

Anexo 2- Planificação Anual (Conteúdos Programáticos)

Data	Aula nº	Objetivos Gerais*	Objetivos Específicos	Observações	Material
21/09/2012	4	Medições e Peso.			Balança
26/09/2012	5-6	Condição Física	Avaliação de diagnóstico. Flexões. Teste de Flexibilidade.		1bola de voleibol; 12 colchões; Banco suéco; Radio, colunas e CD
3/10/2012	8-9	Condição Física	Corrida de Resistência.		
		Treino da técnica	Iniciação da técnica de passe no voleibol.		23 Bolas de Voleibol Marcadores
10/10/2012	10-11	Condição Física	Corrida de Resistência Trabalho de Resistência Isolado, Flexões.		23 Bolas de Voleibol Marcadores
		Treino da técnica	Desenvolvimento da técnica passe, iniciação do serviço.		
17/10/2012	13-14	Condição Física	Corrida de Resistência	Avaliação Formativa	23 Bolas de Voleibol
		Treino da técnica	Treino do Passe e do Serviço no voleibol.		
24/10/2012	16-17	Condição Física	Trabalho de resistência isolado; flexões. Corrida de Estafetas.		Marcadores 23 Bolas de Voleibol.
		Treino da técnica	Continuação da execução da técnica de passe e serviço no Voleibol.		
31/10/2012	19-20	Condição Física	Corrida de Resistência Trabalho de resistência Isolado, Flexões.		Marcadores 23 Bolas de Voleibol.
		Avaliação Sumativa	Aperfeiçoamento das técnicas de passe e serviço. Iniciação a Manchete.		
7/11/2012	22-23	Treino de técnica	Técnica de passe, serviço e Manchete.	Avaliação Sumativa	Marcadores. 23 Bolas de Voleibol.

14/11/2012	25-26	Treino de técnica	Técnica de passe, serviço e Manchete.	Avaliação Sumativa	Marcadores. 23 Bolas de Voleibol.
------------	-------	-------------------	---------------------------------------	--------------------	--------------------------------------

Anexo 5-Plano de Aula da turma 5ºD, unidade didática de Voleibol

Tempo		Objetivos Específicos	Descrição / Organização do Exercício	Esquema	Atividade do professor	Critérios de êxito	Material
5'		Tempo de equipar, controlo de presenças (assiduidade e pontualidade), Entrada no espaço da aula, informações e enquadrar os alunos de forma a abordar os conteúdos da aula, criação de um clima pedagógico favorável, despertar a disponibilidade / motivação para a prática.	No meio campo, os alunos dispõem-se em forma de semicírculo, virados para o professor, para que este os consiga visualizar todos os alunos para realizar a apresentação e a explicação dos conteúdos a abordar na aula.		<ul style="list-style-type: none"> - O professor regista as presenças dos alunos; - O professor transmite informação sobre os conteúdos a abordar. 	Ouvir as explicações do professor e colocam dúvidas caso as tenham (informação de retorno)	-----
	5'						
10'		Ativação geral da componente muscular e mobilização das articulações do corpo para maximizar o desempenho motor. Aquecimento específico dos membros inferiores e superiores.	Os alunos correm à volta do campo. De seguida executam a mobilização específica solicitada pelo professor tendo em conta a modalidade a abordar e os grupos musculares solicitados na atividade. Rodar pulsos, joelhos, pés, pescoço, braços, bacia.		<ul style="list-style-type: none"> - Orientar a ativação funcional geral e específica, exemplificando, observando e corrigindo os erros nos movimentos. 	Executar os movimentos corretamente de acordo com o que lhe é solicitado.	-----
	15'						



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Mestrado do Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
PLANO DE AULA 2012/2013



Professor Orientador: Prof. Luís Moreira	Orientadores: Andreia Pereira	Turma: 5º D	Local: Pavilhão Municipal	Número de Alunos: 23
				Material: Marcadores e bolas
Aula: nº 15,16	Data: 24/10/2012	Hora: 11h45-13h15	Duração: 90'	Unidade Didática: Voleibol - Nível introdutório

Sumário: Voleibol – Treino da técnica

Objetivos da Aula

Domínio Cognitivo: Reconhecer e aplicar o regulamento da modalidade e a sua terminologia, para conseguir aplicar nos exercícios propostos.

Domínio Motor: Realizar com correção e oportunidade, em exercícios as seguintes componentes: a) passe, b) Manchete, c) Serviço,

Domínio Sócio- Afetivo: Cooperar e respeitar os colegas, fomentar o trabalho de grupo, promover o empenho, a cooperação, solidariedade e respeito entre todos os alunos em contexto de aula, criando dinâmicas de grupo, bem como um clima ótimo para o desenrolar da aula.

Parte Final	10'						
	90'	-Tempo para desequipar e para os alunos procederem a sua higiene.	Banho		-----	Realizar a higiene com sucesso.	-----

Anexo 6- Panfleto da atividade realizada pelo grupo de estagiários.

Fim de Semana Desportivo na Serra de Estrela

Objetivos

Proporcionar novas experiências de atividades desportivas e lúdicas a alunos que por falta de recursos ou oportunidades dificilmente as poderão vir a praticar.

Turmas inseridas no projeto:

12º LH

11º GPI

9º G



► Agrupamento de Escolas do Fundão

Rua António José Saraiva, Quinta da Nora, 6230-372
Fundão, Portugal
e.l: 275 750 480

Agrupamento de Escolas do Fundão



Fim de Semana Desportivo na Serra de Estrela



Fim de Semana Desportivo

Material e Alimentação necessária:

- Casaco e Calças impermeáveis;
- Gorro, luvas e cachecol;
- Roupa quente (ex: polares, camisolas térmicas, sweats, meias quentes...);
- Calçado: botas preferencialmente;
- Protetor solar;
- Mochila média;
- Higiene Pessoal;
- Almoço para Sábado e Domingo (ex: panados, rissóis, bolinhos de bacalhau, batatas fritas, baguetes...);
- Lanche para Sábado e Domingo;

Regras:

Não é permitido o transporte nem consumo de qualquer tipo de bebidas alcoólicas, bem como de qualquer tipo de estupefacientes;

Deverão fazer-se acompanhar apenas do telemóvel e de mais nenhum tipo de aparelho tecnológico;

Qualquer tipo de atitude menos própria por parte do aluno fará com que o Encarregado de Educação o leve de volta para casa.

Programa de Atividades


Sábado

- 7h - Saída prevista do Agrupamento de Escolas do Fundão
- 8:30h - Chegada prevista à Pousada da Juventude das Penhas da Saúde, Serra da Estrela (realização do *check-in* e distribuição de quartos)
- 9:15h - Chegada prevista à Estância Vodafone
- 10:00h - Início das aulas de ski e de snowboard
- 12:30h às 13:30h - Hora de almoço
- 13:30 - *Forfait*
- 15:30h - Entrega do material fornecido e *forfait*
- 16h - Saída prevista da Estância da Vodafone
- 16:30h - Chegada à Pousada das Penhas da Saúde
- 16:45h - Lanche
- 19:15h - Reunião no Refeitório
- 19:30h às 20:30h - Jantar
- 20:45h - Reunião na Entrada
- 21h às 21:40h - Preparação para o fogo de conselho
- 21:45h - Início do fogo de conselho
- 23:30h - Ceia
- 00h - Recolher obrigatório
- 00:30h - Silêncio

Domingo

- 8h - Alvorada
- 8:30h - *Check-out*
- 8:45h - Pequeno-almoço
- 9:30h - Reunião
- 9:45h - Início da caça ao tesouro
- 12:30h - Final da atividade
- 12:45h às 13:45h - Hora de almoço - Piquenique
- 14h - Saída das Penhas da Saúde para as atividades
- 15h - Início das atividades
- 17:30h - Final das atividades
- 17:30 às 18h - Lanche
- 19h - Chegada prevista à escola



 Agrupamento de Escolas do Fundão

Rua António José Saraiva, Quinta da Nora,
6230-372 Fundão, Portugal
Tel: 275 750 480

Anexo 7 - Autorização para encarregados de Educação



Estudo dos alunos estagiários do Agrupamento do Fundão

Universidade da Beira Interior

Exmo. Senhor(a) Encarregados de Educação

ASSUNTO: Pedido de autorização para aplicação de um questionário ao V/educando.

No âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Universidade da Beira Interior, foi definido como tema da unidade curricular de Seminário II “Influência da avaliação da motivação nas aulas de Educação Física, no Ensino Secundário”.

O presente estudo tem com finalidade perceber se existe alguma alteração na motivação dos alunos relativamente ao facto da avaliação da disciplina de Educação Física deixar de contar para a média final de secundário.

Deste modo, vimos por este meio solicitar a V. Ex.^a a autorização para proceder à aplicação do questionário ao seu educando, com o compromisso de garantir toda a confidencialidade das informações prestadas, que apenas serão utilizadas para este fim.

À consideração de V. Ex.^a, agradecemos desde já a colaboração.

Autorizo o meu educando a responder ao questionário.

O Encarregado de Educação

Núcleo de Estágio: Ana Brito, Andreia Pereira, Bruno Ribeiro, Cátia Ferreira, Inês Fernandes

Anexo 8- Questionário de Kobal (1996), adaptado

Questionário de Motivação Intrínseca e Extrínseca

Escola: _____

Data de Nascimento: _____

Ano de escolaridade: _____ Sexo: Masculino Feminino

Com o propósito de analisar “A influência da avaliação na motivação nas aulas de Educação Física” em alunos do Ensino Secundário da cidade do Fundão para a Unidade Curricular Seminário de Investigação em Ciências do Desporto II.

Responda a todas as perguntas, assinalando o número correspondente à escala abaixo:

1. Concordo muito 2. Concordo 3. Estou em dúvida 4. Discordo 5. Discordo muito

Quando estás na escola e tens aulas de Educação Física, tu:

Itens referentes à Motivação Intrínseca

Questão 1:	Participo nas aulas de Educação Física porque:					
	a) Gosto de atividades físicas	1	2	3	4	5
	b) Gosto das aulas	1	2	3	4	5
	c) Gosto de aprender novas habilidades	1	2	3	4	5
	d) Acho importante aumentar os meus conhecimentos sobre desportos e outros conteúdos	1	2	3	4	5
	e) Sinto-me saudável com as aulas	1	2	3	4	5
Questão 2:	Eu gosto das aulas de Educação Física quando:					
	f) Aprendo uma nova habilidade	1	2	3	4	5
	g) Me dedico ao máximo à atividade	1	2	3	4	5
	h) Compreendo os benefícios das atividades propostas na aula	1	2	3	4	5
	i) As atividades me dão prazer	1	2	3	4	5
	j) O que eu aprendo me faz querer praticar mais	1	2	3	4	5
	k) Exercito o meu corpo	1	2	3	4	5
Questão 3:	Não gosto das aulas de Educação Física quando:					
	l) Não consigo realizar bem as atividades	1	2	3	4	5
	m) Não sinto prazer na atividade proposta	1	2	3	4	5
	n) Quase não tenho oportunidade de jogar	1	2	3	4	5
	o) Exercito pouco o meu corpo	1	2	3	4	5
	p) Não há tempo para praticar tudo o que eu gostaria	1	2	3	4	5

Itens referentes à Motivação Extrínseca

Questão 1:	Participo nas aulas de Educação Física porque:					
	a) Faz parte do currículo da escola	1	2	3	4	5
	b) Estou com os meus amigos	1	2	3	4	5
	c) O meu rendimento é melhor que o dos meus colegas	1	2	3	4	5
	d) Preciso tirar boas notas	1	2	3	4	5
Questão 2:	Eu gosto das aulas de Educação Física quando:					
	e) Me faz esquecer as outras aulas	1	2	3	4	5
	f) O professor e os meus colegas reconhecem a minha atuação	1	2	3	4	5
	g) Me sinto integrado no grupo	1	2	3	4	5
	h) As minhas opiniões são aceites	1	2	3	4	5
	i) Me saio melhor que os meus colegas	1	2	3	4	5
Questão 3:	Não gosto das aulas de Educação Física quando:					
	j) Não me sinto integrado no grupo	1	2	3	4	5
	k) Não simpatizo com o professor	1	2	3	4	5
	l) O professor compara o meu rendimento com o de outro	1	2	3	4	5
	m) Os meus colegas gozam com as minhas falhas	1	2	3	4	5
	n) Alguns colegas querem demonstrar que são melhores que os outros	1	2	3	4	5
	o) Obtenho notas baixas	1	2	3	4	5
	p) As minhas falhas fazem com que eu não pareça bom para o professor	1	2	3	4	5

Avaliação de Educação Física,

Questão 1:	Não influencia a média final de Secundário:					
	a) A minha motivação diminui	1	2	3	4	5
	b) Desvalorizo a Disciplina	1	2	3	4	5
	c) Preocupo-me com a classificação final da disciplina	1	2	3	4	5
	d) O meu empenho é o mesmo	1	2	3	4	5
	e) Preocupo-me em aprender	1	2	3	4	5
	f) Desvalorizo as modalidades que não gosto	1	2	3	4	5

	g) Não dou importância ao que transmite o professor	1	2	3	4	5
Questão 2:	É importante porque:					
	h) Ajuda-me a subir a média	1	2	3	4	5
	i) Motiva-me para a prática desportiva	1	2	3	4	5
	j) Está presente na área de estudos que quero seguir	1	2	3	4	5
	k) Aumenta o meu interesse.	1	2	3	4	5

Adaptado de Kobal (1996)

