça levantada.</li></ul>
<b>Desmarcação</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Criar linhas de passe, para receber a bola;</li><li>• Ocupar espaços livres da marcação adversária.</li></ul>

## Ficha de Observação e Registo de Comportamentos

### Avaliação Sumativa do Domínio Psicomotor da U.D. BASQUETEBOL

Nome	Passe de peito	Passe picado	Recepção	Lançamento parado	Lançamento em suspensão	Drible	Posição base defensiva	Desmarcação	Total	Nível
1 – Adriana	4	3	3	4	3	3	3	3	26	3,25
2 – Ana Geada	4	4	4	4	3	4	4	3	30	3,75
3 - André Côrte	4	4	4	4	3	3	4	4	30	3,75
4 - Carlos A.	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3
5 – Joana G.	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4
6 – Joana S.	4	3	4	4	3	3	3	4	28	3,5
7 – João Luís	5	4	4	5	4	4	5	5	36	4,5
8 – João Pereir	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3
9 – João Pais	5	4	4	5	4	4	5	5	36	4,5
10 – José R.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11 – Julien G.	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4
12 – Lina A.	4	3	4	3	3	3	3	3	26	3,25
13 – Márcia C.	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4
14 – Nuno M.	4	3	4	4	3	3	4	3	28	3,5
15 – Renato G.	5	4	5	5	4	5	5	5	38	4,75
16 – Ricardo M.	4	3	4	3	3	3	3	3	26	3,25
17 – Samuel B.	4	3	4	3	4	3	3	4	28	3,5
18 – Sofia S.	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3
19 – Telma M.	4	3	4	3	3	4	3	4	28	3,5
20 – Vasco L.	4	3	3	4	3	3	3	3	26	3,25
26 – Joana N.	4	3	4	4	3	4	4	4	30	3,75
Valor médio por gesto técnico	3,8	3,2	3,6	3,15	3,6	3,33	3,5	3,52	Nível da turma: 3,8	

**1** – Não executa; **2** – Executa com muitas dificuldades; **3** – Executa com algumas dificuldades; **4** – Executa bem; **5** – Executa muito bem.

**Níveis:** **1** (0 a 20%);    **2** (21 a 49%);    **3** (50 a 74%);    **4** (75 a 89%);    **5** (90 a 100%).  
                   (0 a 20%)            (21 a 49%)            (50 a 74%)            (75 a 89%)            (90 a 100%)

## Ficha de Observação e Registo de Comportamentos

### Avaliação Diagnóstica do Domínio Psicomotor da U.D. CORFEBOL

Nome	Passe de peito	Passe picado	Recepção	Lançamento parado	Lançamento em suspensão	Posição defensiva	Desmarcação	Total	Nível
1 – Adriana	3	2	2	2	2	3	2	16	2,3
2 – Ana Geada	3	3	2	2	2	2	2	16	2,3
3 - André Côrte	3	3	3	2	2	2	2	17	2,4
4 - Carlos A.	3	2	2	2	2	2	2	15	2,1
5 – Joana G.	3	3	3	2	2	2	2	17	2,4
6 – Joana S.	3	2	3	2	2	2	2	16	2,3
7 – João Luís	3	3	3	2	2	3	2	18	2,6
8 – João Pereira	3	2	3	2	2	2	2	16	2,5
9 – João Pais	3	3	3	2	2	3	2	18	2,6
10 – José R.	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11 – Julien G.	3	3	3	2	2	2	2	17	2,4
12 – Lina A.	3	2	2	2	2	2	2	15	2,1
13 – Márcia C.	3	3	3	2	2	2	2	17	2,4
14 – Nuno M.	3	3	2	2	2	2	2	16	2,5
15 – Renato G.	3	3	3	3	2	3	2	19	2,7
16 – Ricardo M.	3	2	2	2	2	2	2	15	2,1
17 – Samuel B.	3	3	3	2	2	2	2	17	2,4
18 – Sofia S.	3	3	2	2	2	2	2	16	2,5
19 – Telma M.	3	3	3	2	2	2	2	17	2,4
20 – Vasco L.	3	3	2	2	2	2	2	16	2,5
26 – Joana N.	3	3	3	2	2	2	2	17	2,4
Valor médio por gesto técnico	3	2,7	2,6	2,05	2	2,2	2	Nível da turma: 2,345	

**1** – Não executa; **2** – Executa com muitas dificuldades; **3** – Executa com algumas dificuldades; **4** – Executa bem; **5** – Executa muito bem.

**Níveis:** **1** (0 a 20);    **2** (21 a 49);    **3** (50 a 74);    **4** (75 a 89);    **5** (90 a 100).  
                   (0 a 20%)    (21 a 49%)    (50 a 74%)    (75 a 89%)    (90 a 100%)

**Critérios de êxito:**

Excluindo o drible, são para ter em conta os critérios de êxito descritos acima em “Ficha de Avaliação Diagnóstica do Domínio Psicomotor da U.D. Basquetebol”.

## Ficha de Observação e Registo de Comportamentos

### Avaliação Sumática do Domínio Psicomotor da U.D. CORFEBOL

Nome	Passe de peito	Passe picado	Recepção	Lançamento parado	Lançamento em suspensão	Posição defensiva	Desmarcação	Total	Nível
1 – Adriana	3	3	3	3	3	3	3	21	3
2 – Ana Geada	4	3	4	3	3	3	3	23	3,3
3 - André Côte	4	3	4	4	3	3	4	25	3,6
4 - Carlos A.	4	3	3	3	3	3	4	23	3,3
5 – Joana G.	4	3	4	4	3	3	4	25	3,6
6 – Joana S.	4	3	3	4	3	3	3	23	3,3
7 – João Luís	4	3	4	4	3	4	4	26	3,7
8 – João Pereira	4	3	3	3	3	3	4	23	3,3
9 – João Pais	4	4	4	4	3	4	4	27	3,8
10 – José R.	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11 – Julien G.	4	3	4	4	3	4	4	26	3,7
12 – Lina A.	4	3	3	3	3	3	3	22	3,1
13 – Márcia C.	4	3	4	4	3	3	4	25	3,6
14 – Nuno M.	4	3	4	4	3	3	3	24	3,4
15 – Renato G.	4	4	4	4	3	4	4	27	3,8
16 – Ricardo M.	3	3	3	3	3	3	3	21	3
17 – Samuel B.	4	3	4	4	3	3	3	24	3,4
18 – Sofia S.	3	3	3	3	3	3	3	21	3
19 – Telma M.	4	3	4	4	3	3	3	24	3,4
20 – Vasco L.	4	3	3	4	3	3	4	24	3,4
26 – Joana N.	4	3	4	4	3	3	4	25	3,6
Valor médio por gesto técnico	3,66	3,1	3,4	3,5	3	3,04	3,4	Nível da turma: 3,415	

**1** – Não executa; **2** – Executa com muitas dificuldades; **3** – Executa com algumas dificuldades; **4** – Executa bem; **5** – Executa muito bem.

**Níveis:** **1** (0 a 20); **2** (21 a 49); **3** (50 a 74); **4** (75 a 89); **5** (90 a 100).

(0 a 20%) (21 a 49%) (50 a 74%) (75 a 89%) (90 a 100%) **Critérios de êxito:** Igual à avaliação diagnóstica U. D. Corfebol.

## Notas do Teste Escrito

Nome:	Grupo I	Grupo II				Grupo III		TOTAL:
	1. (6,5V)	1. (2V)	2. (1V)	3. (1,5V)	4. (1,5V)	1. (3,5V)	2. (4V)	
1- Adriana	4,55	1,1	0,50001	0,8	0,75	2	2	12,70001
2- Ana Geada	5,525	1,1	0,33334	0,85	0,85	2,5	1,5	13,65834
3- André Côrte	5,2	1,1	0,83335	0,75	0,25	3	1,85	13,98335
4- Carlos A.	3,575	0,4	0,50001	0,6	0,25	1	2	9,32501
5- Joana G.	5,2	1,3	0,66668	0,9	0,25	3	2,5	14,81668
6- Joana S.	4,875	0,9	0,50001	0,55	1,2	2,5	3	14,52501
7- João Luís	4,225	0,7	0,33334	0,4	0,25	1	1,7	9,60834
8- João Pereira	3,9	0,9	0,50001	0,35	0,25	1	1,7	9,60001
9- João Pais	5,2	0,7	0,50001	0,4	0,75	3	3	14,55001
10- José R.	5,2	0,8	0,50001	0,95	0,75	3	2	14,20001
11- Julien G.	4,55	0,7	0	0,35	0,25	0,5	2,2	9,55
12- Lina A.	5,2	1	0,33334	0,7	0,25	2,5	2	12,98334
13- Márcia C.	4,875	1,1	0,33334	0,7	0,25	1	2	11,25834
14- Nuno M.	5,2	0,7	0,50001	0	0,25	0,5	2,5	10,65001
15- Renato G.	5,85	1	0,50001	0,9	0,75	2	3	15,00001
16- Ricardo M.	3,9	0,8	0,83335	0,5	0,25	1	2,5	10,78335
17- Samuel B.	5,525	1,2	0,50001	0,3	0,25	1,5	1,7	11,97501
18- Sofia S.	4,55	1,1	0,33334	0,7	0,25	3	1,4	12,33334
19- Telma M.	5,3	0,9	0,16667	1	0,25	1,5	1,8	11,91667
20- Vasco L.	3,575	0,7	0,50001	0,25	0,25	1,5	3	10,77501
26- Joana N.	4,55	0,5	0,16667	0,5	0,25	1,5	1,8	10,26667

## Grelha de Avaliação do 12º D 2º Período



Ano: 12º

Turma: D

### GRELHA DE AVALIAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA SECUNDÁRIO

Professor :

\_\_\_\_\_

#### DOMÍNIO SÓCIO-AFECTIVO

Nº	NOME	Pontualidade	Assiduidade	Autonomia	Responsabilidade	TOTAL	NOTA
1	Adriana	19,0	20,0	11	17,0	67,0	16,8
2	Ana Geada	19,0	19,0	13	17,0	68,0	17,0
3	André Côrte	15,0	19,0	14	16,0	64,0	16,0
4	Carlos Abrantes	18,0	20,0	15	16,0	69,0	17,3
5	Joana Gonçalves	18,0	20,0	16	16,0	70,0	17,5
6	Joana Santos	18,0	18,0	14	17,0	67,0	16,8
7	João Luis	18,0	17,0	17	17,0	69,0	17,3
8	João Pereira	18,0	19,0	15	17,0	69,0	17,3
9	João Pais	19,0	19,0	17	19,0	74,0	18,5
10	José Rosa	20,0	20,0	17	15,0	72,0	18,0
11	Julien Gaspar	18,0	13,0	17	14,0	62,0	15,5

12	Lina Amaro	19,0	18,0	12	16,0	65,0	16,3
13	Márcia Cardina	18,0	18,0	15	17,0	68,0	17,0
14	Nuno Martins	17,0	16,0	14	14,0	61,0	15,3
15	Renato Gomes	19,0	18,0	17	19,0	73,0	18,3
16	Ricardo Matos	18,0	17,0	13	17,0	65,0	16,3
17	Samuel Barata	13,0	18,0	18	15,0	64,0	16,0
18	Sofia Serrão	17,0	18,0	16	17,0	68,0	17,0
19	Telma Mendes	20,0	18,0	16	18,0	72,0	18,0
20	Vasco Lopes	18,0	19,0	15	17,0	69,0	17,3
26	Joana Nogueira	18,0	18,0	16	17,0	69,0	17,3



<b>GRELHA DE AVALIAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA SECUNDÁRIO</b>	<b>Professor:</b> _____
---	----------------------------

Ano: 12 <sup>º</sup> Turma: D	<b>GRELHA DE AVALIAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA SECUNDÁRIO</b>	<b>Professor: Nuno Rodrigues</b> _____
----------------------------------	---	---

N <sup>º</sup>	NOME	DOM. SOC-AFFECT.	DIMENSÃO COGNITIVA				DIMENSÃO MOTORA				Nota 1 <sup>º</sup> P	Nota 2 <sup>º</sup> P	NOTA FINAL	Auto-aval
							Dimensão Psicomotora							
			Aula	Trabalho	Teste	Total	Basquetebol	Corfebol		Total				
		<b>25%</b>	<b>35%</b>				<b>40%</b>				<b>20,0</b>	<b>20</b>		
1	Adriana	16,8	13	12,5	12,70	12,77	13	14		13,5	13,4	14,057	13,7	12
2	Ana Geada	17,0	14	14	13,66	13,90	15	15		15,0	13,8	15,116	14,5	14
3	André Côrte	16,0	18	13	13,98	15,42	15	16		15,5	15,4	15,597	15,5	15
4	Carlos Abrantes	17,3	15	12,5	9,33	12,66	14	15		14,5	15,2	14,544	14,9	14
5	Joana Gonçalves	17,5	16	13,5	14,82	14,95	16	17		16,5	15,4	16,206	15,8	15
6	Joana Santos	16,8	15	12	14,53	14,01	15	16		15,5	14,4	15,29	14,9	15
7	João Luis	17,3	18	7,5	9,61	12,60	17	17		17,0	15,9	15,521	15,7	15
8	João Pereira	17,3	17	6	9,60	11,74	15	16		15,5	15,2	14,621	14,9	13
9	João Pais	18,5	19	16,5	14,55	17,01	17	18		17,5	16,9	17,579	17,2	16
10	José Rosa	18,0	16	10,5	14,20	13,91	10	11	14	11,7	16,9	14,036	15,5	15
11	Julien Gaspar	15,5	17	9	9,55	12,58	17	17		17,0	15,9	15,078	15,5	16

12	Lina Amaro	16,3
13	Márcia Cardina	17,0
14	Nuno Martins	15,3
15	Renato Gomes	18,3
16	Ricardo Matos	16,3
17	Samuel Barata	16,0
18	Sofia Serrão	17,0
19	Telma Mendes	18,0
20	Vasco Lopes	17,3
26	Joana Nogueira	17,3

15	10,5	12,98	13,14	13	14	13,5	12,9	14,06	13,5	13
19	9,5	11,26	14,07	17	17	17,0	15,0	15,974	15,5	12
15	12	10,65	12,90	15	15	15,0	13,3	14,327	13,8	17
19	16,5	15,00	17,14	18	18	18,0	17,2	17,762	17,5	17,31
14	11,5	10,78	12,37	13	14	13,5	13,3	13,79	13,5	14
13	0	11,98	8,99	16	16	16,0	15,4	13,546	14,5	15,,5
17	7	12,33	12,81	14	15	14,5	16,2	14,532	15,3	14
18	10,5	11,92	14,12	15	16	15,5	15,4	15,64	15,5	15
18	8	10,78	13,07	14	15	14,5	14,9	14,688	14,8	15
15	9,5	10,27	12,07	16	16	16,0	16,1	14,938	15,5	15

## Ficha de Observação e Registo de Comportamentos

### Avaliação Diagnóstica do Domínio Psicomotor da U.D. Badminton

Nome	Pega de Direita	Pega de Esq	Posição Base	Clear	Lob	Amorti	Drive	Remate	Serviço	Total	Nível
1 – Acácio Cor	4	2	3	3	2	3	3	3	3	26	2,88
2 – Ana Amaral	3	2	3	2	2	3	3	2	2	22	2,44
3 – Ana Regina	3	2	3	2	2	2	2	2	2	20	2,22
4 – Bernardo B	4	2	3	3	2	3	2	3	3	25	2,77
5 – Carolina Ma	3	2	3	2	2	2	2	2	2	20	2,22
6 – Carolina A	3	2	3	2	2	3	3	2	2	22	2,44
7 – Diogo Afo	3	2	3	2	2	3	3	2	3	23	2,55
8 – Fábio Nun	4	2	3	3	2	3	3	3	3	26	2,88
9 – Inês Melo	3	2	3	2	2	2	2	2	2	20	2,22
10 – Jessica C	3	2	3	2	2	3	3	2	3	23	2,55
11 – João Pires	4	2	3	3	2	3	3	3	3	26	2,88
12 – Mafalda C	3	2	3	2	2	3	3	2	3	23	2,55
13 – Mafalda J	3	2	3	2	2	2	2	2	2	20	2,22
14 – Margarida C	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
15 – Maria Sil	3	2	3	2	2	3	3	2	3	23	2,55
16 – Mariana B	3	2	3	2	2	2	2	2	2	20	2,22
17 – Mariana M	3	2	3	2	2	3	3	2	2	22	2,44
18 – Marta Gon	3	2	3	2	2	2	2	2	2	20	2,22
19 – Pedro Cer	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
21 – Vanessa P	3	2	3	2	2	3	3	2	3	23	2,55
22 – Vera Xist	3	2	3	2	2	3	3	2	2	22	2,44
Valor médio por gesto técnico	3,16	2	3	2,16	2	2,66	2,66	2,16	2,5	Nível da turma: 2,4705	

**1** – Não executa; **2** – Executa com muitas dificuldades; **3** – Executa com algumas dificuldades; **4** – Executa bem; **5** – Executa muito bem.

**Níveis:** **1** (0 a 20);    **2** (21 a 49);    **3** (50 a 74);    **4** (75 a 89);    **5** (90 a 100).  
                   (0 a 20%)    (21 a 49%)    (50 a 74%)    (75 a 89%)    (90 a 100%)

## Ficha de Observação e Registo de Comportamentos

### Avaliação Sumática do Domínio Psicomotor da U.D. BADMINTON

Nome	Pega de Direita	Pega de Esq	Posição Base	Clear	Lob	Amorti	Drive	Remate	Serviço	Total	Nível
1 – Acácio Cor	4	3	4	3	3	4	4	4	4	33	3,67
2 – Ana Amaral	3	2	3	3	3	3	3	3	3	26	2,89
3 – Ana Regina	3	2	3	3	3	3	2	3	3	25	2,78
4 – Bernardo B	4	3	4	3	3	3	3	4	4	31	3,44
5 – Carolina Ma	3	2	3	2	2	3	3	3	3	24	2,67
6 – Carolina A	3	3	3	3	2	3	2	3	3	25	2,78
7 – Diogo Afo	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3,00
8 – Fábio Nun	4	3	4	3	3	3	4	4	4	32	3,56
9 – Inês Melo	3	2	3	3	3	3	3	3	3	26	2,89
10 – Jessica C	3	2	3	3	3	3	3	3	3	26	2,89
11 – João Pires	4	3	3	3	3	3	3	4	4	30	3,33
12 – Mafalda C	3	2	3	3	3	3	3	3	3	26	2,89
13 – Mafalda J	3	2	3	3	3	3	3	3	3	26	2,89
14 – Margarida C	#	#	#	#	#	#	#	#	#	0	0,00
15 – Maria Sil	3	2	3	3	3	3	3	3	3	26	2,89
16 – Mariana B	3	2	3	2	3	3	2	3	3	24	2,67
17 – Mariana M	3	2	3	3	3	3	3	3	3	26	2,89
18 – Marta Gon	3	2	3	3	3	3	3	3	3	26	2,89
19 – Pedro Cer	#	#	#	#	#	#	#	#	#	0	0,00
21 – Vanessa P	4	2	3	3	3	3	3	3	3	27	3,00
22 – Vera Xist	3	2	3	3	3	3	3	3	3	26	2,89
Valor médio por gesto técnico	3,26	2,32	3,16	2,89	2,89	3,05	2,95	3,21	3,21	<b>Nível da turma: 2,99</b>	

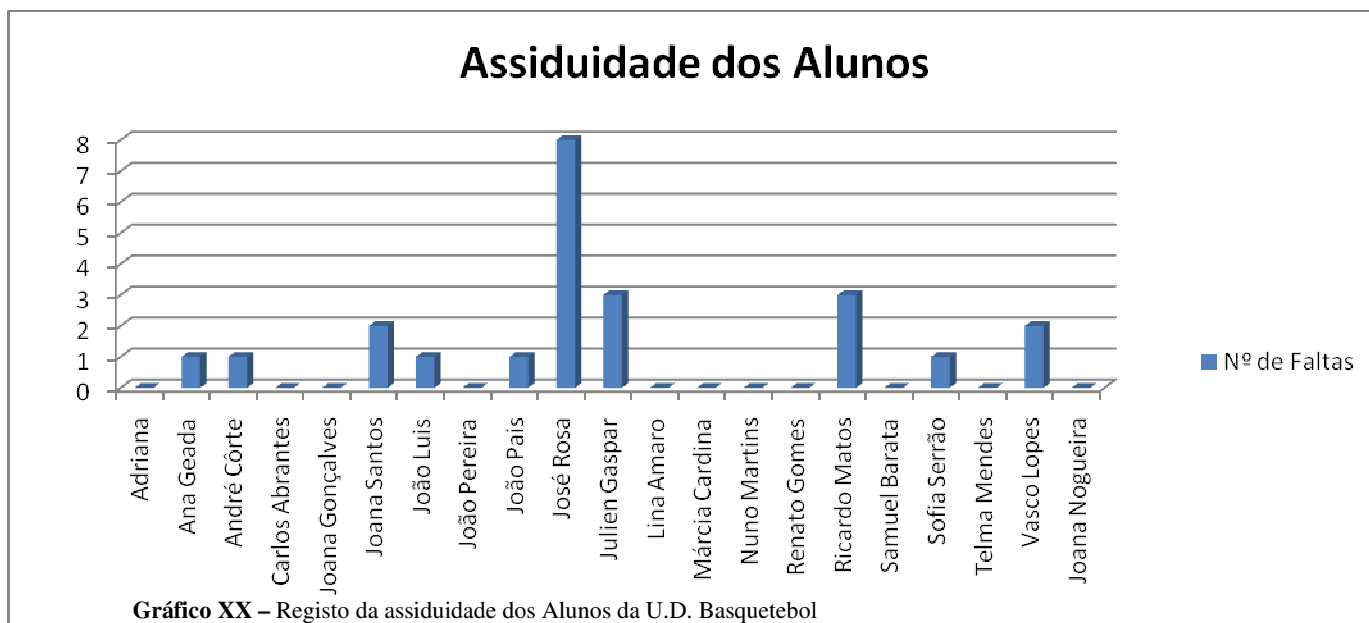
**1** – Não executa; **2** – Executa com muitas dificuldades; **3** – Executa com algumas dificuldades; **4** – Executa bem; **5** – Executa muito bem.

**Níveis: 1** (0 a 20);    **2** (21 a 49);    **3** (50 a 74);    **4** (75 a 89);    **5** (90 a 100).  
(0 a 20%)    (21 a 49%)    (50 a 74%)    (75 a 89%)    (90 a 100%)

## **Crêterios de êxito**

Clear	<p>Rotação dos ombros e pernas tendo como eixo a anca. Ter em atenção para não perder o equilíbrio.</p> <p>Antes do batimento flectir o braço, mantendo a raqueta atrás da cabeça.</p> <p>Extensão do braço batendo o volante por cima da cabeça e à frente do corpo</p>
Lob	<p>Pé direito à frente</p> <p>Bater o volante à frente do corpo e abaixo da cintura</p>
Amorti	<p>Rotação dos ombros e das pernas tendo a anca como eixo. Atenção para não perder o equilíbrio.</p> <p>Jogar o volante por cima e à frente da cabeça</p> <p>Movimento desacelerado na altura do batimento para não imprimir demasiada velocidade no volante</p>
Drive	<p>Pé direito à frente</p> <p>Bater o volante ao lado do corpo, realizando o movimento</p>
Remate	<p>Rotação dos ombros e pernas tendo a anca como eixo. Controlar o movimento para não perder o equilíbrio</p> <p>Flexão do braço, cotovelo voltado para cima e mão ao nível da cabeça</p>
Serviço longo	<p>Colocar-se diagonalmente para o adversário</p> <p>Pé esquerdo à frente</p> <p>Segurar o volante pela cabeça entre o polegar e o indicador, com o braço flectido</p> <p>Bater o volante com movimento contínuo da raqueta</p> <p>Bloqueio do pulso no final do batimento</p> <p>Trajectória alta e profunda para que este caia perto da linha final.</p>
Serviço curto	<p>Serviço com trajetória baixa e tensa a passar junto da rede e cair perto da mesma.</p>

*Relativamente à assiduidade dos alunos à U.D. Basquetebol, ao longo do 2º Período:*



Estes valores estão classificados de 0 a 8, e correspondem ao nº de faltas dos alunos. A assiduidade engloba os atrasos, faltas de presença, faltas de material e dispensas, sendo marcado falta ao aluno de cada vez que ele se englobe nestes parâmetros.

Podemos verificar que o aluno com mais faltas é o nº10 José Rosa, isto, porque o aluno teve falta de material ao longo do período todo pois não fez qualquer aula devido à sua condição física.

De salientar que os alunos (as) nº 1 Adriana, nº 4 Carlos Abrantes, nº 5 Joana Gonçalves, nº 8 João Pereira, nº12 Lina Amaro, nº13 Márcia Cardina, nº14 Nuno Martins, nº15 Renato Gomes, nº17 Samuel Barata, nº19 Telma Mendes e nº26 Joana Nogueira como é visível pelo gráfico, estiveram presentes em todas as aulas da U.D. Basquetebol.

### Relativamente ao comportamento ao longo do 2º Período na U.D. Basquetebol

#### Comportamento dos Alunos

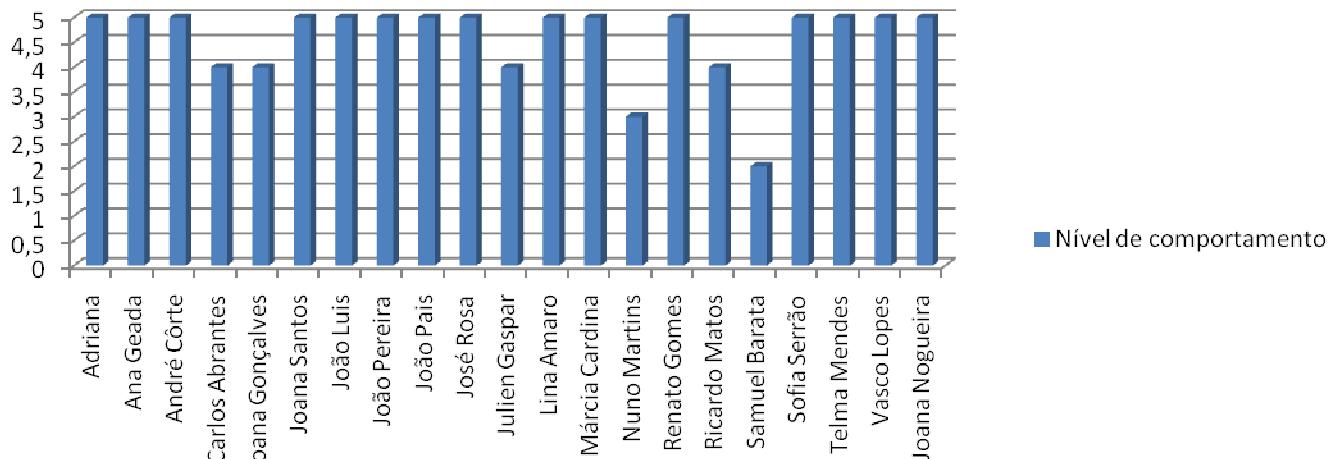


Gráfico XXI – Registo do comportamento da turma 12º D durante a U.D. Basquetebol.

Os Níveis estão classificados de 0 a 5, sendo que:

5 corresponde a um comportamento muito bom;

4 corresponde a um comportamento bom;

3 corresponde a um comportamento razoável;

2 corresponde a um comportamento mau;

1 corresponde a um comportamento péssimo;

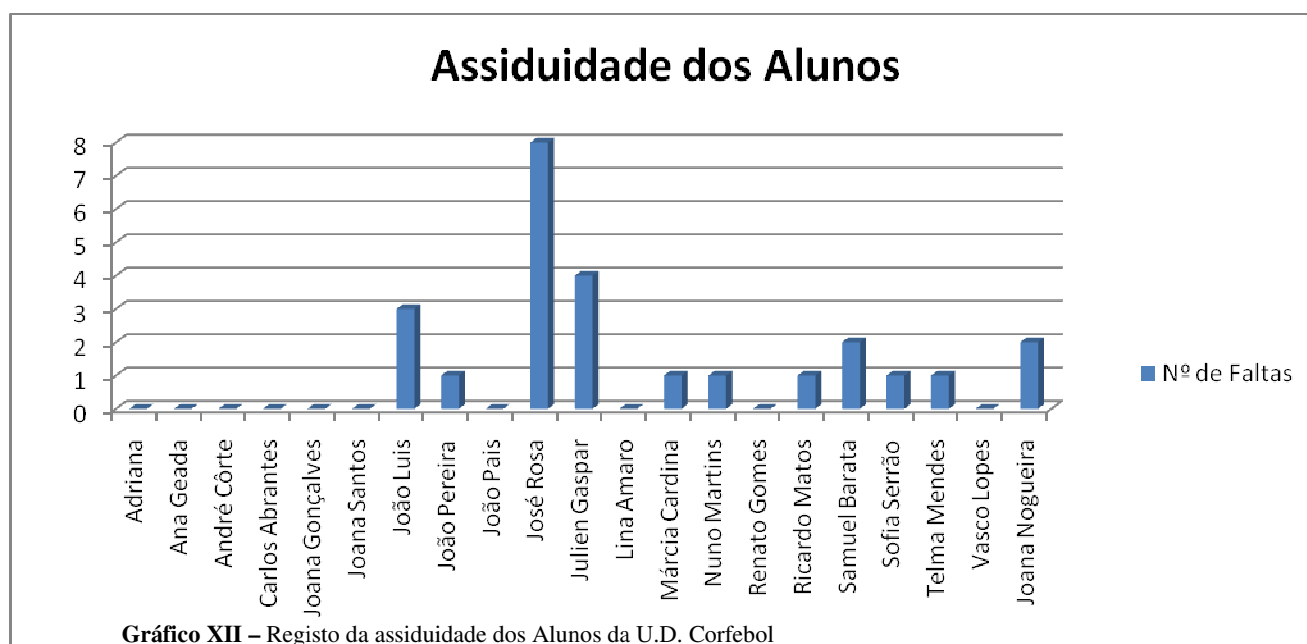
0 corresponde a um comportamento inaceitável.

Como verificamos no gráfico, o único problema de comportamento desta turma é apresentado pelo aluno Samuel Barata. O aluno Nuno Martins pode e deve melhorar o seu comportamento.

Estes alunos (o Samuel Barata principalmente) possuem comportamentos desviantes e perturbadores, os restantes elementos da turma tem um bom comportamento nas aulas.

## A Turma 12º D – U. D. Corfebol

*Relativamente à assiduidade dos alunos à U.D. Corfebol, ao longo do 2º Período:*



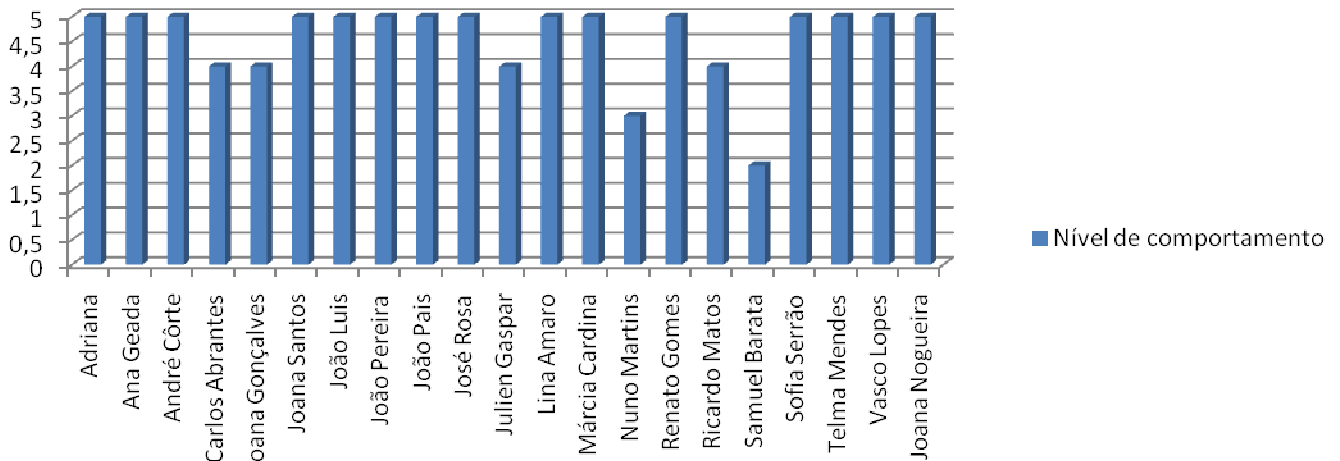
Estes valores estão classificados de 0 a 8, e correspondem ao nº de faltas dos alunos. A assiduidade engloba os atrasos, faltas de presença, faltas de material e dispensas, sendo marcado falta ao aluno de cada vez que ele se englobe nestes parâmetros.

Podemos verificar que o aluno com mais faltas é o nº10 José Rosa, isto, porque o aluno teve falta de material ao longo do período todo pois não fez qualquer aula devido à sua condição física.

De salientar que os alunos (as) nº 1 Adriana, nº 2 Ana Geada, nº3 André Côrte, nº 4 Carlos Abrantes, nº 5 Joana Gonçalves, nº6 Joana Santos, nº9 João Pais, nº12 Lina Amaro, nº15 Renato Gomes, nº20 Vasco Lopes como é visível pelo gráfico, estiveram presentes em todas as aulas da U.D. Corfebol.

*Relativamente ao comportamento ao longo do 2º Período na U.D. Corfebol*

### Comportamento dos Alunos



**Gráfico XIII** – Registo do comportamento da turma 12º D durante a U.D. Basquetebol.

Os Níveis estão classificados de 0 a 5, sendo que:

5 corresponde a um comportamento muito bom;

4 corresponde a um comportamento bom;

3 corresponde a um comportamento razoável;

2 corresponde a um comportamento mau;

1 corresponde a um comportamento péssimo;

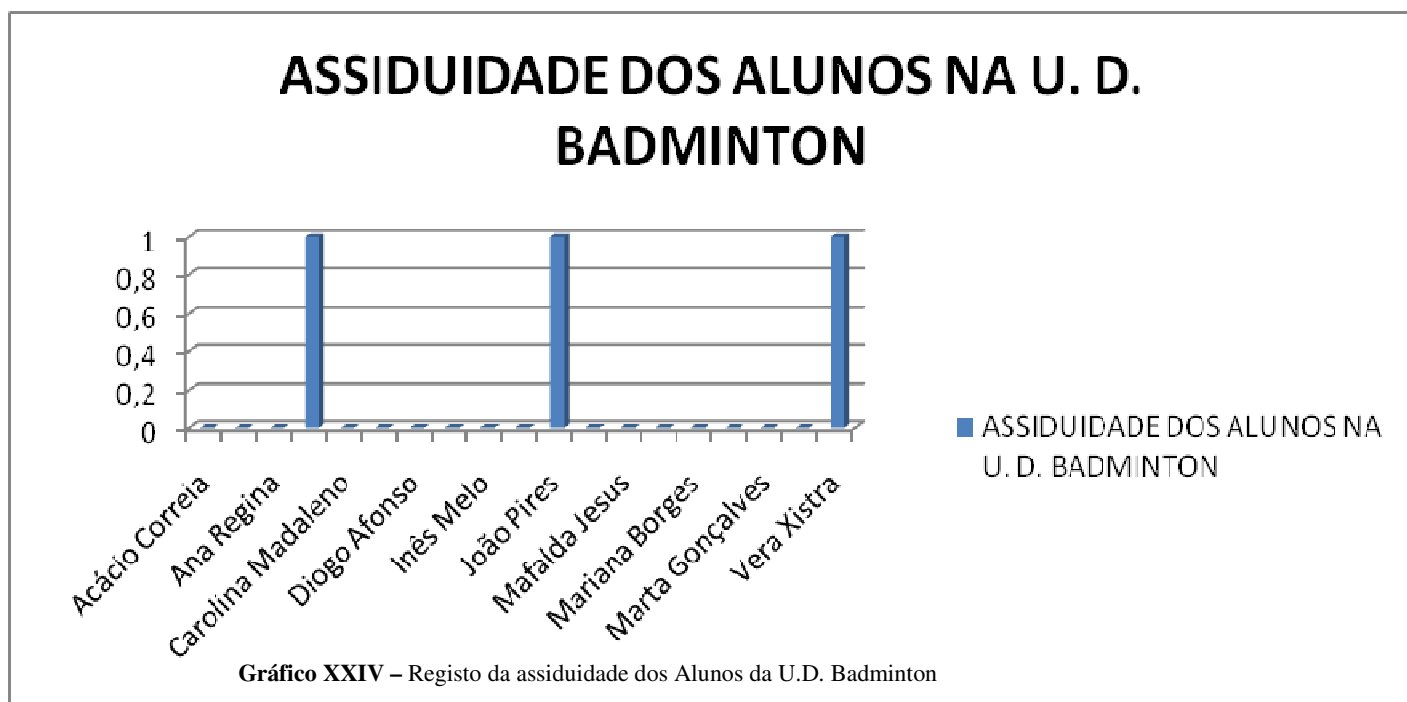
0 corresponde a um comportamento inaceitável.

Como verificamos no gráfico, o único problema de comportamento desta turma é apresentado pelo aluno Samuel Barata. O aluno Nuno Martins pode e deve melhorar o seu comportamento.

Estes alunos (o Samuel Barata principalmente) possuem comportamentos desviantes e perturbadores, os restantes elementos da turma tem um bom comportamento nas aulas.

## A Turma 11° C – U. D. Badminton

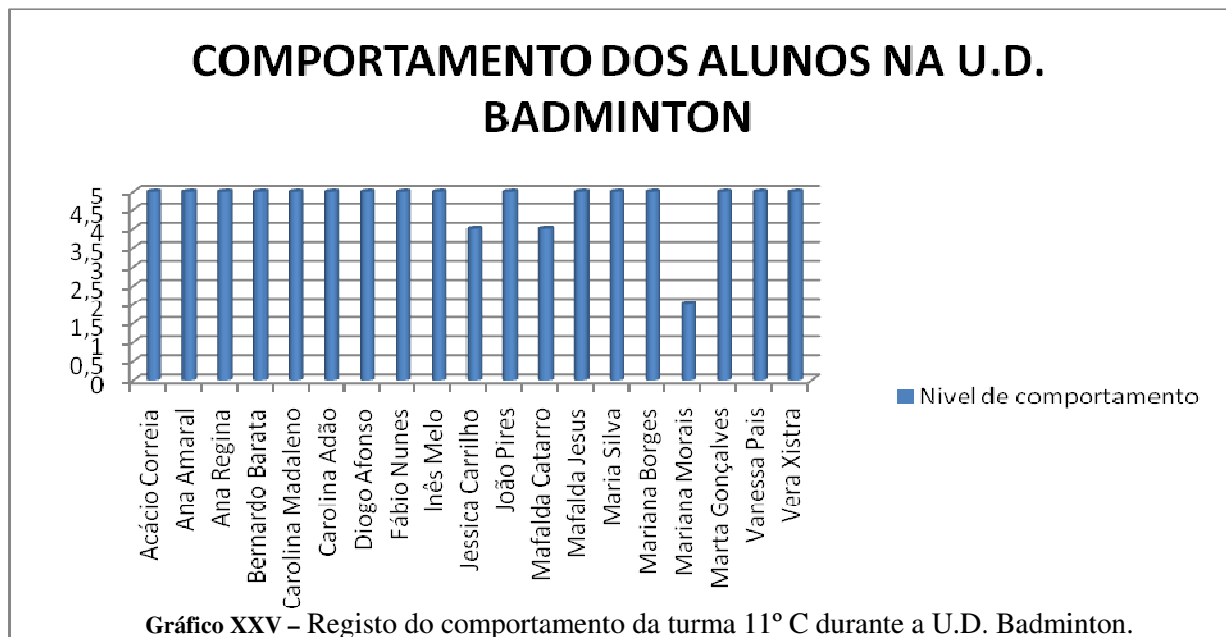
*Relativamente à assiduidade dos alunos à U.D. Badminton, ao longo do 3º Período:*



Estes valores estão classificados de 0 a 1, e correspondem ao nº de faltas dos alunos às aulas em que foi leccionado apenas Badminton. A assiduidade engloba os atrasos, faltas de presença, faltas de material e dispensas, sendo marcado falta ao aluno de cada vez que ele se englobe nestes parâmetros.

Como podemos observar apenas três alunos não estiveram presentes a todas as aulas Badminton tendo faltado 1 vez, os alunos nº 4 Bernardo Barata, nº 11 João Pires e nº 22 Vera Xistra como é visível pelo gráfico.

*Relativamente ao comportamento ao longo do 3º Período na U.D. Badminton*



Os Níveis estão classificados de 0 a 5, sendo que:

5 corresponde a um comportamento muito bom;

4 corresponde a um comportamento bom;

3 corresponde a um comportamento razoável;

2 corresponde a um comportamento mau;

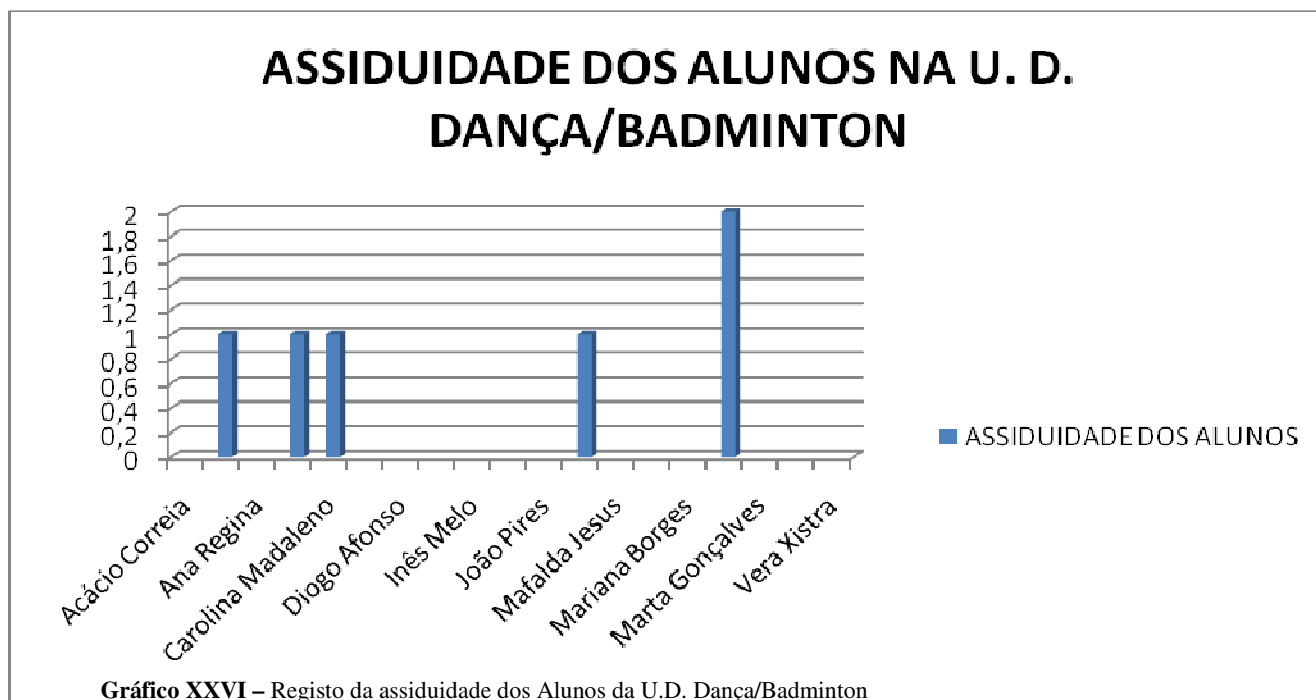
1 corresponde a um comportamento péssimo;

0 corresponde a um comportamento inaceitável.

Como verificamos no gráfico, o único problema de comportamento desta turma é apresentado pela aluna Mariana Morais que mostrou ao longo do período um comportamento muito destabilizador e desviante.

## A Turma 11º D – U. D. Dança

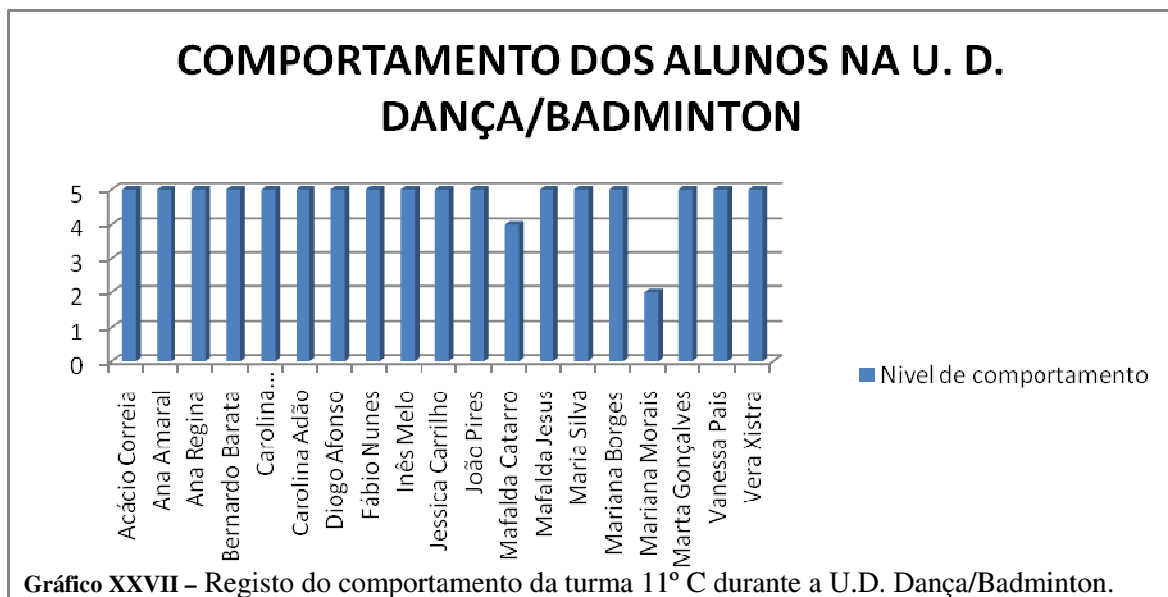
*Relativamente à assiduidade dos alunos à U.D. Dança/Badminton, ao longo do 3º Período:*



Estes valores estão classificados de 0 a 2, e correspondem ao nº de faltas dos alunos nas aulas em que foram leccionadas duas unidades didáticas (Dança e Badminton) e nas aulas em que foi apenas leccionado Dança. A assiduidade engloba os atrasos, faltas de presença, faltas de material e dispensas, sendo marcado falta ao aluno de cada vez que ele se englobe nestes parâmetros.

Os únicos elementos da turma com faltas são nº 2 Ana Amaral, nº 4 Bernardo Barata, nº 5 Carolina Madaleno, nº 12 Mafalda Catarro (com uma falta) e nº 17 Mariana Morais (com duas faltas).

*Relativamente ao comportamento ao longo do 3º Período na U.D. Dança/Badminton*



Os Níveis estão classificados de 0 a 5, sendo que:

5 corresponde a um comportamento muito bom;

4 corresponde a um comportamento bom;

3 corresponde a um comportamento razoável;

2 corresponde a um comportamento mau;

1 corresponde a um comportamento péssimo;

0 corresponde a um comportamento inaceitável.

Como verificamos no gráfico, o único problema de comportamento desta turma é apresentado pela aluna nº 17 Mariana Morais que mostrou ao longo do período um comportamento muito destabilizador e desviante.

**PLANO DE AULA**

**Unidade didáctica: Basquetebol**

**Aula nº: 39**

**Ano/Turma: 12º D**

**N.º de alunos: 21**

**Duração: 90'**

**Data: 23-02-10**

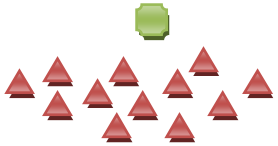
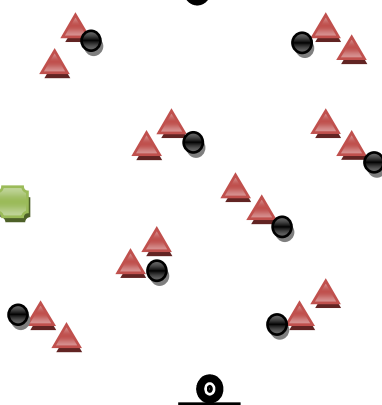
**Local: Pavilhão**

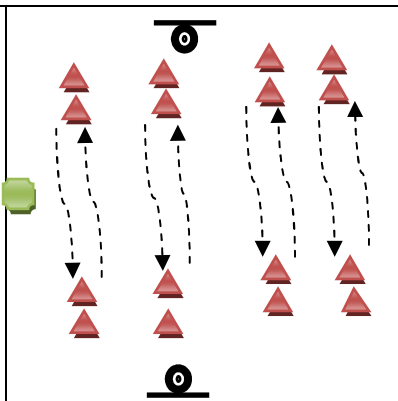
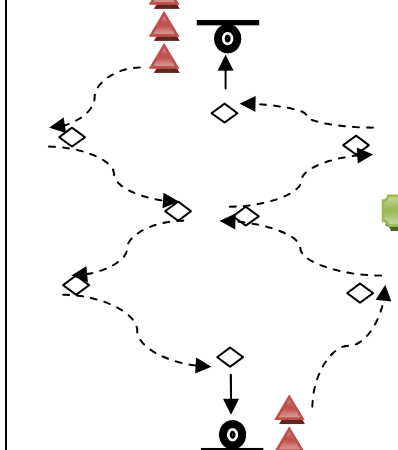







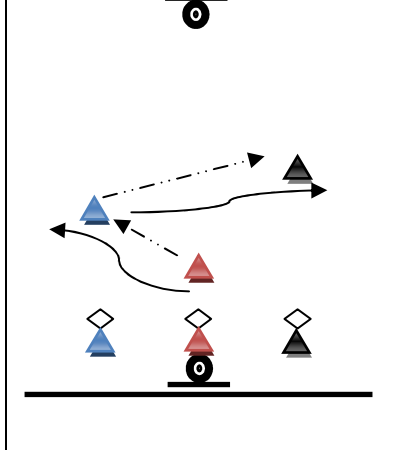
**Material: Bolas de basquetebol, sinalizadores, apito, cronometro, coletes.**

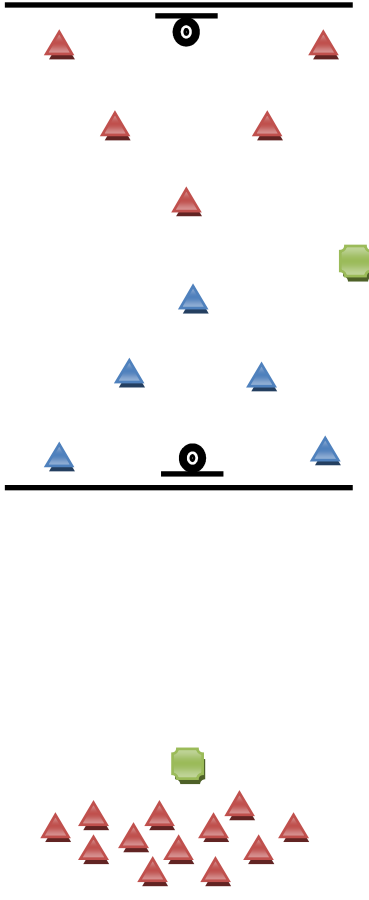
**Objectivo: Treino de competências da actividade Basquetebol: posição base defensiva, passe de peito e picado, recepção, lançamento em apoio, em suspensão e na passada, drible e desmarcação; Jogo Formal.**

**Professor Orientador: Nuno Rodrigues**






**Professor estagiário: Carlos Araújo**






Conteúdos/Objectivos	Descrição	Esquema	TP	TT
	Balneário (equipar para a aula)		5'	5'
Chamada				
Introdução e explicação dos objectivos a atingir;	Explicação dos conteúdos a abordar e objectivos a atingir no basquetebol; Explicação de regras específicas da modalidade.		2'	
Activação muscular e articular.	Jogo dos passes com golo: divisão da turma em duas equipas, a equipa portadora da bola avança no terreno utilizando apenas passe (peito ou picado) e no máximo dois passos com a bola na mão, com o intuito de chegar à pequena área contrária e marcar golo. Também em passe, apenas com a condicionante que a bola tem que passar por toda a equipa antes que se possa marcar golo. A equipa sem posse de bola procura defender a sua baliza e tentar recuperar a bola.	Alunos posicionam-se em meia-lua e de frente para o professor.	10'	
Alongamentos.	Cintura pélvica, escapular membros inferiores e superiores.	Orientado aleatoriamente por um aluno.		
Treino Drible de protecção Técnica; Trabalho de corpo (protecção da bola);	Divisão da turma em grupos de 2 alunos. Cada grupo terá 1 bola. O aluno com posse da bola tem que realizar o drible de protecção, enquanto o aluno sem posse de bola tenta "roubar" a bola ao colega. Os alunos andam livremente por o campo de basquetebol. Ao sinal do professor, trocam funções.		8'	
				25'

	<p>Divisão da turma em grupos, os primeiros alunos de cada grupo, com bola, executa drible de progressão entregando a bola ao colega e dirigindo-se para o final da coluna.</p>	 <p>8'</p>	
<p>Treino Drible de progressão</p> <p>Técnica (drible sem olhar para a bola); Mudança rápida de velocidade;</p>	<p>Os alunos com bola, de cada grupo, saem em drible de progressão, contornam os sinalizadores e faz lançamento em apoio \ parado, vão buscar a bola e entregam ao colega, que esta no grupo posicionado ao seu lado, indo para o fim da fila desse grupo.</p>	<p>Feedback por parte do professor para aspectos técnicos a melhorar.</p>  <p>10'</p> <p>Feedback por parte do professor para aspectos técnicos a melhorar.</p>	
<p>Treino de progressão com lançamento</p>	<p>Criss-Cross com lançamento em apoio e suspensãoA turma coloca-se junto à linha final, estando um aluno no centro com bola e dois sem bola, um de cada lado. O aluno  passa para  e passa por trás das costas do mesmo. Por sua vez, passa para  e passa também nas costas do colega,  aluno  passa para  , e assim sucessivamente  até chegarem junto ao cesto contrário e realizam lançamento em apoio. Posteriormente, uma equipa fica a defender.</p>	 <p>15'</p>	

<p>Treino de Desmarcação Procura do espaço vazio;  Leitura do Adversário</p> <p>Avaliação em situação de jogo.  Leitura do colega e do adversário; Procura do espaço vazio; Técnica.</p> <p>Discussão e esclarecimento de dúvidas;</p> <p>Apresentação do trabalho “Violência no Desporto” do aluno nº 10 José Rosa à Turma.</p>	<p>Jogo formal 5 x 5 Análise dos aspectos técnicos abordados anteriormente. Utilizando os grupos já formados, realizar jogo nos dois campos.</p> <p>Alongamentos e flexibilidade realizada individualmente</p>		<p>10'</p> <p>12'</p>	<p>10'</p> <p>90'</p>
<p>Balneário (banho e preparação para sair)</p>			<p>10'</p>	<p>90'</p>

Legenda:

-  - Cesto de Basquetebol
-  - Professor
-  - Alunos/ Equipa A
-  - Equipa B
-  - Bola de Basquetebol

-  - Sinalizadores
-  - Drible
-  - Passe
-  - Deslocamento dos alunos
-  - Lançamento



## ESCOLA SECUNDÁRIA /3 QUINTA DAS PALMEIRA

### Relatório de aula

Docente estagiário: Carlos Araújo

<b>Data:</b> 23/02/10 <b>Hora:</b> 10h 05min às 11h 35min <b>Nº de alunos presentes:</b> 21	<b>Local:</b> Pavilhão <b>Modalidade:</b> Basquetebol <b>Material:</b> Bolas de Basquetebol, sinalizadores, apito, cronometro, coletes.
---	---

A aula não correu conforme estava proposta no plano de aula uma vez os exercícios propostos exigiam ter todo o espaço do pavilhão para a realização dos mesmos, e como tal não foi possível teve que forçosamente existir uma inflexão ao plano de aula. Em relação à gestão do tempo, a aula teve início à hora prevista assim como os exercícios decorreram dentro do tempo estabelecido no plano.

O aluno nº10 José Rosa pediu dispensa, uma vez que se encontra lesionado no joelho desde o início do período tendo tido então falta de material e o aluno nº Ricardo Matos teve falta de ausência uma vez que não compareceu à aula.

A turma no geral portou-se bem, excepto o aluno nº 17 Samuel Barata, como já tem vindo a ser recorrente.

Para esta aula, o aluno nº10 José Rosa tinha que apresentar o trabalho “Violência no Desporto” conforme tinha sido estipulado anteriormente, contudo, o aluno alegou que não teve acesso ao computador durante um período de tempo prolongado, pelo que, negociou-se a data da apresentação para dia 02 de Março de 2010, uma vez que na aula do dia 25 de Fevereiro de 2010 é teste teórico.

A turma no geral portou-se bem, excepto o aluno nº 17 Samuel Barata que teve um comportamento mais destabilizador, desrespeitando algumas regras estabelecidas por mim no início da aula, estando sistematicamente distraído enquanto explicava os exercícios com constantes lançamentos ao cesto. O comportamento do aluno influenciou negativamente alguns alunos na turma que faziam parte do seu grupo, irei estar atento nas próximas aulas para que se tal se voltar a acontecer criar estratégias de modo a recuperar o aluno em questão e os restantes elementos do grupo.

No decorrer da aula apercebi-me que houve uma fase de transição de uma turma para outra, e conseqüentemente fiquei com o pavilhão por completo durante 15 minutos, tendo desde logo aproveitado para fazer situação de jogo a campo inteiro.

Acho que as estratégias utilizadas correram da melhor forma, sendo elas a utilização dos mesmos grupos ao longo da aula e organização de uns exercícios para os outros, quando assim era possível, de maneira a poupar tempo na organização. A abordagem das regras a estabelecer nas aulas durante a instrução inicial, é uma maneira de os alunos relembrem de aula para aula, e tentarem melhorar esse aspecto. Utilizar um aluno para me ajudar a demonstrar como se realiza os exercícios ajuda bastante. Estar sempre a circular, permite-me ter a turma mais controlada, podendo também corrigir dando feedbacks. A distribuição dos alunos em meia-lua à minha frente, no início e no fim da aula, penso que resultou, pois os alunos estavam controlados.

Quanto ao tempo de actividade motora, considero ter sido bem explorado. Os alunos não perderam muito tempo em períodos de espera/transições, encontrando-se bastante tempo em actividade. O tempo dispendido na instrução inicial e no balanço final encontraram-se dentro dos tempos previstos.

De um modo geral ficou bem visível a grande evolução da turma, no entanto, alguns elementos, necessitam de mais tempo de exercitação ao nível da recepção e do drible e dos lançamentos, para conseguirem atingir o nível pretendido, nomeadamente os alunos nº 1, 12 e 16, Adriana Oliveira, Lina Amaro e Ricardo Matos respectivamente. Em termos de dificuldades sentidas por mim, não me deparei com dificuldades significativas, apenas manter o Samuel controlado, como eu quero que ele esteja, algumas partes da aula.

O primeiro ponto forte a salientar da aula foi o cumprimento do objectivo proposto para a aula. A aplicação dos alunos nos exercícios propostos (explicado anteriormente) e a evolução dos mesmos nos gestos técnicos da modalidade são também pontos fortes de relevo.

Tentar controlar mais a turma, não deixando que os alunos se excedam em comportamentos desviantes, tais como falarem e brincarem enquanto eu explico o exercício seguinte.

Estar mais atento ao Samuel, uma vez que este aluno é problemático, logo tenho que o tentar controlar ao máximo, de forma, a que esteja mais atento e não perturbe tanto a aula.

ESCOLA SECUNDÁRIA / 3 QUINTA DAS PALMEIRAS  
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

PLANO DE AULA

**Unidade didáctica: Corfebol**

**Aula nº: 34**

**Ano/turma: 12º D**

**N.º de alunos: 21**

**Duração: 90'**

**Data: 02-02-10**

**Local: Ginásio**

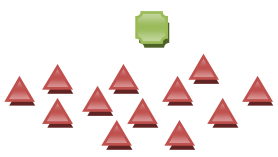
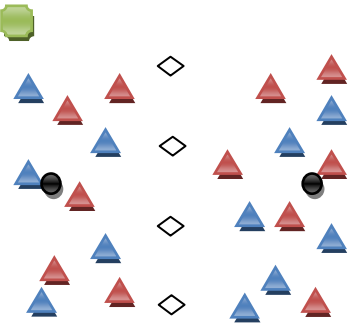
**Material: Postes e bolas de Corfebol, sinalizadores,**

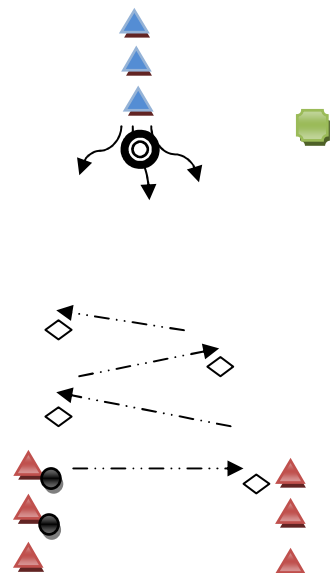
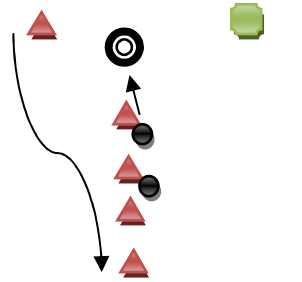
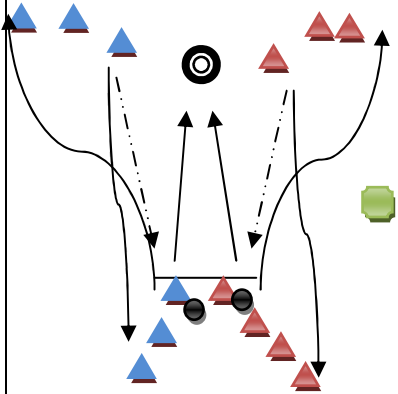
**apito, cronometro, coletes.**

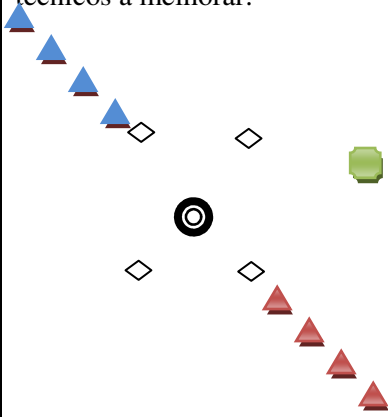
**Objectivo: Treino das tecnologias passe, desmarcação e lançamento; Jogo Formal.**

**Professor Orientador: Nuno Rodrigues**










**Professor estagiário: Carlos Araújo**

Conteúdos/Objectivos	Descrição	Esquema	TP	TT
	Balneário (equipar para a aula)		5'	5'
Chamada				
Introdução e breve explicação da unidade didáctica de Corfebol	Explicação dos conteúdos a abordar e objectivos a atingir no Corfebol; Explicação de regras específicas da modalidade.		2'	
Activação muscular e articular.	Corrida “dinâmica” à volta do campo; Aos diferentes estímulos (apito) os alunos variam a corrida		10'	
Alongamentos.	Cintura pélvica, escapular membros inferiores e superiores.			
Treino de Desmarcação	Jogo dos dez passes. Divisão da turma em 2 equipas. O objectivo do jogo é fazer 10 passes consecutivos. A equipa que perder sofre um castigo. Divisão da turma em três e/ou quatro equipas. A contagem recomeça quando a bola cair ao chão ou sair dos limites estabelecidos. Neste exercício irei fazer a avaliação diagnóstica da desmarcação.		10'	
		Feedback por parte do professor para aspectos técnicos a melhorar.		27'

<p>Treino Desmarcação/Passo</p>	<p>Jogo Aliança. Turma dividida em 3 grupos, 2 grupos de atacantes e um grupo de defesas, disposto como indica no esquema. O aluno com bola passa ao colega do lado (passe peito ou picado), enquanto se movimentam em frente, em direcção à fila contrária. Quando estes chegam perto da linha contrária, o aluno que está no grupo dos defesas, tenta roubar a bola para que os atacantes não consigam encestar. O aluno sem bola movimenta-se, desmarcando-se, de maneira a criar linhas de passe para que consiga receber a bola nas melhores condições. O lançamento é executado à escolha dos atacantes. O defesa apenas sobe até à linha de meio campo.</p>		10'	
	<p>Jogo do Nariz. Utilizar os quatro postes. Dividir a turma em quatro. O lançador toca com o nariz no poste, dá um passo atrás e depois lança. Se concretizar dá um passo atrás, e volta a lançar, se falhar troca com o colega. Quando voltar a lançar volta à posição onde ficou.</p>	<p>Feedback por parte do professor para aspectos técnicos a melhorar.</p> 	10'	
	<p>Jogo das Palmeiras. Duas colunas de lançadores afastados do cesto e duas equipas de ressaltadores/passadores junto do cesto. Os lançadores recebem a bola vinda do cesto e lançam. Quem lança vai para a fila dos ressaltos / passar. Quem passa vai para o fim da coluna de lançadores. Competição, a equipa que perder sobre castigo.</p>		10'	

Treino de Lançamento	<p>Jogo do “Papão”. Os dois grupos começam na diagonal e vão lançando ao cesto. Assim que um jogador marcar ponto, a equipa passa para o pino à direita. Competição, a equipa que perder sobre castigo.</p>	<p>Feedback por parte do professor para aspectos técnicos a melhorar.</p> 	10'	
Situação de jogo.	<p>Jogo formal 8 x 8 Análise dos aspectos técnicos abordados anteriormente. Utilizando os grupos já formados, realizar jogo nos dois campos.</p>	<p>Feedback por parte do professor para aspectos técnicos a melhorar.</p>	10'	
Discussão e esclarecimento de dúvidas;	<p>Alongamentos e flexibilidade realizada individualmente</p>	<p>Os alunos realizam os alongamentos com empenho e com correcção.</p>	3'	
Balneário (banho e preparação para sair)			10'	90'

**Legenda:**

-  - Cesto
-  - Professor
-  - Alunos/ Equipa A
-  - Alunos/ Equipa B
-  - Bola de Corfebol
-  - Sinalizadores
-  - Passe
-  - Deslocamento dos alunos
-  - Lançamento



## ESCOLA SECUNDÁRIA /3 QUINTA DAS PALMEIRA

### Relatório de aula

Docente estagiário: Carlos Araújo

<b>Data:</b> 02/02/10 <b>Hora:</b> 10h 05min às 11h 35min <b>Nº de alunos presentes:</b> 21	<b>Local:</b> Ginásio <b>Modalidade:</b> Corfebol <b>Material:</b> Postes e bolas de Corfebol, sinalizadores, apito, cronometro, coletes.
---	---

A aula de forma geral correu conforme estava proposta no plano de aula. Em relação à gestão do tempo, a aula teve início à hora prevista assim como os exercícios decorreram dentro do tempo estabelecido no plano.

Os alunos nº10 José Rosa, nº 11 Julien Gaspar e nº 7 João Luís pediram dispensa.

Os alunos tiveram um comportamento aceitável para uma aula de educação física, existiu apenas algum ruído, ou seja, conversa de fundo por parte de alguns alunos o que não implicou confusão durante a aula. A estratégia utilizada de dividir a turma em dois grupos e fazer competição entre grupos fez com que a turma demonstra-se no geral um empenho considerável nas actividades propostas. Antes do começo da aula, foi exposto num quadro didáctico os jogos que iriam ser realizados bem como o nome das equipas (corresponderam às cores dos coletes de cada equipa) e grelha de pontuação. A sequência dos jogos foi organizada tendo em conta dois pressupostos:

- ✚ As tecnologias/gestos técnicos que iriam ser desenvolvidos (Treino de Desmarcação; Treino Desmarcação/Passe; Treino de Lançamento);
- ✚ A interacção entre grupos fosse crescente, principalmente nos últimos jogos, de modo a que, mesmo com uma diferença pontual grande entre equipas, a motivação estivesse sempre presente;

A situação de jogo não fez parte do quadro de pontuações uma vez que, caso contrário, a possibilidade de haver empate poderia não solicitar os comportamentos pretendidos. Nesta situação optei por fazer jogo em comprimento e não em largura em relação ao pavilhão. Esta opção teve como base as tendências que os alunos adoptam no jogo. Apesar de as dimensões do campo serem as mesmas existindo jogo em largura ou em comprimento, as tendências/movimentações de jogo dos alunos são diferentes se variarmos esta situação. Se fizer jogo em largura como é habitualmente feito pelos

colegas, perco em comprimento mas ganho teoricamente em largura. Este ganho, teoricamente acontece, mas a verdade é que na prática os alunos têm a tendência, como foi visto nas aulas assistidas do colega João Lima, a congestionar o corredor central, diminuindo a distância ao cesto (não aproveitando a largura). Uma vez que os meus alunos ainda não dominam bem as dinâmicas inerentes ao Corfebol, optei por aumentar ao comprimento do campo, na tentativa de descongestionar o corredor central. Como no Corfebol os cestos não ficam na linha limite do campo, isto permitiu-me que os pressupostos de segurança tivessem sido salvaguardados, uma vez que o cesto ainda ficou a uma distância considerável da zona limite do pavilhão (vidros).

O jogo da Aliança e o jogo das Palmeiras foram aqueles que não funcionaram conforme tinha pretendido, talvez porque a natureza dos exercícios exigissem uma postura mais dinâmica e mais arrojada por parte de alguns alunos. No jogo dos dez passes optei por não dividir a turma em quatro equipas pois o exercício funcionou muito bem no formato inicial. Dividir em quatro grupos nesta situação iria descontextualizar e tornar confuso o conceito implementado no início da aula de duas equipas em competição. No final do quarto jogo, existia já à partida uma equipa vencedora (3-1 no quadro), contudo, já antecipando a possibilidade de ocorrer esta situação, deixei para último o jogo que achei que seria o mais motivador e aquele que não iria por em causa o empenho dos alunos.

Os alunos demonstraram ainda muitas dificuldades no gesto técnico passe e lançamento.

Foram transmitidos feedbacks ao longo de todos os jogos aos alunos, tanto do ponto de vista motivacional como no melhoramento de gestos técnicos.

No decorrer da aula utilizei uma ficha de observação e registo de comportamentos, onde foram registados o rendimento positivo e negativo de alguns alunos. A ficha possui níveis de execução das tecnologias utilizadas na modalidade, bem como os critérios de êxito para cada gesto técnico. De salientar pelo rendimento positivo as alunas nº 13 e nº 5, Márcia Cardina e Joana Gonçalves respectivamente, por parte dos rapazes os alunos nº15 Renato Gomes. De salientar o aluno nº 20 Vasco Lopes pois demonstrou uma entrega assinalável (caindo por vezes no excesso). Negativamente, destacaram-se, a aluna nº 6 Joana Santos e nº 2 Ana Geada que passaram completamente ao lado da aula, e os alunos nº 16 Ricardo Matos e nº 4 Carlos Abrantes. No domínio cognitivo a aluna nº19 Telma Mendes destacou-se em relação à restante turma. No domínio sócio – afectivo os alunos destacaram-se pela positiva, uma vez que, tiveram comportamentos correctos, respeitam as regras, respeitam os colegas e o professor.

O primeiro ponto forte a salientar da aula, foi o cumprimento do objectivo proposto para a aula. O facto de utilizar meios pedagógicos que não são habitualmente utilizados despertou o interesse e maior motivação da generalidade dos alunos. Um outro ponto forte foi a manutenção dos mesmos grupos ao longo da aula, não criando tempos mortos de criação de grupos diminuindo o tempo útil de aula.

Um ponto fraco a salientar foi a opção que tomei de não modificar muito as equipas já elaboradas por mim (apenas houve a troca do Carlos Abrantes que se encontrava na equipa mais fraca pelo João Pereira que foi transferido da equipa mais forte para a equipa mais fraca). A decisão que tomei, revelou-se numa decisão infeliz, pois as equipas eram desequilibradas. Um outro ponto fraco foi o facto de alguns alunos terem passado completamente ao lado da aula, algo que nunca tinha acontecido antes. Numa tentativa de contrariar esta situação, tentei incentivar individualmente esses elementos e posteriormente chamei-os à atenção numa tentativa de os despertar, tentativas que se revelaram infrutíferas.

ESCOLA SECUNDÁRIA / 3 QUINTA DAS PALMEIRAS  
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

**PLANO DE AULA**

<b>Unidade didáctica: Fitnessgram</b>			
<b>Aula nº: 51</b>	<b>Ano/turma: 11°C</b>	<b>N.º de alunos: 19</b>	<b>Duração: 90'</b>
<b>Data: 19-04-10</b>	<b>Local: Pavilhão</b>	<b>Material: Aparelhagem, cones, coletes, raquetes Badminton e volantes</b>	
<b>Objectivo: Avaliação da aptidão física; Introdução ao domínio da U.D. Badminton;</b>			
<b>Professor Orientador: Nuno Rodrigues</b>		<b>Professor estagiário: Carlos Araújo</b>	

Conteúdos/Objectivos	Descrição	Esquema	TP	TT
	Balneário (equipar para a aula)		5'	5'
Recepção dos alunos: chamada e explicação de forma breve dos conteúdos a serem abordados na aula		Os alunos dispõem-se em frente do professor em “U”	5'	
Activação Geral	Jogo da Lagarta.	Escolha aleatória de um aluno; Este deve “apanhar” os outros alunos; Quando um dos outros alunos é apanhado este junta-se ao anterior e de mãos dadas e dois a dois tentam apanhar os restantes colegas e assim sucessivamente;	10'	
Alongamentos	Exercícios de alongamento.	Os alunos dispõem-se em frente do professor em “U”		
Fitnessgram; Avaliação da aptidão física.	Vai-Vem	Metade de turma realiza o exercício enquanto metade fica a contar as voltas de um colega. A aluna Mafalda Catarro que não fez aula dia 15 de Abril aproveita para se submeter aos testes.	40'	
Relação corpo/volante	Jogo “Pinga volante”	Dois a dois com um volante, um atira ao outro indicando com que este deve receber o		60'

<p>Relação com o outro/percepção das trajectórias</p> <p>Retorno á calma</p>	<p>Jogo “Volante perseguidor”</p> <p>Exercícios de Alongamento</p>	<p>volante.</p> <p>Um aluno desloca-se para um local dentro do alcance do colega. Desta forma pretende-se que o aluno adquira a percepção da localização do outro aluno, bem como a força necessária para que o volante chegue lá.</p> <p>Os alunos dispõem-se em frente do professor em “U”</p>	<p>15’</p> <p>5’</p>	<p></p> <p>10’</p> <p>90’</p>
	<p>Balneário (banho e preparação para sair)</p>			



## ESCOLA SECUNDÁRIA /3 QUINTA DAS PALMEIRA

### Relatório de aula

Docente estagiário: Carlos Araújo

<b>Data:</b> 19/04/10 <b>Hora:</b> 11h 45min às 13h 10min <b>Nº de alunos presentes:</b> 19	<b>Local:</b> Pavilhão <b>Modalidade:</b> Fitnessgram <b>Material:</b> Balança, Fita métrica, Aparelhagem, régua, Banco Sueco, raquetes de Badminton e volantes.
---	--

A aula correu conforme estava proposto no plano de aula. A gestão do tempo de aula correu conforme o conjecturado, uma vez que a aula teve início à hora prevista e os exercícios decorreram dentro do tempo estabelecido no plano.

Não houve nenhum aluno que tenha faltado à aula e nenhum pediu dispensa, o que, pode ser sinal que a estratégia implementada em relação às provas de recuperação e da união de grupo (dinâmica de grupo) poderá estar a resultar.

Os alunos tiveram um comportamento aceitável, apesar de saberem à partida que iriam ter que acabar a bateria de testes Fitnessgram. Na transição Fitnessgram Badminton existiram breves momentos de dispersão dos alunos que levou a uma maior desconcentração dos mesmos. Nesta fase da aula senti a necessidade de levantar o tom de voz, o que levou a uma certa tensão que rapidamente se dissipou, voltando tudo ao normal.

No início da aula, no final do aquecimento, incorporei o exercício de Flexibilidade de Ombros como parte integrante da bateria de exercícios de alongamentos, assim não retirei tempo útil à aula.

Optei por começar pelo exercício Vai – Vem, e como o nível da turma bem como a organização da mesma são diferentes do 12ºD, a estratégia que utilizei com o 12ºD que consistia em dividir os alunos entre rapazes e raparigas não era contundente utilizar com o 11ºC, uma vez que os limites físicos das raparigas e dos rapazes não são tão discrepantes. Enquanto que a primeira parte dos alunos faziam o exercício aeróbio, a aluna nº12 Mafalda Catarro fez os testes que lhe faltavam da primeira aula de Fitnessgram que pediu dispensa.

Depois de executados os testes de Fitnessgram que faltavam, inseri os alunos na U. D. Badminton com exercícios que me permitissem perceber a relação corpo/volante, e a relação com o outro/percepção de trajectórias. Estes 15 minutos finais foram esclarecedores em alguns aspectos globais da turma, nomeadamente, permitiu-me enquadrar a turma do ponto de vista global na U.D. Badminton, e perceber o grau de dificuldade dos exercícios que devo propor à turma.

Para o tratamento dos dados e elações a retirar com a bateria de testes Fitnessgram, baseei-me nos valores para a zona saudável de aptidão física (anexos - tabela 1) e relacionei-os com os valores obtidos pelos alunos (anexos - tabela 2) nos exercícios. Comparei também estes dados com os dados do 2º Período (anexos- tabela 3) para perceber se existiam grandes discrepâncias. Os resultados estão apresentados na tabela 4 em anexo.

Na relação dos resultados obtidos no 3º Período com os resultados obtidos no 2º Período, os piores resultados são no exercício aeróbio em que dos 16 alunos que tenho dados dos dois períodos que fizeram o Vai – Vem, 15 alunos tiveram resultados negativos comparando com o 2º Período. Apenas a aluna nº 13 Mafalda Jesus obteve um resultado positivo, aumentando o seu rendimento em relação com o 2º Período. Os alunos nº 8 Fábio Nunes e nº 19 João Pires foram aqueles que, do sexo masculino maior disparidade detiveram em relação com o 2º Período, menos 37 e menos 35 vezes respectivamente. Do sexo feminino destaca-se a aluna nº12 Mafalda Catarro com menos 32 vezes.

Dos 17 alunos que tenho dados dos dois períodos do exercício abdominal (força e resistência abdominal) 9 alunos obtiveram um rendimento abaixo do 2º Período, 5 obtiveram acima do 2º Período e 3 obtiveram o mesmo valor que no 2º Período. Apesar de neste exercício as diferenças em termos de resultado final não terem sido tão discrepantes como na prova aeróbia, pode-se salientar o rendimento negativo em relação ao 2º Período da aluna nº3 Ana Regina com menos 17 repetições, a aluna nº 16 Mariana Borges com menos 16 repetições e o rendimento positivo da aluna nº17 Mariana Morais com mais 32 repetições.

Na relação, resultados obtidos e Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF), desenvolvi a seguinte metodologia: tendo como fundamento base que o aluno deve-se encontrar no âmbito da ZSAF referenciada no Fitnessgram (tabela 1), o aluno situa-se acima ou no limite inferior da ZSAF nos sete seguintes testes (exercícios):

**Aptidão Aeróbia** – (1) Vai – Vem VV;

**Força e Resistência Muscular** – (2) Extensões de Braços FS, (3) Abdominal ABD;

**Flexibilidade** – (4) Senta e Alcança SA, (5) Flexibilidade de Ombros FLX, (6) Extensão do Tronco TRC;

**IMC** – (7) Índice de Massa Corporal.

Como forma de destringir os alunos dentro da própria turma desenvolvi o seguinte quadro:

<b>Quadro de Referência para Classificação Individual do 11°C</b>	
<b>5 Valores (A) Ótimo</b>	<b>7 Testes na ZSAF</b>
<b>4 Valores (B) Muito Bom</b>	<b>Aptidão Aeróbia + 4 Testes na ZSAF</b>
<b>3 Valores (C) Bom</b>	<b>Aptidão Aeróbia + 3 Testes na ZSAF</b>
<b>2 Valores (D) Insuficiente</b>	<b>3 Testes na ZSAF</b>
<b>1 Valor (E) Péssimo</b>	<b>2 Testes na ZSAF</b>

Quadro 1: Quadro de referência para classificação por aluno tendo como alusão a tabela 1.

Tendo já como referencia o tratamento dos dados expostos na tabela 2, na tabela 5 (em anexo) então apresentados os resultados da análise do seguimento da metodologia apresentada acima por mim (Ver tabela 5).

Os resultados obtidos são muito interessantes, pois os 6 alunos que conseguiram acabar o exercício Vai – Vem dentro do intervalo predefinido dentro da ZSAF, são os mesmos 6 alunos que estão dentro do intervalo para a Zona Saudável de Aptidão Física nos 7 exercícios (testes). Assim, como mais nenhum aluno conseguiu acabar o exercício Vai – Vem de forma satisfatória (e é primordial ter acabado dentro do intervalo considerado

ZSAF um exercício de teor aeróbio para se encontrar dentro da zona saudável) todos os outros acabaram com Insuficiente (D).

O primeiro ponto forte a salientar da aula, foi o cumprimento do objectivo proposto para a aula. Um outro ponto forte foi a motivação demonstrada por grande parte dos elementos da turma na parte final da aula, na introdução à U.D. Badminton.

O ponto fraco de maior relevância na aula surgiu na transição Fitnessfram Badminton quando nesse compasso de espera alguns alunos dispersaram-se.

# ANEXOS

## TABELAS DO FITNESSGRAM

Tabela 5.2 Valores FITNESSGRAM® para a Zona Saudável de Aptidão Física\*

RAPARIGAS												
Idade	Corrida 1 Milha (min:s)		Vaivém # percursos		Marcha e VO <sub>2</sub> máx (mL/kg/min)		Massa gorda (%)		IMC (kg/m <sup>2</sup> )		Abdominais # execuções	
5							32	17	21	16,2	2	10
6	Distância completa.		Participação na corrida.				32	17	21	16,2	2	10
7	Registo de tempo não recomendado.		Registo de percursos não recomendado.				32	17	22	16,2	4	14
8							32	17	22	16,2	6	20
9							32	17	23	16,2	9	22
10	12:30	9:30	15	41	40	48	32	17	23,5	16,6	12	26
11	12:00	9:00	15	41	39	47	32	17	24	16,9	15	29
12	12:00	9:00	23	41	38	46	32	17	24,5	16,9	18	32
13	11:30	9:00	23	51	37	45	32	17	24,5	17,5	18	32
14	11:00	8:30	23	51	36	44	32	17	25	17,5	18	32
15	10:30	8:00	23	51	35	43	32	17	25	17,5	18	35
16	10:00	8:00	32	51	35	43	32	17	25	17,5	18	35
17	10:00	8:00	41	51	35	43	32	17	26	17,5	18	35
17+	10:00	8:00	41	51	35	43	32	17	27,3	18,0	18	35

Idade	Extensão do Tronco (cm)		Extensões de Braços # execuções		Flexões de Braços Modificado # execuções		Flexões de Braços em Suspensão # execuções		Flexão de Braços (s)		Senta e Alcança** (cm)	Flexibilidade do Ombro
5	15	30	3	8	2	7	1	2	2	8	23	Positivo = contacto das pontas dos dedos atrás das costas
6	15	30	3	8	2	7	1	2	2	8	23	
7	15	30	4	10	3	9	1	2	3	8	23	
8	15	30	5	13	4	11	1	2	3	10	23	
9	15	30	6	15	4	11	1	2	4	10	23	
10	23	30	7	15	4	13	1	2	4	10	23	
11	23	30	7	15	4	13	1	2	6	12	25,5	
12	23	30	7	15	4	13	1	2	7	12	25,5	
13	23	30	7	15	4	13	1	2	8	12	25,5	
14	23	30	7	15	4	13	1	2	8	12	25,5	
15	23	30	7	15	4	13	1	2	8	12	30,5	
16	23	30	7	15	4	13	1	2	8	12	30,5	
17	23	30	7	15	4	13	1	2	8	12	30,5	
17+	23	30	7	15	4	13	1	2	8	12	30,5	

\*O valor da esquerda representa o limite inferior da ZSAF e o da direita o limite superior.

\*\*Teste cotado como positivo/negativo; é necessário atingir a distância indicada para ser positivo.

©1992,1999, The Cooper Institute for Aerobics Research, Dallas, Texas

**Tabela 5.1 Valores FITNESSGRAM® para a Zona Saudável de Aptidão Física\***

RAPAZES												
Idade	Corrida 1 Milha (min:s)		Vaivém # percursos		Marcha e VO <sub>2</sub> máx (mL/kg/min)		Massa gorda (%)		IMC (kg/m <sup>2</sup> )		Abdominais # execuções	
5	Distância completa.		Participação na corrida.				25	10	20	14,7	2	10
6	Registo de tempo não recomendado		Registo de percursos não recomendado				25	10	20	14,7	2	10
7							25	10	20	14,9	4	14
8							25	10	20	15,1	6	20
9							25	10	20	15,2	9	24
10	11:30	9:00	23	61	42	52	25	10	21	15,3	12	24
11	11:00	8:30	23	72	42	52	25	10	21	15,8	15	28
12	10:30	8:00	32	72	42	52	25	10	22	16,0	18	36
13	10:00	7:30	41	72	42	52	25	10	23	16,6	21	40
14	9:30	7:00	41	83	42	52	25	10	24,5	17,5	24	45
15	9:00	7:00	51	94	42	52	25	10	25	18,1	24	47
16	8:30	7:00	61	94	42	52	25	10	26,5	18,5	24	47
17	8:30	7:00	61	94	42	52	25	10	27	18,8	24	47
17+	8:30	7:00	61	94	42	52	25	10	27,8	19,0	24	47

Idade	Extensão do Tronco (cm)		Extensões de Braços # execuções		Flexões de Braços Modificado # execuções		Flexões de Braços em Suspensão # execuções		Flexão de Braços (s)		Senta e Alcança** (cm)	Flexibilidade do Ombro
5	15	30	3	8	2	7	1	2	2	8	20	Positivo = contacto das pontas dos dedos atrás das costas
6	15	30	3	8	2	7	1	2	2	8	20	
7	15	30	4	10	3	9	1	2	3	8	20	
8	15	30	5	13	4	11	1	2	3	8	20	
9	15	30	6	15	5	11	1	2	4	10	20	
10	23	30	7	20	5	15	1	2	4	10	20	
11	23	30	8	20	6	17	1	3	6	13	20	
12	23	30	10	20	7	20	1	3	6	13	20	
13	23	30	12	25	8	22	1	4	12	17	20	
14	23	30	14	30	9	25	2	5	15	20	20	
15	23	30	16	35	10	27	3	7	15	20	20	
16	23	30	18	35	12	30	5	8	15	20	20	
17	23	30	18	35	14	30	5	8	15	20	20	
17+	23	30	18	35	14	30	5	8	15	20	20	

\*O valor da esquerda representa o limite inferior da ZSAF e o da direita o limite superior.

\*\* Teste cotado como positivo/negativo; é necessário atingir a distância indicada para ser positivo.

©1992,1999, The Cooper Institute for Aerobics Research, Dallas, Texas

Tabela 1: Valores do Fitnessgram para a Zona Saudável de Aptidão Física para Raparigas e Rapazes

**Ano Lectivo 2009/2010**

Nº	Nomes dos alunos	3º Período						
		ABD	FS	TRC	FLX	VV	SA	IMC
1	Acácio Correia	43	25	33	s/s	100	s/s	18,8
2	Ana Amaral	66	14	44	s/s	44	s/s	18
3	Ana Regina	58	17	28	s/s	25	s/s	21,8
4	Bernardo Barata	55	20	30	s/s	58	s/s	22,8
5	Carolina Madaleno	59	13	30	s/s	32	s/s	25,2
6	Carolina Adão	43	18	36	s/s	52	s/s	20,6
7	Diogo Afonso	75	25	32	s/s	46	s/s	22,8
8	Fábio Nunes	75	20	32	s/s	63	s/s	19,5
9	Inês Melo	23	15	38	s/s	36	s/s	21,2
10	Jessica Carrilho	20	5	36	s/s	-	s/s	21,6
11	João Pires	50	20	31	s/s	62	s/s	18,4
12	Mafalda Catarro	-	-	24	s/s	27	s/s	18,4
13	Mafalda Jesus	20	14	35	s/s	40	s/s	19
14	Margarida Carrola							
15	Maria Silva	15	10	35	s/s	19	s/s	21,1
16	Mariana Borges	18	7	34	s/s	19	s/s	27,1
17	Mariana Morais	54	11	39	s/s	46	s/s	19,8
18	Marta Gonçalves	19	6	36	s/s	40	s/s	22,1
19	Pedro Cerdeira							
21	Vanessa Pais	75	15	43	s/s	53	s/s	18,4
22	Vera Xistra	18	11	35	s/s	28	s/s	21,5

Tabela 2: Valores do Fitnessgram para a turma 11ºC. A verde = Dentro da ZSAF/ A vermelho = Fora da ZSAF

ESCOLA SECUNDÁRIA / 3 QUINTA DAS PALMEIRAS  
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

Ano Lectivo 2009/2010

11ºC

Nº	Nomes dos alunos	2º Período							3º Período						
		ABD	FS	TRC	FLX	VV	SA	IMC	ABD	FS	TRC	FLX	VV	SA	IMC
1	Acácio Correia	54	15	s	s/s	110	s/s	20	43	25	33	s/s	100	s/s	18,8
2	Ana Amaral	75	7	s	s/s	58	s/s	18,2	66	14	44	s/s	44	s/s	18
3	Ana Regina	75	21	24	s/s	31	s/s	21,6	58	17	28	s/s	25	s/s	21,8
4	Bernardo Barata	54	22	25	s/s	80	s/s	21,7	55	20	30	s/s	58	s/s	22,8
5	Carolina Madaleno					44			59	13	30	s/s	32	s/s	25,2
6	Carolina Adão	29	15	s	s/s	59	s/s	20,1	43	18	36	s/s	52	s/s	20,6
7	Diogo Afonso	75	21	s	s/s	70	s/s	22,5	75	25	32	s/s	46	s/s	22,8
8	Fábio Nunes	75	19	s	s/s	100	s/s	19,3	75	20	32	s/s	63	s/s	19,5
9	Inês Melo	21	15	s	s/s	56	s/s	20,6	23	15	38	s/s	36	s/s	21,2
10	Jessica Carrilho	29	4	s	n/s	41	s/s	21,6	20	5	36	s/s	-	s/s	21,6
11	João Pires	52	19	s	s/s	97	s/s	18,8	50	20	31	s/s	62	s/s	18,4
12	Mafalda Catarro					59	s/s	18,7	-	-	24	s/s	27	s/s	18,4
13	Mafalda Jesus	28	12	s	s/s	35	s/s	18,1	20	14	35	s/s	40	s/s	19
14	Margarida Carrola														
15	Maria Silva	22	5	s	s/s	33	s/s	21,4	15	10	35	s/s	19	s/s	21,1
16	Mariana Borges	34	17	s	s/s	27	s/s	27,9	18	7	34	s/s	19	s/s	27,1
17	Mariana Morais	22	1	s	s/s		s/s	19,1	54	11	39	s/s	46	s/s	19,8
18	Marta Gonçalves	11	7	s	s/s	55	s/s	21,8	19	6	36	s/s	40	s/s	22,1
19	Pedro Cerdeira					67	s/s								
21	Vanessa Pais	75	13	s	s/s		s/s	18,6	75	15	43	s/s	53	s/s	18,4
22	Vera Xistra	21	7	s	s/s	39	s/s	22,4	18	11	35	s/s	28	s/s	21,5

Tabela 3: Relação entre o segundo e o terceiro período dos dados do Fitnessgram da turma do 11ºC

<b>TABELA DA RELAÇÃO DO RENDIMENTO DOS ALUNOS NOS EXERCÍCIOS FITNESSGRAM ENTRE O 2º PERÍODO E O 3º PERÍODO</b>							
<b>Exercício</b> Aluno	<b>ABD</b>	<b>FS</b>	<b>TRC</b>	<b>FLX</b>	<b>VV</b>	<b>SA</b>	<b>IMC</b>
Acácio Correia	Menos 11 rep.	Mais 10 rep.	33 cm	S/S	Menos 10 vezes	S/S	Menos 1,2 Limiar magresa
Ana Amaral	Menos 9 rep.	Mais 7 rep.	44 cm	S/S	Menos 14 vezes	S/S	Menos 0,2
Ana Regina	Menos 17 rep.	Menos 4 rep.	28 cm, +4cm que no 2º Per	S/S	Menos 6 vezes	S/S	Mais 0,2
Bernardo Barata	Mais 1 rep.	Menos 2 rep.	30 cm, +5 com que no 2º Per	S/S	Menos 22 vezes	S/S	Mais 1,1
Carolina Madalno	Sem dados do 2º Período	Sem dados do 2º Período	Sem dados do 2º Período	S/S	Menos 12 vezes	S/S	Sem dados do 2º Período
Carolina Adão	Mais 14 rep.	Mais 3 rep.	36 cm	S/S	Menos 7 vezes	S/S	Mais 0,5
Diogo Afonso	Mesmo valor: 75 rep.	Mais 4 rep.	32 cm	S/S	Menos 24 vezes	S/S	Mais 0,3
Fábio Nunes	Mesmo valor: 75 rep.	Mais 1 rep.	32 cm	S/S	Menos 37 vezes	S/S	Mais 0,2
Inês Melo	Mais 2 rep.	Mesmo valor: 15 rep.	38 cm	S/S	Menos 20 vezes	S/S	Mais 0,6
Jessica Carrilho	Menos 9 rep.	Mais 1 rep.	36 cm	Passou de N/S a S/S	Sem dados 3º Período	S/S	Mesmo valor: 21,6
João Pires	Menos 2 rep.	Mais 1 rep.	31 cm	S/S	Menos 35 vezes	S/S	Menos 0,4
Mafalda Catarro	Sem dados 2º Período	Sem dados 2º Período	Sem dados 2º Período	Sem dados 2º Período	Menos 32 vezes	S/S	Menos 0,3
Mafalda Jesus	Menos 8 rep.	Mais 2 rep.	35 cm	S/S	Mais 5 vezes	S/S	Mais 0,9
Maria Silva	Menos 7 rep.	Mais 5 rep.	35 cm	S/S	Menos 14 vezes	S/S	Menos 0,3
Mariana Borges	Menos 16 rep.	Menos 10 rep.	34 cm	S/S	Menos 18 vezes	S/S	Menos 0,8
Mariana Morais	Mais 32 rep.	Mais 10 rep.	39 cm	S/S	Sem dados do 2º Período	S/S	Mais 0,7
Marta Gonçalves	Mais 8 rep.	Menos 1 rep.	36 cm	S/S	Menos 15 vezes	S/S	Mais 0,3
Vanessa Pais	Mesmo valor: 75 rep.	Mais 2 rep.	43 cm	S/S	Sem dados 2º Período	S/S	Menos 0,2
Vera Xistra	Menos 3 rep.	Mais 4 rep.	35 cm	S/S	Menos 11 vezes	S/S	Menos 0,9

Tabela 4: Relação do rendimento nos exercícios do 2º Período para o 3º Período

<b>Classificação Individual do 11°C para a ZSAF</b>	
1-Acácio Correia	<b>D</b>
2-Ana Amaral	<b>A</b>
3-Ana Regina	<b>D</b>
4-Bernardo Barata	<b>A</b>
5-Carolina Madaleno	<b>D</b>
6-Carolina Adão	<b>A</b>
7-Diogo Afonso	<b>D</b>
8-Fábio Nunes	<b>A</b>
9-Inês Melo	<b>D</b>
10-Jessica Carrilho	<b>D</b>
11-João Pires	<b>D</b>
12-Mafalda Catarro	<b>D</b>
13-Mafalda Jesus	<b>D</b>
15-Maria Silva	<b>D</b>
16-Mariana Borges	<b>D</b>
17-Mariana Morais	<b>A</b>
18-Marta Gonçalves	<b>D</b>
21-Vanessa Pais	<b>A</b>
22-Vera Xistra	<b>D</b>

Tabela 5: Classificação por aluno da relação criada entre Quadro 1 e Tabela 2

ESCOLA SECUNDÁRIA / 3 QUINTA DAS PALMEIRAS  
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

**PLANO DE AULA**

<b>Unidade didáctica: Dança</b>			
<b>Aula nº: 53</b>	<b>Ano/turma: 11°C</b>	<b>N.º de alunos: 19</b>	<b>Duração: 90'</b>
<b>Data: 26-04-10</b>	<b>Local: Ginásio</b>	<b>Material: Aparelragem</b>	
<b>Objectivo: Introdução à U. D. Dança;</b>			
<b>Professor Orientador: Nuno Rodrigues</b>		<b>Professor estagiário: Carlos Araújo</b>	

Conteúdos/Objectivos	Descrição	Esquema	TP	TT
	Balneário (equipar para a aula)		5'	5'
Recepção dos alunos: chamada e explicação de forma breve dos conteúdos a serem abordados na aula		Os alunos dispõem-se em frente do professor em “U”	5'	
Activação Geral	Jogo do colete. Todos os alunos têm um colete preso à cintura; Os alunos devem retirar os coletes dos colegas amealhando o máximo de coletes possíveis. Ao sinal do professor, quem não tiver colete tem um castigo para cumprir;	Os alunos estão dispersos pelo ginásio, sempre em movimento;	10'	
Demonstração da música e consequentemente da coreografia (aeróbica) que os alunos têm que aprender.	O professor demonstra a coreografia da música cantada pelos Jackson Five “Blame it on the Boogie”	Os alunos dispõem-se em frente do professor em “U”	15'	
Os alunos praticam e memorizam a coreografia	Por imitação, os alunos coreografam a música.	Os alunos estão dispersos pelo ginásio.	25'	
Coreografia final	Os alunos têm de ser capazes de organizadamente coreografarem a música.	A distância de um braço, os alunos coreografam organizadamente.	10'	
Retorno á calma	Exercícios de Alongamento	Os alunos dispõem-se em frente do professor em “U”	10'	
	Balneário (banho e preparação para sair)		10'	90'



## ESCOLA SECUNDÁRIA /3 QUINTA DAS PALMEIRA

### Relatório de aula

Docente estagiário: Carlos Araújo

<b>Data:</b> 26/04/10	<b>Local:</b> Pavilhão
<b>Hora:</b> 11h 45min às 13h 10min	<b>Modalidade:</b> Dança
<b>Nº de alunos presentes:</b> 18	<b>Material:</b> Bolas de Basquetebol, sinalizadores e coletes

A gestão do tempo de aula correu conforme o previsto, uma vez que a aula teve início à hora prevista e os exercícios decorreram dentro do tempo estabelecido no plano.

A aluna nº17 Mariana Morais não esteve presente, tendo naturalmente tido falta de ausência. Após conversa com os alunos presentes, percebi que a aluna apenas faltou à minha aula, e assim sendo, estes comportamentos intoleráveis conjugados com outros comportamentos inadmissíveis da aula passada vou optar por uma estratégia mais intrusiva. Mais uma falha da aluna em questão e irei ter uma conversa com a mesma, no sentido de a tentar envolver mais profundamente nas aulas ou pelo menos tentar atenuar este tipo de comportamentos.

A aula não correu conforme estava proposto no plano de aula pois na fase inicial, como não havia coletes suficientes optei por fazer outro tipo de jogos com eles. Designadamente, surgiu o jogo da “*vaca congelada*” e conforme o jogo se ia desenrolando ia introduzindo novas regras no jogo. O jogo acabou por se tornar super divertido e foi sem dúvida uma ótima predisposição para a actividade que se seguia: a Dança.

Antes do começo prático da Dança transmiti aos alunos que deveriam estar muito atentos pois no final da aula iriam ter que decorar uma coreografia. Depois desta afirmação os alunos demonstraram um descrédito brutal, quase como se aquilo fosse impossível de acontecer.

A fase de desenvolvimento da aula começou pela exibição da música, acompanhada com o apoio da letra para um melhor acompanhamento e compreensão da mesma pelos alunos. Depois desta fase, demonstrei aos alunos a coreografia e apesar da pouca receptividade inicial, os alunos foram ganhando autonomia ao longo da aula e foram-se

deixando encantar pela coreografia. A coreografia foi trabalhada por mim no sentido de introduzir os alunos da forma menos penosa, mais rápida e mais dinâmica possível na unidade didáctica da Dança. Mais à frente na aula, os alunos já estavam completamente enquadrados na unidade didáctica e no final da aula já dominavam de forma muito satisfatória a coreografia. Na etapa final da fase de desenvolvimento da aula desafiei os alunos a fazer a coreografia sozinhos e eles conseguiram concretizar, tendo ficado no ar um ambiente de satisfação e orgulho neles próprios pois acabaram a aula com a sensação de que superaram as expectativas em relação a si mesmos.

Na fase final da aula, alongamentos, os alunos demonstraram uma satisfação muito grande o que solicitou uma descontração geral do grupo muito saudável. Esta foi sem dúvida a melhor aula que tive em todos os parâmetros, com a turma do 11ºC até ao momento.

Um ponto forte foi o cumprimento do objectivo proposto para a aula. Mas para mim, o ponto forte de maior relevância é a estratégia que adoptei como introdução à unidade didáctica. Apesar de numa fase inicial os alunos não usufruírem de uma participação em que pudessem primar pela originalidade e terem que se cingir a imitar os gestos propostos por mim, esta estratégia prende-se com as poucas aulas que terei oportunidade de leccionar da unidade didáctica e depois de estudar o perfil bem como o contexto da turma.

Não querendo ser presunçoso, não encontro pontos fracos de relevância ao ponto de merecerem ser mencionados.

## **Actividades Não Lectivas**

### **Actividades do Departamento de Expressões**

No dia da escola (17 de Maio de 2010) foi operacionalizada uma actividade conjunta entre departamentos denominada Pedipaper “A Escola e a Floresta”. Esta actividade nasceu de uma actividade sugerida por mim em reunião com o do meu núcleo de estágio no inicio do ano “Caça – Nocturna”. Ajudei à dinamização da actividade com a cedência de material (teleskys e trânsfega de líquidos) bem como na dinamização de uma das estações.

### **Actividades do Grupo de Educação Física**

#### **Apreciação crítica da actividade Corta-Mato** (Plano de Aula Nº 6)

O corta-mato teve lugar na Escola Secundária/3 Quinta das Palmeiras e foi aberto a todos os alunos. O corta-mato decorreu sem incidentes de maior, tendo ocorrido apenas quedas de alguns alunos, algo normal neste tipo de actividade. A organização foi boa, tendo todas as situações sido salvaguardadas (dorsais, divisão por escalões, etc), já que as pessoas responsáveis pela organização têm uma vasta experiência a organizar este tipo de actividade. Os recursos humanos postos à disposição, ajudou para que a actividade tivesse funcionado de forma exemplar, contudo, considero que se tivessem sido criadas outras estratégias ter-se-ia potenciado o controlo e segurança da prova, nomeadamente, penso que faltou um elemento da organização da prova nas traseiras do pavilhão desportivo. A estratégia de distribuição dos lanches, foi na minha opinião, a mais prática, pois distribuindo os lanches à chegada à meta dos participantes, salvaguardou-se o controlo da distribuição dos lanches e as necessidades básicas dos alunos depois da prova (ingestão de líquidos). O ponto negativo mais pertinente de apreciação crítica que encontro de toda a actividade foi a pouca adesão por parte dos alunos. Uma estratégia que proponho de modo a melhorar esta conjuntura é a criação de um percurso mais atractivo aos olhos dos alunos. Dentro do perímetro da escola é difícil definir um percurso que não seja “corta-alcarão” em vez de corta-mato, logo, devem ser potenciadas todas as áreas

com terra que possam ser usadas para a actividade, por exemplo, a zona de terra junto à piscina é uma zona óptima para criar uma zona de lama no percurso e inclusive condicionar os alunos a saltar sobre um banco sueco. Uma outra estratégia pode passar por aliciar os alunos com prémios mais originais para além das medalhas, por exemplo, ganhar o direito a lanchar na sala dos professores durante uma semana, ou, ganhar o direito a usar a tipografia para tirar 50 fotocópias de graça.

O balanço da actividade foi, na minha perspectiva, muito positivo e do ponto de vista pessoal enriquecedor, pois percebi os aspectos de principal relevância para que este tipo de actividade tenha sucesso, assim como as dificuldades que envolve a organização e o controlo da mesma.

## **Apreciação crítica da actividade CompalAir 3X3** (26/02/10)

O torneio teve lugar na Escola Secundária/3 Quinta das Palmeiras e foi aberto a todos os alunos. Decorreu sem incidentes de maior, tendo ocorrido apenas incidências normais neste tipo de actividade, nomeadamente, equipas que não apareciam mais no recinto depois de perderem os dois primeiros jogos, e atrasos no começo dos jogos. A organização do CompalAir salvaguardou todas as situações possíveis de acontecer, chegando a reorganizar o torneio para o pavilhão quando este já tinha sido pensado e organizado para acontecer no exterior. Este tipo de organização apenas é possível porque as pessoas responsáveis pela organização têm uma vasta experiência a organizar este tipo de actividade. Os recursos humanos postos à disposição, ajudou para que a actividade tivesse funcionado de forma exemplar, contudo, considero que se tivessem sido criadas outras estratégias ter-se-ia potenciado muito mais o desenvolvimento do torneio. Com tantos professores à disposição e com as condições climatéricas a ajudarem, não percebo como não foi inflecionada a organização do torneio de uma organização de pavilhão para uma organização de campo exterior. Estavam criadas todas as condições para que o controlo da actividade funciona-se bem no exterior também.

A organização do torneio foi também responsável pelo desenvolvimento e implementação da escala dos professores a estar presentes da parte da manhã e da tarde e as suas respectivas funções. As funções desempenhadas por mim foram de organização dos jogos a realizar numa parte do campo, organização da distribuição das medalhas aos campeões do último escalão e registo fotográfico da actividade

O ponto negativo mais pertinente de apreciação crítica que encontro de toda a actividade foi a incapacidade de inflexão da organização do torneio para o exterior. Este torneio, tendo em conta os torneios já realizados foi aquele em que, na minha opinião menos alunos conseguiu atrair ao recinto para visualizar os jogos.

Uma estratégia que proponho de modo a melhorar esta conjuntura é a criação de um formato de torneio mais atractivo aos olhos dos alunos. Uma das formas de o conseguir é por exemplo “*americanizar*” o torneio com concursos de triplos, concursos de agilidade com lançamento (um percurso no campo que o aluno tem que fazer e posteriormente lançar ao cesto no menor tempo possível), concurso da melhor jogada (2X0, fazer jogada e posterior conversão de lançamento) e utilizar mais animação, nomeadamente musica e entre jogos utilizar as “cheerleaders” que pode funcionar muito bem no formato de serem as turmas que tiveram a unidade didáctica da dança a demonstrar uma coreografia à escola.

O balanço da actividade foi, na minha perspectiva, muito positivo e do ponto de vista pessoal enriquecedor, pois percebi os aspectos de principal relevância para que este tipo de actividade tenha sucesso, assim como as dificuldades que envolve a organização e o controlo da mesma.

## **Actividades do Desporto Escolar**

O desporto escolar a que me tenho mantido associado ao longo do ano é da modalidade Ginástica. Apesar de esta não ser a minha modalidade de eleição tenho intervindo de forma empenhada e sempre com um grande sentido de ajuda em tudo o que foi necessário. Das competências que servi nas sessões de ginástica destacam-se: Treinos da Força, todo o tipo de ajudas necessárias (no trampolim, cambalhota, etc), trabalho motivacional com os alunos (ajuda psicológica para que ultrapassem os seus medos) entre outros. Como trabalho a tempo inteiro no H2otel em Unhais da Serra nem sempre consigo estar presente em todas as sessões de Desporto Escolar, contudo, consegui satisfatoriamente estar presente às quartas-feiras (14:30h às 16:30h) e às quintas-feiras (16:30h às 18:30h). De salientar que para além da Ginástica também entrevi várias vezes no Basquetebol não apenas como consumidor mas também como pedagogo.



### **Relatório “Actividade Ginástica”**

Esta actividade foi o culminar de todo um trabalho que foi desenvolvido no âmbito da ginástica no contexto desporto escolar, no qual, o meu grupo de estágio foi o único de Educação física que fez parte do desenvolvimento do mesmo. A professora Dina e o professor Nuno foram os orientadores e nós assessorámos em todo o tipo de ajuda que os orientadores achavam pertinente. A actividade decorreu em Castelo Branco e foi a nível local, qualificando os melhores em cada modalidade para ir aos regionais. Esta, foi a primeira actividade em que estive em contacto, de uma forma mais aprofundada com a modalidade Ginástica, e para primeiro contacto devo dizer que foi no geral positivo, excedendo as minhas expectativas.

Do ponto de vista organizacional, penso que a actividade correu bem (tendo em conta a magnitude e complexidade da mesma), tendo apenas ocorrido alguns atrasos normais neste tipo de actividade. O almoço e o reforço, tendo em conta as limitações da organização (1,70€ por pessoa), apesar de não ter sido o melhor, tenho noção que foi o possível.

No decorrer da actividade tive a oportunidade de fazer de juiz de mesa da modalidade de Pares. A minha experiencia como árbitro de mesa, permitiu-me vivenciar algo que, mesmo já tendo conhecimento desta realidade, vive-la é diferente, e bem mais intenso. Existe todo um círculo de influências nas notas dadas aos alunos, havendo dualidade de critérios consoante a escola que o aluno represente. Este facto, pôs em causa o mérito de quem passou à fase seguinte. Penso que o que mais me chocou, foi o facto de a organização, que deveria estar à parte destas situações e até condenar as mesmas, é quem mais influencia e a seu próprio favor. Este situação, é na minha opinião, tremendamente injusta para os alunos que estão no desporto escolar porque gostam da modalidade e que todas as semanas a praticam para serem melhores.

Este foi sem dúvida o factor mais negativo em toda a actividade. Contudo, o factor mais positivo, foi para mim bem mais importante e de maior relevância do ponto de vista construtivo que o factor negativo. O ambiente gerado à volta da actividade, ambiente criado por alunos e professores foi super positivo e humilde, e por isso, foi essa a razão pela qual considero que esse foi o factor mais positivo a salientar em toda a actividade.

# Actividades de Direcção de Turma



ESCOLA SECUNDÁRIA / 3 QUINTA DAS PALMEIRAS

1º Período

## **Relatório da assessoria à Direcção de Turma**

Durante o primeiro período, tive a oportunidade de assessorar a direcção de turma do 11º C sobre a responsabilidade da professora Ascensão e, do 9º D sobre a responsabilidade da professora Alcina.

No decorrer desta actividade, pude perceber, de uma maneira geral, como funciona uma direcção de turma. Como não tive presente neste processo desde o início, por motivos burocráticos, apenas acompanhei alguns processos inerentes. A comunicação escola-encarregado de educação, foi um dos processos que segui de perto, pude constatar a importância que este processo assume no contexto escolar, para uma coexistência saudável da escola – aluno - encarregado de educação. Os trâmites que o processamento de faltas tem que seguir, foi outro processo que pude apreender.

O processo que se traduziu numa aprendizagem mais rica, foram as reuniões de notas no final do período escolar, o facto de estarem todos os professores reunidos, a troca de ideias e a complementaridade de aprendizagem, possibilitou a aquisição de competências trans-disciplinares.

Num balanço geral, esta experiência assumiu uma construção de conhecimento muito enriquecedora que espero vir a cimentar ao longo do 2º e 3º período.

# Actividades do Núcleo de Estágio



ESCOLA SECUNDÁRIA / 3 QUINTA DAS PALMEIRAS

1º Período

## Relatório A.T.L

A A.T.L é uma associação de tempos livres dentro da escola que abrange alunos de diferentes classes etárias, nomeadamente dos seis aos onze anos de idade. A actividade física na A.T.L enquadra-se à terça-feira das 16:00h às 17:00h.

A maior dificuldade que senti foi no controle disciplinar e motivacional da turma uma vez que a única modalidade que motiva os alunos é o Futebol. Durante a minha experiência, o mais enriquecedor, para além de ter aprendido muito com os alunos, foi perceber que existiu da minha parte uma evolução exponencial em relação ao controle e ambiente da turma. Tendo em conta o contexto e o tempo útil das aulas de Educação Física o teor destas aulas não consegue ter um carácter evolutivo nem de controlo de determinadas variáveis mas sim um teor mais lúdico e preenchimento de “tempo livre”. Neste contexto, as minhas aulas tiveram na grande maioria das vezes em conta, aquilo que os alunos pediam. O futebol foi sempre o término das minhas aulas, uma vez que esse foi sempre um pedido constante dos alunos. O início das aulas consistia sempre com uma activação geral, que envolvia jogos de pré disposição para a aula, como por exemplo a “vaca congelada” e o “jogo da águia”. A fase de desenvolvimento da aula era constituída maioritariamente por jogos como o “jogo do lenço”, o jogo “stop” e competição entre equipa no controle, progressão e passe no futebol. Existe uma enorme discrepância entre o ideal e o que de facto existe, entre a teoria e a prática, e só estando no terreno é que conseguimos ter uma percepção mais próxima do real sobre os reais problemas e dificuldades que acarretam orientar e gerir uma “sala de aula”.

Do ponto de vista crítico, penso que o trabalho que é feito com os miúdos por parte da A.T.L é muito bom, mas existe a necessidade de se envolver cada vez mais na Educação Física visto que a Obesidade Infantil é uma realidade silenciosa da nossa sociedade e que também se faz sentir na turma do A.T.L.

Na última aula, devido a condições climatéricas adversas a aula teve que ser orientada dentro da sala do A.T.L, então, tendo em consideração esta limitação, com o auxílio de dois colchões foi feita uma introdução à ginástica. Para minha admiração esta modalidade teve uma aceitação muito grande nos miúdos e todos eles quiseram experimentar, tendo alguns deles conseguidos fazer alguns gestos técnicos que nunca tinham conseguido antes.

## **ESCOLA SECUNDÁRIA /3 QUINTA DAS PALMEIRAS**

### **Núcleo de Estágio de Educação Física 2009/2010**

#### **Actividade de Extensão**

Com as actividades que iremos propor a serem implementadas na escola, pretende-se com elas uma dinamização do meio escolar, procurando através da actividade desportiva, cativar diferentes populações alvo. Através delas pretende-se proporcionar um vasto leque de vivencias, podendo algumas delas despoletar o gosto pela actividade desportiva. Ainda de referir que a actividade desportiva favorece as relações sociais, fundamentais para o desenvolvimento e adaptação ao ambiente escolar e á sociedade onde o individuo se encontra inserido.

As actividades que propomos são:

- Passeio Pedestre;
- Cicloturismo;
- Jogos semanais de Futsal para Professores e Funcionários;
- Caça Nocturna;

#### **Passeio Pedestre**

População Alvo:

- Esta actividade sugerimos ser direccionada aos alunos das turmas do 11<sup>o</sup>C e 12<sup>o</sup>D e professores das diferentes disciplinas destas turmas que queiram participar, pois são as turmas que nos foram confiadas no corrente ano lectivo e assim com o conhecimento que dispomos delas poderá haver um melhor controlo das mesmas na actividade.

Objectivos da actividade:

- Promover aos alunos o contacto com a natureza, a oportunidade de experimentar novas vivencias num novo ambiente fora do contexto escola e cidade e ao mesmo tempo favorecer as relações sociais entre os alunos e professores.

Calendarização:

- Propomos que esta actividade seja programada para o inicio do mês Março (2ºPeriodo).

## **Cicloturismo**

População Alvo:

- Para esta actividade sugerimos que deve ser direccionada a todo o contexto escolar (alunos, professores e funcionários) com o intuito de favorecer as relações sociais entre os mesmos.

Objectivos da actividade:

- Permitir a todos os participantes uma volta pela cidade da Covilhã através do uso da bicicleta e ao mesmo tempo proporcionar vivencias, que possam despoletar o gosto por esta actividade desportiva (neste caso o uso da bicicleta).

Calendarização:

- Propomos que esta actividade seja programada para o inicio do mês Abril (3ºPeriodo).

## **Jogos semanais de Futsal para Professores e Funcionários**

População Alvo:

- Para esta actividade sugerimos ser direccionada a todos professores e funcionários, tendo em conta o seu objectivo.

Objectivos da actividade:

- Esta actividade terá o intuito de favorecer as relações sociais entre os Professores e Funcionários como também fomentar a prática regular de actividades desportivas.

Calendarização:

- Propomos que esta actividade seja realizada uma vez por semana, consoante a disponibilidade de todos os intervenientes durante 1h.

## **Caça Nocturna**

População Alvo:

- Sugerimos que a actividade seja direccionada aos alunos do secundário, pais, professores e funcionários.

Objectivos da actividade:

- Esta actividade tem como objectivo fortalecer as relações sociais que envolvem a comunidade escolar, fortalecendo a relação dos pais com escola/ professores/ funcionários.

Calendarização:

- Propomos que esta actividade seja envolvida no dia da escola, uma vez que permite a utilização do espaço da escola à noite e porque nesse dia os pais já têm por habito irem à escola.

Das actividades que foram propostas ao departamento pelo nosso grupo de estágio no inicio da ano, apenas a caça – nocturna e os jogos semanais de Futsal para professores e funcionários foram concretizados. Esta decisão foi tomada no início do 2º Período pois, com o desenvolvimento de Seminário II ficou a descoberto que seria de todo impossível conciliar o Projecto Palmeiras Mais e Melhor Saúde (P.M.M.S) com mais actividades de extensão.

O projecto Palmeiras Mais e Melhor Saúde tem como objectivo ajudar os alunos a reduzir de um modo saudável a percentagem de massa gorda em excesso, permitindo que estes adquiram:

1) Gosto pela actividade física regular;

2) Um conjunto de conhecimentos e competências, para poderem continuar a avaliar e a desenvolver de forma autónoma e conhecedora, a sua aptidão física ao longo da vida.

Toda a operacionalização do projecto foi proposta por mim em que o grupo acedeu e a partir dai funcionamos como um todo tendo em todas as actividades sido plenamente alcançado os seus objectivos. Ao longo do 2º período foi posto em prática através das seguintes actividades:

### Laboratório de Educação Física:

Estas sessões tinham como objectivo ser um complemento às aulas de Educação Física (aumento da aptidão física), com jogos lúdicos e de elevado índice motivacional (Rugby, Ginástica Funcional ao som da musica, etc). as sessões decorram uma vez por semana ao longo de seis semanas. Estas sessões não foram operacionalizadas até ao final do ano pois os alunos tinham já varias actividades extracurriculares que não lhe permitiram continuar com as sessões (aulas de compensação, explicações, outras actividades físicas desportivas).

### Ginásio:

As sessões de ginásio tinham como objectivo solicitar comportamentos de comprometimento dos alunos para com o projecto, e aumentar os índices motivacionais dos alunos. Como nenhum aluno tinha antes entrado num ginásio, foi uma constante descoberta guiada por nós. Nestas sessões controlávamos o ritmo cardíaco do aluno de modo a que este se encontra-se dentro dos parâmetros estabelecidos por nós ao longo da actividade física. Para além do sistema de circuito (os alunos faziam exercício uma maquina e ao final de um determinado tempo trocavam de equipamento) foram elaboradas outras actividades de modo a fomentar a motivação e querer dos alunos, nomeadamente sessões de Fitball. As sessões de ginásio foram transversais ao projecto palmeiras mais e melhor saúde.

### Passeios Pedestres:

Foram elaborados dois passeios pedestres (esteve inicialmente previsto três passeios pedestres mas as condições climatéricas não permitiram). Estes passeios tinham como objectivo proporcionar aos alunos uma prática desportiva de baixa intensidade física numa relação estreita com a natureza, recriando uma educação experiencial associada à natureza e à prática desportiva, com o acompanhamento profissional de um técnico de Ecoturismo o Sr. André Matos. Para além dos benefícios óbvios deste tipo de actividade, a socialização que de lá adveio foi extremamente positiva, tendo os alunos trocado experiências e ganho maior confiança e predisposição para este tipo de

actividade. Os passeios foram um grande sucesso e sentimos a necessidade de alargar aos professores tal foi a adesão.

#### Sessões Nutricionista:

As sessões que os alunos tiveram com a Dra. Odete Proença, permitiu que estes tenham ganho competências para auto-regular uma reeducação alimentarem. Como as sessões foram administradas num formato interactivo, os alunos tiraram todas as dúvidas que tinham em relação a uma alimentação saudável, e ganharam dicas para técnicas de confecção culinárias dietéticas. No final de cada sessão foram dados exemplos de possíveis planeamentos alimentares diários;

#### Piscina (hidroginástica):

Esta actividade não estava no plano inicial de actividades programadas do projecto P.M.M.S., contudo, como o nosso plano de actividades não é rígido mas sim flexível consoante as necessidades e gostos da população alvo, esta actividade foi sugerida pelos alunos e nós conseguimos concretiza-la. A ida às piscinas apenas foi possível devido à receptividade e disponibilidade que o professor Júlio Martins (piscinas do Fundão) demonstrou. Foi apenas organizada uma ida à piscina, e esta teve um impacto brutal nos alunos, tendo sido um sucesso assombroso. Apenas foi organizada uma ida às piscinas pois a escola não demonstrou abertura para que mais actividades deste género pudessem ser concretizáveis (limitação em termos de orçamento: gasolina).

#### Sessões de Massagens:

Esta actividade que também que estava no plano de actividades programadas para a operacionalização do projecto, teve como objectivo premiar os alunos que foram mais assíduos às actividades do mesmo. As massagens foram asseguradas por dois técnicos massagistas e hidrobalneoterapeutas o Sr. Rui Esteves e a Sra. Raquel Soares. Foram propostas massagens em cadeira (chair massage) e em maca (massagem localizada, costas ou pernas). A actividade teve um grande sucesso e teve que ser alargada a professores e funcionários da escola.

