

# **ANEXO IV**

## Folha de Planificação

Nome do Estagiário: Carlos Daniel Proença Carvalho

Ano / Turma: 7º B

Período: 2º

<b>Data</b>	<b>Aula Nº</b>	<b>Local</b>	<b>Actividades</b>
<b>05/01/2010</b>	37-38	(P)	Informação sobre as actividades; Preparação para a milha - 8 voltas ao campo sem parar; Aquecimento - mobilização articular; Andebol - Regras; Alongamentos; Arrumar o material.
<b>07/01/2010</b>	39	(G)	Informação sobre as actividades; Aquecimento - Corrida e mobilização articular; Trabalho de flexibilidade; Ginástica solo; Alongamentos; Arrumar o material.
<b>12/01/2010</b>	40-41	(P)	Informação sobre as actividades; Preparação para a milha - 8 voltas ao campo sem parar; Aquecimento - mobilização articular; Andebol - Aspectos técnicos (Tipos de passe e recepção); Alongamentos; Arrumar o material.
<b>14/01/2010</b>	42	(G)	Informação sobre as actividades; Aquecimento - Corrida e mobilização articular; Trabalho de força; Ginástica de solo; Alongamentos; Arrumar o material.
<b>19/01/2010</b>	43-44	(P)	Informação sobre as actividades; Preparação para a milha - 10 voltas ao campo sem parar; Aquecimento - mobilização articular; Andebol - Aspectos técnicos (deslocamento com e sem bola); Alongamentos; Arrumar o material.
<b>21/01/2010</b>	45	(G)	Informação sobre as actividades; Aquecimento - Corrida e mobilização articular; Trabalho de flexibilidade; Ginástica de solo; Alongamentos; Arrumar o material.
<b>26/01/2010</b>	46-47	(P)	Informação sobre as actividades; Preparação para a milha - 10 voltas ao campo sem parar; Aquecimento - mobilização articular; Andebol - Aspectos técnicos (remate)

			Alongamentos; Arrumar o material.
<b>28/01/2010</b>	48	(G)	Informação sobre as actividades; Aquecimento - Corrida e mobilização articular; Trabalho de força; Ginástica de solo; Alongamentos; Arrumar o material.
<b>02/02/2010</b>	49-50	(G)	Informação sobre as actividades; Aquecimento - Corrida e mobilização articular; Trabalho de flexibilidade; Ginástica de solo; Alongamentos; Arrumar o material.
<b>04/02/2010</b>	51	(P)	Informação sobre as actividades; Preparação para a milha - 12 voltas ao campo sem parar; Aquecimento - mobilização articular; Andebol - Sistemas tácticos (Jogo condicionado, com predominância nos aspectos defensivos); Alongamentos; Arrumar o material.
<b>09/02/2010</b>	52-53	(G)	Informação sobre as actividades; Aquecimento - Corrida e mobilização articular; Trabalho de força; Ginástica de solo; Alongamentos; Arrumar o material.
<b>11/02/2010</b>	54	(P)	Informação sobre as actividades; Preparação para a milha - 12 voltas ao campo sem parar; Aquecimento - mobilização articular; Andebol - Sistemas tácticos (Jogo condicionado, com predominância nos aspectos ofensivos); Alongamentos; Arrumar o material.
<b>18/02/2010</b>	55	(P)	Informação sobre as actividades; Preparação para a milha - 15 voltas ao campo sem parar; Aquecimento - mobilização articular; Andebol - Jogo condicionado (integração das competências desenvolvidas em aulas anteriores); Alongamentos; Arrumar o material.
<b>23/02/2010</b>	56-57	(G)	Informação sobre as actividades; Aquecimento - Corrida e mobilização articular; Trabalho de flexibilidade; Ginástica de solo; Alongamentos; Arrumar o material.
<b>25/02/2010</b>	58	(P)	Informação sobre as actividades; Preparação para a milha - 15 voltas ao campo sem parar; Aquecimento - mobilização articular; Andebol - Jogo Formal; Arrumar o material.

<b>02/03/2010</b>	59-60	(G)	Informação sobre as actividades; Aquecimento - Corrida e mobilização articular; Avaliação Ginástica de solo; Alongamentos; Arrumar o material.
<b>04/03/2010</b>	61	(P)	Informação sobre as actividades; Preparação para a milha - 15 voltas ao campo sem parar; Aquecimento - mobilização articular; Andebol - Avaliação; Alongamentos; Arrumar o material.
<b>09/03/2010</b>	62-63	(G)	Informação sobre as actividades; Activação funcional específica; Avaliação Ginástica de solo; Alongamentos; Arrumar o material.
<b>11/03/2010</b>	64	(P)	Informação sobre as actividades; Preparação para a milha - 17 voltas ao campo sem parar; Aquecimento - mobilização articular; Andebol - Avaliação; Alongamentos; Arrumar o material.
<b>16/03/2010</b>	65-66	(G)	Informação sobre as actividades; Activação funcional específica; Avaliação condição física - Abdominais e flexibilidade do tronco; Alongamentos; Arrumar o material.
<b>18/03/2010</b>	67	(P)	Informação sobre as actividades; Activação funcional específica; Avaliação de condição física - Milha; Retorno à calma sobre a forma de alongamentos; Arrumar o material.
<b>23/03/2010</b>	68-69	(G)	Informação sobre as actividades; Activação funcional específica; Avaliação condição física - Flexões de braços, <i>sit and reach</i> , flexibilidade da cintura escapular; Alongamentos; Arrumar o material.
<b>25/03/2010</b>	70	(P)	Dialogo com os alunos sobre como decorreram as actividades; Auto-Avaliação; Dialogo com os alunos sobre os resultados gerais e específicos da avaliação, referindo as qualidades e as dificuldades; Dialogo com os alunos sobre possíveis formas de ultrapassar os problemas e as dificuldades.

## Folha de Planificação

Nome do Estagiário: Carlos Daniel Proença Carvalho

Ano / Turma: 12º A

Período: 2º

<b>Data</b>	<b>Aula Nº</b>	<b>Local</b>	<b>Actividades</b>
<b>04/01/2010</b>	27	(P)	Informação sobre as actividades; Preparação para a milha - 8 voltas ao campo sem parar; Aquecimento - mobilização articular; Corfebol - Regras; Alongamentos; Arrumar o material.
<b>07/01/2010</b>	28	(G)	Informação sobre as actividades; Aquecimento - Corrida e mobilização articular; Trabalho de flexibilidade; Ginástica aparelhos - Paralelas simétricas e cavalo; Alongamentos; Arrumar o material.
<b>11/01/2010</b>	29	(P)	Informação sobre as actividades; Preparação para a milha - 8 voltas ao campo sem parar; Aquecimento - mobilização articular; Corfebol - Aspectos técnicos (Tipos de passe e recepção); Alongamentos; Arrumar o material.

<b>14/01/2010</b>	30	(G)	<p>Informação sobre as actividades;  Aquecimento - Corrida e mobilização articular;  Trabalho de força;  Ginástica de aparelhos - Paralelas assimétricas e mini trampolim;  Alongamentos;  Arrumar o material.</p>
<b>18/01/2010</b>	31	(P)	<p>Informação sobre as actividades;  Preparação para a milha - 10 voltas ao campo sem parar;  Aquecimento - mobilização articular;  Corfebol - Aspectos técnicos (deslocamento sem bola e ocupação de espaços);  Alongamentos;  Arrumar o material.</p>
<b>21/01/2010</b>	32	(G)	<p>Informação sobre as actividades;  Aquecimento - Corrida e mobilização articular;  Trabalho de flexibilidade;  Ginástica de aparelhos - Trave;  Ginástica de solo (rolamentos, AFI e roda);  Alongamentos;  Arrumar o material.</p>
<b>25/01/2010</b>	33	(P)	<p>Informação sobre as actividades;  Preparação para a milha - 10 voltas ao campo sem parar;  Aquecimento - mobilização articular;  Corfebol - Aspectos técnicos (lançamento)  Alongamentos;  Arrumar o material.</p>
<b>28/01/2010</b>	34	(G)	<p>Informação sobre as actividades;  Aquecimento - Corrida e mobilização articular;  Trabalho de força;  Ginástica acrobática;  Alongamentos;  Arrumar o material.</p>
<b>01/02/2010</b>	35	(G)	<p>Informação sobre as actividades;  Aquecimento - Corrida e mobilização articular;  Trabalho de flexibilidade;  Ginástica de aparelhos - Trave;  Ginástica de solo (rolamentos, AFI e roda);  Alongamentos;  Arrumar o material.</p>
<b>04/02/2010</b>	36	(P)	<p>Informação sobre as actividades;  Preparação para a milha - 12 voltas ao campo sem parar;  Aquecimento - mobilização articular;  Corfebol - Sistemas tácticos (Jogo condicionado, com predominância nos aspectos defensivos);  Alongamentos;  Arrumar o material.</p>
<b>08/02/2010</b>	37	(G)	<p>Informação sobre as actividades;  Aquecimento - Corrida e mobilização articular;  Trabalho de força;  Ginástica aparelhos - Paralelas simétricas e cavalo;  Alongamentos;  Arrumar o material.</p>

<b>11/02/2010</b>	38	(P)	<p>Informação sobre as actividades;  Preparação para a milha - 12 voltas ao campo sem parar;  Aquecimento - mobilização articular;  Corfebol - Sistemas táticos (Jogo condicionado, com predominância nos aspectos ofensivos);  Alongamentos;  Arrumar o material.</p>
<b>18/02/2010</b>	39	(P)	<p>Informação sobre as actividades;  Preparação para a milha - 15 voltas ao campo sem parar;  Aquecimento - mobilização articular;  Corfebol - Jogo condicionado (integração das competências desenvolvidas em aulas anteriores);  Alongamentos;  Arrumar o material.</p>
<b>22/02/2010</b>	40	(G)	<p>Informação sobre as actividades;  Aquecimento - Corrida e mobilização articular;  Trabalho de flexibilidade;  Ginástica de aparelhos - Paralelas assimétricas e mini trampolim;  Alongamentos;  Arrumar o material.</p>
<b>25/02/2010</b>	41	(P)	<p>Informação sobre as actividades;  Preparação para a milha - 15 voltas ao campo sem parar;  Aquecimento - mobilização articular;  Corfebol - Jogo Formal;  Arrumar o material.</p>
<b>01/03/2010</b>	42	(G)	<p>Informação sobre as actividades;  Aquecimento - Corrida e mobilização articular;  Avaliação Ginástica de aparelhos - Cavalo e Mini trampolim;  Alongamentos;  Arrumar o material.</p>
<b>04/03/2010</b>	43	(P)	<p>Informação sobre as actividades;  Preparação para a milha - 15 voltas ao campo sem parar;  Aquecimento - mobilização articular;  Corfebol - Avaliação;  Alongamentos;  Arrumar o material.</p>
<b>08/03/2010</b>	44	(G)	<p>Informação sobre as actividades;  Activação funcional específica;  Avaliação Ginástica de aparelhos - Paralelas simétricas e assimétricas  Alongamentos;  Arrumar o material.</p>
<b>11/03/2010</b>	45	(P)	<p>Informação sobre as actividades;  Preparação para a milha - 17 voltas ao campo sem parar;  Aquecimento - mobilização articular;  Corfebol - Avaliação;  Alongamentos;  Arrumar o material.</p>
<b>15/03/2010</b>	46	(G)	<p>Informação sobre as actividades;  Activação funcional específica;  Avaliação condição física - Abdominais e flexibilidade do tronco;  Alongamentos;  Arrumar o material.</p>

<b>18/03/2010</b>	47	(P)	<p>Informação sobre as actividades;  Activação funcional específica;  Avaliação de condição física - Milha;  Retorno à calma sobre a forma de alongamentos;  Arrumar o material.</p>
<b>22/03/2010</b>	48	(G)	<p>Informação sobre as actividades;  Activação funcional específica;  Avaliação condição física - Flexões de braços, <i>sit and reach</i>,  flexibilidade da cintura escapular;  Alongamentos;  Arrumar o material.</p>
<b>25/03/2010</b>	49	(P)	<p>Dialogo com os alunos sobre como decorreram as actividades;  Auto-Avaliação;  Dialogo com os alunos sobre os resultados gerais e  específicos da avaliação, referindo as qualidades e as  dificuldades;  Dialogo com os alunos sobre possíveis formas de ultrapassar  os problemas e as dificuldades.</p>

### **Folha de Planificação - Ano Lectivo 2009/2010**

Nome do Estagiário: Carlos Daniel Proença Carvalho

Ano / Turma: 7º B

Período: 3º

<b>Data</b>	<b>Aula Nº</b>	<b>Local</b>	<b>Actividades</b>
<b>13/04/2010</b>	71-72	(G)	Informação sobre as actividades; Aquecimento - Corrida e mobilização articular; Trabalho de Força; Ginástica de Aparelhos - apresentação dos aparelhos a serem trabalhados pelos alunos e breve contacto com estes; Alongamentos; Arrumar o material.
<b>15/04/2010</b>	73	(P)	Informação sobre as actividades; Preparação para a milha - 10 voltas ao campo sem parar; Aquecimento - mobilização articular; Futsal - regras fundamentais Alongamentos; Arrumar o material.
<b>20/04/2010</b>	74-75	(P)	. Informação sobre as actividades; Preparação para a milha - 10 voltas ao campo sem parar; Aquecimento - mobilização articular; Futsal - controlo de bola (deslocamento com bola controlada); Alongamentos; Arrumar o material.
<b>22/04/2010</b>	76	(G)	Informação sobre as actividades; Aquecimento - Corrida e mobilização articular; Trabalho de Flexibilidade; Ginástica de Aparelhos: trabalho sobre a forma de estações (Paralelas simétricas e Assimétricas, Boque e Trave); Alongamentos; Arrumar o material.
<b>27/04/2010</b>	77-78	(P)	Informação sobre as actividades; Preparação para a milha - 12 voltas ao campo sem parar; Aquecimento - mobilização articular; Futsal - Aspectos técnicos (Passe e recepção); Alongamentos; Arrumar o material
<b>29/04/2010</b>	79	(G)	Informação sobre as actividades; Aquecimento - Corrida e mobilização articular; Trabalho de Força; Ginástica de Aparelhos: trabalho sobre a forma de estações (Paralelas simétricas e Assimétricas, Boque e Trave); Alongamentos; Arrumar o material.
<b>04/05/2010</b>	80-81	(P)	Informação sobre as actividades; Preparação para a milha - 12 voltas ao campo sem parar; Aquecimento - mobilização articular; Futsal - Aspectos técnicos (remate em deslocamento e estático); Alongamentos; Arrumar o material.

<b>06/05/2010</b>	82	(G)	<p>Informação sobre as actividades;  Aquecimento - Corrida e mobilização articular;  Trabalho de Flexibilidade;  Ginástica de Aparelhos: trabalho sobre a forma de estações (Paralelas simétricas e Assimétricas, Boque e Trave);  Alongamentos;  Arrumar o material.</p>
<b>11/05/2010</b>	83-84	(P)	<p>Informação sobre as actividades;  Preparação para a milha - 14 voltas ao campo sem parar;  Aquecimento - mobilização articular;  Futsal - Sistema defensivo: dinâmica da equipa na recuperação da bola, interceptação;  Alongamentos;  Arrumar o material.</p>
<b>13/05/2010</b>	85	(G)	<p>Informação sobre as actividades;  Aquecimento - Corrida e mobilização articular;  Trabalho de Força;  Ginástica de Aparelhos: trabalho sobre a forma de estações (Paralelas simétricas e Assimétricas, Boque e Trave);  Alongamentos;  Arrumar o material.</p>
<b>18/05/2010</b>	86-87	(P)	<p>Informação sobre as actividades;  Preparação para a milha - 14 voltas ao campo sem parar;  Aquecimento - mobilização articular;  Futsal - Sistema ofensivo: criação de linhas de passe através do deslocamento sem bola e ocupação racional de espaços;  Alongamentos;  Arrumar o material.</p>
<b>20/05/2010</b>	88	(G)	<p>Informação sobre as actividades;  Aquecimento - Corrida e mobilização articular;  Avaliação Ginástica de Aparelhos (Paralelas Assimétricas e Boque);  Avaliação condição física - Abdominais e flexibilidade do tronco;  Alongamentos;  Arrumar o material.</p>
<b>25/05/2010</b>	89-90	(P)	<p>Informação sobre as actividades;  Preparação para a milha - 16 voltas ao campo sem parar;  Aquecimento - mobilização articular;  Futsal - Jogo Condicionado (integração das competências adquiridas ao longo do período);  Alongamentos;  Arrumar o material.</p>
<b>27/05/2010</b>	91	(G)	<p>Informação sobre as actividades;  Aquecimento - Corrida e mobilização articular;  Avaliação Ginástica de Aparelhos (Paralelas simétricas e Trave);  Avaliação condição física - Flexões de braços, <i>sit and reach</i>, flexibilidade da cintura escapular;  Alongamentos;  Arrumar o material.</p>
<b>01/06/2010</b>	92-93	(P)	<p>Informação sobre as actividades;  Preparação para a milha - 16 voltas ao campo sem parar;  Avaliação Futsal;  Alongamentos;</p>

			Arrumar o material.
<b>08/06/2010</b>	94-95	(P)	Informação sobre as actividades; Preparação para a milha - 17 voltas ao campo sem parar; Avaliação Futsal; Alongamentos; Arrumar o material.
<b>15/06/2010</b>	96-97	(P)	Informação sobre as actividades; Aquecimento - mobilização articular; Avaliação Condição Física - Milha; Alongamentos; Arrumar o material.
<b>17/06/2010</b>	98	(G)	Dialogo com os alunos sobre como decorreram as actividades; Auto-Avaliação; Dialogo com os alunos sobre os resultados gerais e específicos da avaliação, referindo as qualidades e as dificuldades; Dialogo com os alunos sobre possíveis formas de ultrapassar os problemas e as dificuldades.

### Folha de Planificação - Ano Lectivo 2009/2010

Nome do Estagiário: Carlos Daniel Proença Carvalho

Ano / Turma: 12º A

Período: 3º

<b>Data</b>	<b>Aula Nº</b>	<b>Local</b>	<b>Actividades</b>
<b>12/04/2010</b>	50	(G)	Informação sobre as actividades; Aquecimento - Corrida e mobilização articular; Trabalho de Força; Ginástica Acrobática - discussão e definição da coreografia a realizar pelos alunos Alongamentos; Arrumar o material.
<b>15/04/2010</b>	51	(P)	Informação sobre as actividades; Preparação para a milha - 12 voltas ao campo sem parar; Aquecimento - mobilização articular; Bitoque - Rugby (Regras fundamentais) Alongamentos;

			Arrumar o material.
<b>19/04/2010</b>	52	(P)	Informação sobre as actividades; Preparação para a milha - 12 voltas ao campo sem parar; Aquecimento - mobilização articular; Bitoque - Rugby - Aspectos técnicos (Passe e recepção); Alongamentos; Arrumar o material.
<b>22/04/2010</b>	53	(G)	Informação sobre as actividades; Aquecimento - Corrida e mobilização articular; Trabalho de Flexibilidade; Ginástica Acrobática - treino da coreografia (aspectos gerais e específicos); Alongamentos; Arrumar o material.
<b>26/04/2010</b>	54	(P)	Informação sobre as actividades; Preparação para a milha - 12 voltas ao campo sem parar; Aquecimento - mobilização articular; Bitoque - Rugby - Aspectos técnicos (deslocamento com e sem bola; ocupação de espaços); Alongamentos; Arrumar o material.
<b>29/04/2010</b>	55	(G)	Informação sobre as actividades; Aquecimento - Corrida e mobilização articular; Trabalho de Força; Ginástica Acrobática - treino da coreografia (aspectos gerais e específicos); Alongamentos; Arrumar o material.
<b>03/05/2010</b>	56	(P)	Informação sobre as actividades; Preparação para a milha - 14 voltas ao campo sem parar; Aquecimento - mobilização articular; Bitoque - Rugby - Sistema defensivo (dinâmica da equipa na recuperação da bola, interceptação); Alongamentos; Arrumar o material.
<b>06/05/2010</b>	57	(G)	Informação sobre as actividades; Aquecimento - Corrida e mobilização articular; Trabalho de Flexibilidade; Ginástica Acrobática - treino da coreografia (aspectos gerais e específicos); Alongamentos; Arrumar o material.
<b>10/05/2010</b>	58	(P)	Informação sobre as actividades; Preparação para a milha - 14 voltas ao campo sem parar; Aquecimento - mobilização articular; Bitoque - Rugby - Sistema ofensivo (dinâmica da equipa na progressão no terreno de jogo); Alongamentos; Arrumar o material.

<b>13/05/2010</b>	59	(G)	<p>Informação sobre as actividades;  Aquecimento - Corrida e mobilização articular;  Trabalho de Força;  Ginástica Acrobática - execução da coreografia;  Alongamentos;  Arrumar o material.</p>
<b>17/05/2010</b>	60	(P)	<p>Informação sobre as actividades;  Preparação para a milha - 16 voltas ao campo sem parar;  Aquecimento - mobilização articular;  Bitoque - Rugby - Jogo Condicionado;  Alongamentos;  Arrumar o material.</p>
<b>20/05/2010</b>	61	(G)	<p>Informação sobre as actividades;  Aquecimento - Corrida e mobilização articular;  Avaliação Ginástica Acrobática;  Avaliação condição física - Abdominais e flexibilidade do tronco;  Alongamentos;  Arrumar o material.</p>
<b>24/05/2010</b>	62	(P)	<p>Informação sobre as actividades;  Preparação para a milha - 12 voltas ao campo sem parar;  Avaliação Bitoque - Rugby;  Alongamentos;  Arrumar o material.</p>
<b>27/05/2010</b>	63	(G)	<p>Informação sobre as actividades;  Aquecimento - Corrida e mobilização articular;  Avaliação Ginástica Acrobática;  Avaliação condição física - Flexões de braços, <i>sit and reach</i>,  flexibilidade da cintura escapular;  Alongamentos;  Arrumar o material.</p>
<b>31/05/2010</b>	64	(P)	<p>Informação sobre as actividades;  Aquecimento - mobilização articular;  Avaliação Condição Física - Milha;  Alongamentos;  Arrumar o material.</p>
<b>07/06/2010</b>	65	(P)	<p>Dialogo com os alunos sobre como decorreram as actividades;  Auto-Avaliação;  Dialogo com os alunos sobre os resultados gerais e específicos da avaliação, referindo as qualidades e as dificuldades;  Dialogo com os alunos sobre possíveis formas de ultrapassar os problemas e as dificuldades.</p>