

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro



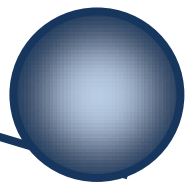
ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

Relatório Detalhado Sobre a Atividade Profissional dos Últimos Cinco Anos em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Vítor Hugo Teixeira Abreu

Orientadora: Professora Doutora Ana de Fátima da Costa Pereira

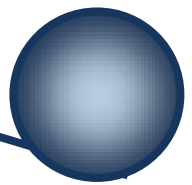
Vila Real, Dezembro de 2013



O professor é:

**“ um agente ativo da educação dos alunos
e não um recipiente passivo de normas
e fórmulas de ensinar,
ou de teorias emanadas
dos meios académicos universitários.”**

Vieira & Moreira (1993, citado por Costa 2009)



Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

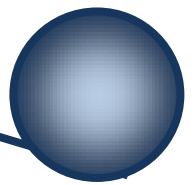
Relatório Detalhado Sobre a Atividade Profissional dos Últimos Cinco Anos em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Vítor Hugo Teixeira Abreu

Orientadora: Professora Doutora Ana de Fátima da Costa Pereira



VILA REAL, 2013

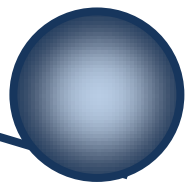


Vítor Hugo Teixeira Abreu

**Relatório Detalhado Sobre a Atividade Profissional dos Últimos Cinco Anos
(2008/2009 a 2012/2013)**

Vítor Hugo Teixeira Abreu

Trabalho apresentado à Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro como parte dos requisitos para a obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.



Agradecimentos

À minha esposa, por todo o carinho, amor, dedicação e paciência nas horas de trabalho e não só, que me possibilitou atingir tal sucesso. O meu **Muito Obrigado**.

Aos meus pais que, mesmo à distância, foram um apoio crucial para a concretização deste documento.

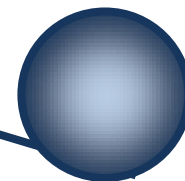
Aos meus padrinhos e prima que não se cansaram de dar apoio e incentivo.

Aos meus sogros que acompanharam de perto todo este processo, fazendo de tudo para que atingisse a glória.

À minha orientadora, Professora Doutora Ana de Fátima da Costa Pereira, por ter aceitado orientar-me.

A todos os docentes e assistentes operacionais que, direta ou indiretamente, facilitaram o meu percurso.

A todos vós,
Os mais sinceros agradecimentos. **Muito Obrigado**.



Resumo

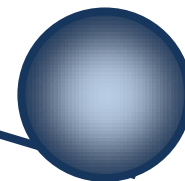
Este relatório final do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário pretende descrever e refletir sobre o meu percurso profissional nos últimos cinco anos de serviço, na área da Educação Física.

Numa primeira parte do relatório, contextualizei as escolas que lecionei, reportando-me na segunda parte apenas para as quatro dimensões do relatório de autoavaliação do último processo de avaliação docente, designadamente: Dimensão Profissional, Social e Ética, Dimensão Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem, Dimensão Participação na Escola e Relação com a Comunidade Educativa e Dimensão Desenvolvimento e Formação Profissional ao Longo da Vida.

Cada dimensão indicada agrupa um conjunto de domínios com características específicas, analisadas e refletidas, permitindo um conhecimento e sistematização do meu desempenho profissional ao nível de toda a comunidade escolar e comunidade educativa.

Este documento serve de referência para futuras práticas profissionais na área da Educação Física, aprimora-me como docente nas dimensões supracitadas e propicia uma valorização deste processo complexo que é o Ensino-Aprendizagem.

Palavras-Chave: Educação Física, Escola, Ensino-Aprendizagem, Avaliação



Abstract

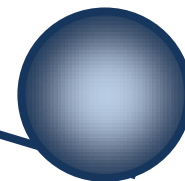
This final report of the Master's in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education aims to describe and show reflection on my career over the last five years during which I have been working in the area of Physical Education.

In the first part of the report, I have contextualized the schools where I've worked at, addressing, in the second part of the report, the four dimensions that are part of the last self-assessment report of the process of teaching assessment, namely: Professional, Social and Ethical domain; Development of Teaching and Learning Process; School Engagement and Relationship with the School Community; Lifelong Personal Development and Professional Training.

Each dimension addressed comprises a number of areas with specific characteristics, which are then analyzed and reflected upon. This allows me to better understand and systematize my professional performance in terms of the whole school and educational community.

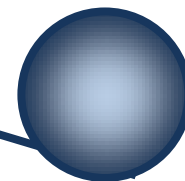
Besides serving as a reference for future professional practice in the area of Physical Education, this document improves me as a teacher in terms of the dimensions above and provides an appreciation of the complex Teaching and Learning process.

Keywords: Physical Education, School, Teaching and Learning Process, Assessment



Índice

1. Introdução	10
2. Contextualização	11
2.1 Caracterização e Identidade das Escolas	13
2.1.1 – Escola Básica e Secundária da Calheta	13
2.1.2 - Escola Básica Integrada da Horta	15
2.1.3 – Escola Básica e Secundária de Santa Maria	17
2.1.4 Escola Básica e Secundária das Flores	19
2.2 – A Educação Física e o Departamento Curricular	24
2.3 - Relação da Escola com a Família	26
3. Reflexão da Atividade Profissional Desenvolvida	29
3.1 – Dimensão Profissional, Social e Ética	30
3.2 – Dimensão Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem	32
3.2.1 – Preparação e Organização das Atividades Letivas	32
3.2.2 – Realização das Atividades Letivas	39
3.2.3 – Relação Pedagógica com os Alunos	48
3.2.4 – Processo de Avaliação das Aprendizagens dos Alunos	51
3.3 – Dimensão Participação na Escola e Relação com a Comunidade Educativa	54
3.3.1 – Participação nas Atividades do Plano Anual da Escola	55
3.4 – Dimensão Desenvolvimento e Formação Profissional ao Longo da Vida	58
3.4.1 – Formação Contínua e Desenvolvimento Profissional	58
4 – Reflexão Final	61
5 – Referências Bibliográficas	63



Índice de Anexos

Anexo 1 – Plano Anual de Atividades

Anexo 2 – Plano anual 1º ano

Anexo 3 - Plano anual 2º ano

Anexo 4 – Plano anual 3º ano

Anexo 5 – Plano anual 4º ano

Anexo 6 – Plano anual 5º ano

Anexo 7 – Plano anual 6º ano

Anexo 8 – Plano anual OP I e II

Anexo 9 – Plano de aula I

Anexo 10 – Plano de aula II

Anexo 11 – Critérios de avaliação

Anexo 12 – Grelhas classificadoras de avaliação do 1º ciclo

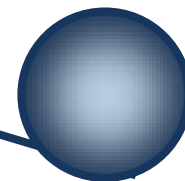
Anexo 13 – Grelhas classificadoras de avaliação do 2º ciclo

Anexo 14 – Ficha individual de autoavaliação 1º ciclo e OP

Anexo 15 – Ficha individual de autoavaliação 2º ciclo

Anexo 16 – Estatística antropometria

Anexo 17 - Testes de aptidão física



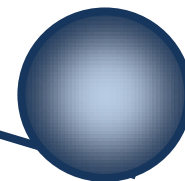
1 - Introdução.

De acordo com Pate (2006, citado por Martins 2011), “na EF é crucial desenvolver o prazer pela AF, através da veiculação de informação relativa aos benefícios na saúde que a mesma acarreta no presente e futuro se praticada de forma regular, bem como proporcionar as competências (cognitivas, comportamentais e motoras) necessárias para o desenvolvimento e manutenção de um estilo de vida saudável.”

A oportunidade deste documento, integrado no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Universidade de Trás- os- Montes e Alto Douro, assenta no relatório da minha atividade profissional desenvolvida nos últimos cinco anos em escolas da região autónoma dos açores.

A escolha deste Mestrado recai na minha apetência pela valorização do corpo humano nas suas diversas componentes: no âmbito da manutenção e preservação da estrutura óssea e muscular; no que concerne ao enquadramento evolutivo para com os alunos (seres em crescimento), a fim de os incentivar a melhorar a sua condição de pessoas que precisam de ter um corpo saudável. Na verdade, até na relação corpo/mente e/ou intelecto a formação e empenho, assim como incentivo, na elaboração de conteúdos e objetivos que levam a despertar o interesse pela saudável vivência da pessoa, é fator indispensável que vale a pena trabalhar para o bem de todos e de cada um.

Iniciei o presente relatório através da contextualização das escolas onde exerci a profissão docente, partindo e refletindo de seguida sobre o papel da Educação Física e o Departamento Curricular, assim como a Relação da Escola com a Família. Procedi com uma Reflexão da Atividade Profissional Desenvolvida de acordo com as dimensões, incluídas no meu último processo de avaliação docente: Dimensão Profissional, Social e Ética; Dimensão Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem, onde serão analisados e refletidos os domínios da Preparação e Organização das Atividades Letivas, Realização das Atividades Letivas, Relação Pedagógica com os alunos e o domínio do Processo de Avaliação das Aprendizagens dos Alunos; Dimensão Participação na Escola e Relação com a Comunidade Educativa, na qual abordarei o domínio da Participação nas Atividades do Plano Anual da Escola e por fim a Dimensão Desenvolvimento e Formação Profissional ao Longo da Vida, com destaque para o domínio da Formação Contínua e Desenvolvimento Profissional.



No final deste relatório, realizo uma reflexão, destacando os aspetos pertinentes do processo de atuação pedagógica, bem como os que necessitam de reajuste para termos uma Educação Física capaz, segura e adequada ao contexto da sociedade local.

2 - Contextualização

A escola como organização metodológica que é, tem como objetivo proporcionar aos seus agentes um crescimento adequado, de forma a constituir cidadãos capazes, competentes e responsáveis dentro da sociedade.

Considero de extrema importância realizar um planeamento de ensino adequado, com incidência para a realidade sociocultural que se está agindo, da sua inserção no conjunto.

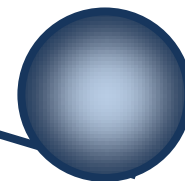
Libâneo (1994) considera o planeamento bastante importante por tratar-se de “Um processo de racionalização, organização e coordenação da ação docente, articulando a atividade escolar e a problemática do contexto social.”

Ainda citando Libâneo (1994), “A ação de planejar, portanto, não se reduz ao simples preenchimento de formulários para controlo administrativo, é, antes, a atividade consciente da previsão das ações político – pedagógicas, e tendo como referências permanentes às situações didáticas concretas (isto é, a problemática social, económica, política e cultural) que envolve a escola, os professores, os alunos, os pais, a comunidade, que integram o processo de ensino.”

Desta forma, todo o profissional no ramo da educação para realizar uma prática pedagógica eficaz e realmente atingir as competências delineadas para o processo de ensino aprendizagem, deve atuar a três níveis, que passo a citar: o nível macro onde são abrangidas questões relacionadas com o contexto sociocultural, político e administrativo. O nível meso abrange o agrupamento de escolas, nomeadamente na concretização do projeto educativo de escola/agrupamento e projeto curricular de escola/agrupamento. Por fim, o nível micro abrange tarefas relacionadas com a turma em si, na concretização do projeto curricular de turma.

A minha atividade docente nos últimos cinco anos, tem sido realizada em escolas da rede pública da região autónoma dos açores:

- 1- 2008/2009 – Escola Básica e Secundária da Calheta, São Jorge;
- 2- 2008/2009 – Escola Básica Integrada da Horta, Faial;
- 3- 2009/2010 – Escola Básica e Secundária das Flores;



- 4- 2010/2011 - Escola Básica e Secundária das Flores;
- 5- 2011/2012 – Escola Básica e Secundária de Santa Maria;
- 6- 2012/2013 - Escola Básica e Secundária das Flores;

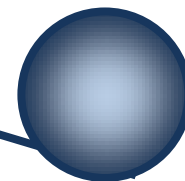
Saliento que tanto na Escola Básica e Secundária da Calheta, Escola Básica e Integrada da Horta, como na Escola Básica e Secundária de Santa Maria, fui colocado em regime de substituição temporária, pelo que o entendimento da realidade escolar, bem como o contexto sociocultural foi limitado, apesar de ter analisado os documentos orientadores disponibilizados, tal como o projeto educativo de escola.

Já, no que respeita à Escola Básica e Secundária das Flores, escola que atualmente leciono, o panorama é bastante diferente, uma vez que as colocações nesta instituição foram sempre em regime anual e completo. Foi na ilha das Flores e com muito agrado que, alarguei os membros familiares e desejo que o meu futuro profissional passe por esta ilha e por esta instituição. Desta forma, e sem descurar as escolas que fizeram parte do meu percurso de vida profissional, vou dar mais ênfase à Escola Básica e Secundária das Flores, pois foi onde vivi e tenho tido maior experiência ao nível da Educação Física, Atividades Desportivas Escolares, Escolinhas do Desporto e Desporto Escolar.

Para a concretização do ponto seguinte deste relatório de atividade profissional, analisei com rigor e usei os dados constantes no projeto educativo de cada escola acima mencionados.

Da minha experiência, como docente e profissional de Educação Física, considero o projeto educativo de escola um instrumento dinâmico e indispensável, que acompanha as necessidades da comunidade, que toma decisões sobre as orientações curriculares, que organiza e gere os recursos e que favorece um trabalho colaborativo e participativo entre pais, alunos e professores.

Costa (1991, citado por Reis 2005) define o projeto educativo de escola numa perspetiva mais normativa, como sendo um “Documento de carácter pedagógico que, elaborado com a participação da comunidade educativa, estabelece a identidade própria de cada escola através da adequação do quadro legal em vigor à sua situação concreta, apresenta o modelo geral de organização e os objetivos pretendidos pela instituição e, enquanto instrumento de gestão, é o ponto de referência orientador na coerência e unidade da ação educativa.”



2.1 - Caracterização e Identidade das Escolas

2.1.1 - Escola Básica e Secundária da Calheta

No início do ano letivo de 2008/2009, fui colocado na Escola Básica e Secundária da Calheta, desempenhando a função de professor de Educação Física a alunos do 1º e 2º ciclos do ensino básico.

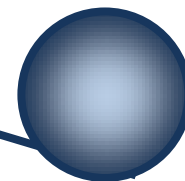
Em termos geográficos, a ilha de São Jorge situa-se no centro do grupo central do arquipélago dos açores, separada da ilha do Pico por um estreito de 15 km – o canal de São Jorge. A ilha tem 53 km de comprimento e 8 km de largura, com uma população de 8997 habitantes (2011).

Administrativamente, a ilha é constituída pelos concelhos da Calheta, com 5 freguesias, e Velas, com 6 freguesias. Possui 3 vilas: Velas, Calheta e Topo.

A Escola Básica e Secundária da Calheta foi criada através do Decreto Regulamentar Regional nº 10/98/A englobando todos os estabelecimentos de Educação Pré-Escolar e dos ensinos básico e secundário da rede oficial, bem como a Educação Especial, o ensino recorrente de adultos e a educação extraescolar das freguesias da Calheta, Norte Pequeno e Ribeira Seca, do concelho da Calheta – São Jorge.

Desta escola faz parte a E.B.2,3/S Padre Manuel Azevedo da Cunha, da Calheta, localizada na Vila, servindo toda a população do concelho. Esta escola iniciou o seu funcionamento em 1972, então com a denominação de Escola Preparatória da Calheta. É seu patrono o ilustre Calhetense Padre Manuel Azevedo da Cunha (01.01.1861 – 13.08.1937). Foi professor da Escola Complementar da Calheta com grande competência e dedicação tal, que o levou a rejeitar a transferência para a Ilha de São Miguel imposta pelo Bispo, valendo-lhe assim a sua suspensão por um período de três anos. Era muito considerado e respeitado por todos quantos com ele privaram.

Além de mestre foi também compositor e musicólogo de reconhecido mérito. Mas, foi sobretudo à investigação histórica e etnográfica que consagrou toda a sua vida, recolhendo elementos que publicou em diversos jornais locais e até nos E.U.A. Em 1981 a Universidade dos Açores, sob a recolha, a introdução e notas de Artur Teodoro de Matos, publicou, em dois tomos as notas históricas (o “Livro do Padre Cunha”, como é conhecido) as quais constituem um abundante caudal de informações sobre o concelho da Calheta, rico de conteúdo e de temática variada. Na freguesia da Calheta foi criado o então Ensino Elementar em 1805 com a Escola Masculina, a funcionar na vila da Calheta, tendo em 1864 sido criada a Escola Feminina.



Atualmente os alunos da Educação pré-escolar e do 1º ciclo desta vila frequentam a E.B./J.I. da Calheta, tendo a classe de Educação pré-escolar sido implementada em 1989.

No lugar dos Biscoitos desta freguesia foi criada uma escola em 1872, funcionando a E.B.1 dos Biscoitos até 2003/2004. Em 1907 foi criada a Escola da Relvinha, depois E.B./J.I. da Rua Nova, desde 1985 com uma classe de Educação pré-escolar, suspensa a partir do ano letivo de 2002/2003.

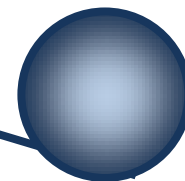
A freguesia do Norte Pequeno teve a sua primeira escola em 1867 e desde 1997 que a E.B./J.I. do Norte Pequeno passou a dispor de uma classe de Educação pré-escolar. A Escola Masculina da Ribeira Seca foi criada em 1861 e a Feminina em 1866. Neste momento a população desta freguesia é servida pela E.B./J.I. da Ribeira Seca que desde 1982, usufrui da Educação pré-escolar. Até ao ano letivo de 2001/2002 funcionou a EB1 das Travessas, altura em que foi suspenso o seu funcionamento.

Por ser uma freguesia muito dispersa, também existiram escolas no lugar do Portal (1915 a 1993), no lugar da Fajã dos Vimes (1876 a 1997), no Loural (1884 a 1988), na Fajã da Caldeira de Santo Cristo, na Fajã Redonda e na Fajã dos Cubres, hoje extintas por não haver nesses lugares alunos que as justifiquem, sendo as poucas crianças aí residentes transportadas para as outras escolas da freguesia.

A E.B./S. da Calheta funciona em edifícios próprios, à exceção da Educação pré-escolar que funciona em salas de aula do 1º ciclo, adaptadas ou ainda no alpendre do edifício escolar fechado para o efeito, como é o caso da E.B./J.I. da Calheta. Os alunos da E.B./S. da Calheta são na sua maior parte oriundos de zonas rurais. O corpo docente da E.B. 2,3/S Padre Manuel Azevedo da Cunha é maioritariamente constituído por professores do quadro de nomeação definitiva. Os educadores de infância e os professores do 1º ciclo desta escola são, na sua totalidade, docentes pertencentes aos quadros.

Esta escola tem vindo a pautar a sua atuação junto à comunidade local num espírito de abertura e entreajuda. A realização de festas, exposições, palestras e convívios diversos tem permitido à escola receber a população do meio envolvente. Por outro lado, a organização de jogos diversos, desfiles e até “marchas populares”, tem levado a escola ao encontro da comunidade, conseguindo o envolvimento dos locais nessas atividades que têm sido sempre acarinhadas e bem acolhidas pela população, possibilitando à escola, enquanto parte integrante da comunidade, contribuir para os festejos locais.

Em relação aos recursos, especificamente aos recursos físicos, esta escola possui: um pavilhão gimnodesportivo em boas condições que está dividido em três espaços, para



conseguir encaixar três turmas em simultâneo. Existe também um campo exterior em condições razoáveis, onde os docentes do departamento o utilizam para lecionar as unidades didáticas, correspondentes aos desportos coletivos. As outras escolas da freguesia da Calheta, pertencentes ao ensino do pré-escolar e do 1º ciclo, apresentam um pequeno ginásio destinado às aulas de Educação Física.

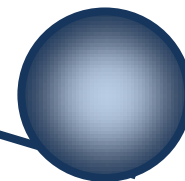
No que concerne aos recursos humanos, o departamento é constituído por quatro professores, dois destacados para o 1º e 2º ciclos do ensino básico e os outros dois têm a seu cargo o 3º ciclo e secundário. Saliento a competência e qualidade profissional da coordenadora dos diretores de turma desta escola, que me ajudou e ensinou bastante, nesse primeiro ano de experiência profissional na região autónoma dos açores, com leis e regras distintas.

2.1.2 - Escola Básica Integrada da Horta

No final do segundo período do ano letivo 2008/2009, fui colocado na Escola Básica e Integrada da Horta, desempenhando a função de professor de apoio a alunos com necessidades educativas especiais. Apesar de não lecionar a disciplina de Educação Física, foi uma experiência bastante gratificante e enriquecedora, a qual me proporcionou um ponto de partida para uma futura especialização na área referida, sem nunca descurar as outras áreas que possuo formação.

Desde dezembro de 2005, com a publicação do Decreto Regulamentar Regional n.º 26/2005/A, a Escola Básica Integrada da Horta é uma estrutura administrativa e pedagógica que agrupa todas as escolas do ensino pré-escolar, do 1.º e 2.º ciclos do ensino básico, do concelho da Horta. A partir da publicação do Decreto Regulamentar Regional nº 18/2011/A de 10 de agosto, passou também a fazer parte desta Unidade Orgânica o ensino artístico.

A Unidade Orgânica é constituída por dez estabelecimentos de ensino, distribuídos pelo meio rural da ilha do Faial, que passo a citar: Escola Básica 1/JI de Flamengos; Escola Básica 1/JI da Feteira; Escola Básica 1/JI de Castelo Branco; Escola Básica 1/JI do Capelo e Praia do Norte; Escola Básica 1/JI dos Cedros; Escola Básica 1/JI de Pedro Miguel; Escola Básica 1/JI da Praia do Almoxarife. No meio citadino podemos encontrar a Escola Básica 1/JI do Pasteleiro, Escola Básica 1/JI da Vista Alegre e a Escola Básica 1, 2 António José de Ávila, escola sede e onde funciona o Ensino Artístico.



Em termos geográficos a ilha do Faial situa-se no extremo ocidental do grupo central do arquipélago dos açores, separada da ilha do Pico por um estreito braço de mar com 8,3 km (ou 4,5 milhas náuticas) de largura, conhecido por canal do Faial. A ilha tem a forma aproximada de um pentágono irregular, com 21 km de comprimento no sentido leste-oeste e uma largura máxima de 14 km, a que corresponde uma área de 172,43 km².

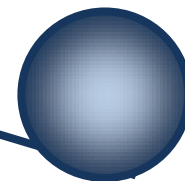
A população residente é de 15 063 habitantes (2001), a maioria dos quais na Horta, cidade onde se localiza o parlamento açoriano e sede do único concelho da ilha. A ilha é servida pelo Aeroporto da Horta, com ligações aéreas regulares para as restantes ilhas e para o exterior do arquipélago. O Porto da Horta foi um importante entreposto nas ligações marítimas e aéreas (hidroaviões) e por cabo submarino no Atlântico Norte, mantendo uma atividade relevante como porto comercial e local de escala de iates nas travessias entre o continente americano e a Europa. A ilha é localmente conhecida por ilha azul, designação que foi popularizada a partir da descrição de Raul Brandão em “Ilhas Desconhecidas”.

Em termos históricos reporto-me para o Patrono António José Ávila, nascido na então vila da Horta – no n.º 11 da Rua de Santo Elias, atualmente Rua do Comendador Macedo –, no seio de uma família desde sempre ligada a ofícios humildes, António José de Ávila, bacharel em Filosofia desde 1825, é bem o “paradigma do sucesso da inteligência e vontade na sociedade liberal”. Filho de um sapateiro e de uma lavadeira, nunca renegou as suas origens.

Exerceu os mais altos cargos políticos da Nação e tornou-se sucessivamente Conde (em 1864), Marquês (em 1870) e, por último, Duque (em 1878).

Na política, logrou este distinto faialense acumular “11 mandatos de deputado, 20 anos de serviço ininterrupto como Par do Reino, 20 pastas ministeriais e 3 presidências do Conselho de Ministros (1868, 1870-71 e 1877-78)” e, como ninguém, “conseguiu o milagre de chefiar governos apoiados por quase uma unanimidade política, à direita e à esquerda”.

A Horta e o Faial devem a António José de Ávila “muito daquilo que hoje são”: a dinamização do ensino e da cultura, enquanto Lente de Filosofia Racional e Moral da Horta, “com aulas dadas na pequena ermida do Espírito Santo, e com as muito concorridas sessões filosóficas, organizadas na Igreja do Carmo”; a dinamização, enquanto líder – tinha ele então apenas 24 anos de idade – da primeira vereação Liberal eleita para a Câmara da Horta, as diligências que levaram D. Pedro IV a conceder, à Horta, em julho de 1833, o Alvará de elevação a Cidade, e ainda, D. Luís a conceder, em 1865, ao seu berço de origem, “o título de Muito Leal Cidade da Horta e o escudo de armas que é ainda hoje o símbolo heráldico local”.



Em maio de 1881, a imprensa de Lisboa fazia-lhe o elogio fúnebre, assegurando não haver “outro exemplo igual entre nós de um homem se ter elevado sucessivamente, e unicamente pelos méritos pessoais, pelo seu trabalho incessante, pela sua perseverança e pelos seus talentos parlamentares, sem proteções de família nem prestígio de nascimento, desde o mais pequeno lugar na escala administrativa aos mais eminentes cargos e às mais altas dignidades do Estado”.

Por tudo isto, bem se pode dizer que o Duque de Ávila e Bolama é não só “o mais conhecido e o mais famoso vulto da história faialense, mas também [...] uma das figuras cujo estudo melhor permite conhecer e compreender o século XIX em Portugal”, merecendo ser, conjuntamente com Manuel de Arriaga, “um dos ex-libris do Faial, da mesma maneira que Antero de Quental e Hintze Ribeiro são ex-libris de S. Miguel.

Em relação aos recursos físicos, materiais e humanos não me posso alargar muito, uma vez que como referido, não tive diretamente ligado à área da Educação Física nesta escola. Mesmo assim, devido ao gosto que tenho por esta área, tomei a liberdade de me inteirar dos espaços destinados às aulas de Educação Física. Assim, a Escola Básica 1,2 António José de Ávila possui seis espaços destinados às aulas de Educação Física, dos 1º e 2º ciclos, a saber: três campos exteriores, e três ginásios. Além destes, utiliza igualmente, o pavilhão desportivo da Horta (1/3 para o 1º Ciclo e 2/3 para o 2º Ciclo), cedido anualmente pelo Serviço de Desporto do Faial.

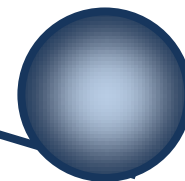
Devido à inexistência de espaços específicos para a prática de algumas atividades físicas desportivas que integram os programas de Educação Física, esta escola utiliza também a Marina da Horta e o Parque da Alagoa.

2.1.3 - Escola Básica e Secundária de Santa Maria

Na Escola Básica e Secundária de Santa Maria, lecionei a disciplina de Educação Física no 2º ciclo do ensino básico no ano 2011/2012.

Em termos geográficos a ilha de Santa Maria situa-se no extremo sudeste do arquipélago dos Açores, de que integra o grupo oriental. Tem uma superfície de 97,4 Km² e uma população residente de 5 578 habitantes (2001), distribuída pelas cinco freguesias que compõem o concelho de Vila do Porto, o único da ilha.

Nos dias de hoje a atividade aeronáutica é o principal pilar de sustentação da ilha, com o Aeroporto e o Centro de Controlo Aéreo do Atlântico, o qual administra a FIR



Oceânica de Santa Maria, uma das maiores e mais importantes regiões de informação de voo do mundo.

Em termos históricos sabe-se que o primeiro estabelecimento de ensino secundário de que há memória em Santa Maria existiu em meados do século XIX, mercê da boa vontade e persistência do Major António Bonifácio Júlio Guerra.

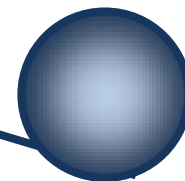
Os tempos passaram e chegados ao século XX - 1949 - é fundado, em outubro desse ano, o Externato de Santa Maria que funcionou, aproximadamente, até 1975. Este foi o único estabelecimento de ensino secundário nesta ilha e a sua implementação deveu-se a “particulares”, funcionários do Aeroporto (meteorologia) que nessa altura vieram para a ilha. De entre esses salientou-se Bento Rodrigues, que seria a partir de 1992 o patrono da Escola Básica 2,3/S de Vila do Porto.

O Externato, de cariz particular, funcionou desde o seu início sem fins lucrativos e destinou-se sempre a servir a população estudantil da ilha. Este abriu, inicialmente, para os filhos dos funcionários do Aeroporto e foi, mais tarde, alargado a todas as crianças que quisessem prosseguir o ensino preparatório ou secundário.

Em 1972, o Decreto-Lei nº 482/72, de 28 de novembro, oficializa o ensino em coeducação de sexos, ministrando-se ainda, em regime de separação de ensino as disciplinas de Trabalhos Manuais e Educação Física.

Nessa altura, vislumbrava-se já a extinção do Externato que continuou a ser importante, uma vez que até 1976 as aulas funcionaram ainda nesse espaço por falta de estruturas no edifício onde viria a funcionar a futura Escola Preparatória “Teófilo Braga”. Esta designação deveu-se ao facto da mãe desta ilustre figura ser natural da ilha de Santa Maria. No entanto, a partir de 28 de Julho de 1992 e a pedido de todos os que pretendiam homenagear o fundador e precursor do ensino secundário nesta ilha, a Escola Preparatória de Vila do Porto deixa de designar-se de “Teófilo Braga” e passa a designar-se, através do Despacho Normativo nº 92/30, por deliberação do então Secretário Regional de Educação e Cultura, Aurélio da Fonseca, Escola Básica 2,3/S Bento Rodrigues, e contempla “hoje” níveis de ensino desde o 5º ao 12º anos.

Estes níveis de ensino foram gradualmente implementados na escola. Assim, iniciarse-ia no ano letivo 1985/86 o 10º ano de escolaridade e sucessivamente os 11º e 12º anos, bem como o ensino recorrente e todos os outros cursos que atualmente a escola oferece e prevê introduzir conforme necessidades educativas e sociais.



O Decreto Legislativo Regional nº 2/98-A, de 28 de Janeiro, veio criar algumas Escolas Básicas Integradas da Região Autónoma dos Açores, entre as quais a Escola Básica Integrada de Santa Maria.

A Escola assim criada, englobava um grupo de escolas que agregava à Escola Básica 2,3/S Bento Rodrigues os núcleos escolares de: EB1/JI do Aeroporto, EB1/JI de São Pedro, EB1/JI Sol Nascente, EB1/JI de Almagreira, EB1/JI de D. António Sousa Braga e EB1/JI de Vila do Porto. Destes seis núcleos escolares existem quatro que formam dois agrupamentos de escolas: EB1/JI de São Pedro e EB1/JI Sol Nascente; EB1/JI de Almagreira e EB1/JI de D. António Sousa Braga.

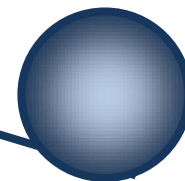
A Escola Básica e Secundária de Santa Maria apresenta os seguintes recursos, destinados à prática de atividade física: um pavilhão gimnodesportivo, onde pode contemplar quatro turmas em simultâneo, um polidesportivo e um campo exterior em cimento, muito usado para as modalidades coletivas. Todas as escolas do 1º ciclo dispersas pela ilha apresentam um polivalente, destinado à prática da disciplina de Educação Física, e um recinto exterior, muito utilizado quando as condições climatéricas assim o permitem.

Em relação aos recursos humanos é notório algum desentendimento entre os docentes que representam o departamento, onde por vezes poderia existir maior compreensão e entreajuda, promovendo assim o espírito de grupo. A escola é constituída por sete professores de Educação Física, onde dois lecionam turmas do 1º e 2º ciclos e os restantes estão distribuídos pelos outros ciclos de ensino.

2.1.4 - Escola Básica e Secundária das Flores

Na Escola Básica e Secundária das Flores, lecionei a disciplina de Educação Física no 1º e 2º ciclos do ensino básico nos anos 2009/2010; 2010/2011 e 2012/2013. Como recentemente enriqueci o meu curriculum profissional, com a conclusão de uma pós-graduação no domínio cognitivo e motor, este ano letivo fui colocado no grupo de Educação Especial (120). Numa fase posterior deste relatório profissional, vou refletir, analisar e opinar sobre esta nova experiência.

Relativamente ao enquadramento geográfico e histórico, a Escola Básica e Secundária das Flores, ao longo dos tempos, apresentou diferentes estruturas físicas, consoante a exigência da sua densidade populacional. O pólo sede situa-se na vila de



Santa Cruz, onde se lecionam todos os níveis de ensino, desde o pré-escolar, ao ensino secundário. No concelho de Santa Cruz, a freguesia de Ponta Delgada oferece a educação pré-escolar e o primeiro ciclo.

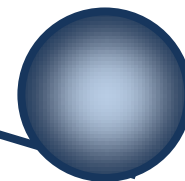
Foi nesta freguesia, no ponto norte da ilha das Flores, que criei raízes e onde atualmente resido. A freguesia oferece uma escola de pequenas dimensões, mas bastante acolhedora. Como lecionei na escola referida, reconheço que a maior parte das famílias da freguesia apresentam baixos níveis socioeconómicos, um ambiente familiar adverso, algumas limitações cognitivas, poucas expectativas profissionais, pois a ilha não oferece variedade de emprego e pouco acompanhamento ou nenhum no processo educativo dos filhos, contribui para que os educandos revelem algum desinteresse pelas atividades letivas e consequentemente resultados escolares menores.

Apesar desta desmotivação não se aplicar à disciplina de Educação Física, conjuntamente com os restantes docentes da escola, respondemos da melhor forma a esta realidade, aplicando estratégias motivadoras que foram ao encontro dos alunos. Sou um professor, que pela minha maneira de ser gosto de estabelecer uma relação de proximidade para com os alunos e, nesta escola a relação entre ambos foi bem patente, marcando-me pela positiva. Esta ação, que me é inata, foi de crucial importância para motivar os alunos para as matérias nucleares.

Relativamente ao concelho das Lajes, somente na vila das Lajes, existe uma escola, desde a educação pré-escolar ao 2º ciclo do ensino básico. É importante realçar que existiu anteriormente ensino do 1º ciclo nas freguesias de Cedros, Fazenda de Santa Cruz, Fajã Grande, Fazenda das Lajes, Lomba e Caveira. Por escassez de alunos, as escolas mencionadas foram reestruturadas, fechando-se os seus edifícios.

Não se pode esquecer o facto de a localização da Ilha, no extremo ocidental do arquipélago dos açores, longe dos grandes pólos económicos e sociais, aumenta a sua situação de insularidade, daí fazermos parte das regiões ultraperiféricas inseridas na União Europeia. Assim, a ilha das Flores localiza-se no grupo ocidental do arquipélago dos açores, sendo a maior das ilhas que compõem este grupo. Situa-se a 21º 59' de longitude oeste e a 39º 25' de latitude norte. Ocupa uma área de 141,7 Km² e é constituída, sobretudo, por terreno montanhoso. O ponto mais alto é o Morro Alto, situado a 914 m de altitude.

Em termos históricos, sabe-se que a ilha das Flores foi descoberta por volta de 1452 por Diogo Teive, escudeiro da casa do Infante D. Henrique, capitão donatário das ilhas. O seu nome deveu-se à abundância de flores amarelas (cubres) que revestiam toda a ilha



aquando da sua descoberta. Existem documentos que permitem afirmar que o seu povoamento se deu mais tarde, já no decorrer do século XVI, através de famílias de diversas regiões do Continente.

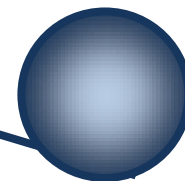
A capitania foi inicialmente atribuída aos Teives (1453-1475), e posteriormente aos Telles de Menezes (1475-1503), que pouco ou nada fizeram pela ilha, tendo sido João da Fonseca, natural de Évora, que após 1503, passou ao pleno povoamento e exploração económica das Ilhas das Flores e Corvo.

Atualmente, a população residente (3992 habitantes registados em 2001) dedica-se essencialmente à pesca e à agropecuária, com particular destaque para a criação de gado bovino e ovino. Todavia, num passado recente, assistiu-se a um assinalável incremento da atividade comercial e desenvolvimento dos serviços. Este desenvolvimento ficou a dever-se, em parte, à instalação de uma base de rastreios de mísseis e de uma estação de telemedida francesa extinta em 1995. Outro fator de desenvolvimento da atividade económica da ilha prende-se com o turismo e todas as infraestruturas criadas, essencialmente na área da restauração.

A par deste desenvolvimento, permanecem vivas as tradições. O carácter religioso da população evidencia-se nas festas do Divino Espírito Santo, cujas cerimónias têm lugar em toda a ilha. O artesanato também conhece expressão em diversas manifestações e matérias, como o marfim e o osso de baleia (atividade esta realizada até a captura deste cetáceo ter sido extinta por lei, em 1981), em folha de milho, miolo de hortênsia e em madeira. As rendas e bordados são também uma tradição antiga. Quanto à música, sendo gentes do mar e da terra, o folclore é a expressão artística que se mantém viva através de danças e cantares, inspirados na labuta e lendas criadas pelas nossas gentes, nomeadamente a sapateia, a tirana, a chamarrita encaracolada, a ciranda, samacaio, Matias Leal, o pezinho de baixo, entre outras, que animam o carácter lúdico das festas tradicionais.

No que toca ao desporto, são os desportos náuticos que encontram um lugar privilegiado, sendo mesmo objeto significativo de atração de turistas à ilha. As piscinas naturais e as pequenas praias, bem como as ribeiras e lagoas, aumentam o cenário natural da ilha das Flores.

Administrativamente, a ilha encontra-se repartida por dois concelhos: Santa Cruz e Lajes, desde o século XVI, em que receberam o foral de vilas. Estas entidades possuem infraestruturas como Repartição de Finanças, Esquadras da P.S.P. e da G.N.R., Conservatória do Registo Civil, Corporação de Bombeiros, Serviços Florestais, Serviços de



Desenvolvimento Agrário, dependências das Secretarias do Governo Regional e Porto Marítimo das Lajes. Na vila de Santa Cruz ainda existem o Aeroporto, o Instituto de Ação Social, o Tribunal e o Centro de Saúde.

Na ilha também existem várias associações de carácter cultural e desportivo: grupos corais; grupos folclóricos; banda filarmónica; grupo de teatro; dois jornais; clubes de informática; agrupamento de escuteiros; biblioteca; associação de jovens; rádio local; ecoteca e ludoteca. Na ilha praticam-se algumas atividades desportivas: futebol, vela, ténis de mesa, voleibol, futsal, xadrez e pesca.

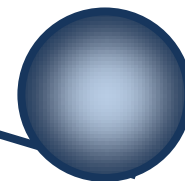
Existem ainda instituições particulares de solidariedade social, como as Santas Casas da Misericórdia, Cáritas e Centro de Bem Estar Social e Paroquial, Creche e Jardim de Infância “O Girassol”.

Relativamente à evolução da escola, o edifício principal foi inaugurado pelo Presidente da República, General António Ramalho Eanes, a 28 de setembro de 1983, tendo sido depois designada por Escola Básica Padre Maurício de Freitas. O nome deve-se ao padre Maurício António de Freitas, nascido a 28 de janeiro de 1909 em Lajes das Flores, e falecido em Stoughton, EUA, a 6 de junho de 1983. Foi o fundador do Externato da Imaculada Conceição, a 3 de outubro de 1959, que antes do 25 de abril de 1974, oferecia o Curso Geral do Ensino Preparatório. Esse externato evoluiu até se tornar na atual Escola Básica 1,2,3/S/ JI Padre Maurício de Freitas.

Algumas escolas do 1º ciclo, espalhadas pelas freguesias da ilha, têm encerrado devido à quebra demográfica, traduzida na redução do número de alunos. As que se mantêm em funcionamento têm beneficiado de melhorias ao nível do equipamento. No ano letivo 2006/2007 foi implementado a título experimental o projeto inter - ciclos, de acordo com o Despacho número 806/2006 de 8 de agosto, alterado pelo Despacho 130/2007 de 30 de janeiro, que se caracteriza por uma experiência de inovação pedagógica com a duração de três anos escolares, sendo ministrado em pluridocência.

No que concerne aos níveis de ensino, esta escola, aquando da sua inauguração ministrava apenas do 2º ao 3º ciclos do ensino básico, tendo sido, posteriormente introduzido, de forma progressiva entre 1995 e 1998, o ensino secundário.

Hoje, a Unidade Orgânica, por força do disposto na alínea b) do artigo nº 5, secção I, Capítulo II, do Decreto Legislativo Regional nº 12/2005/A de 16 de junho alterado pelo Decreto Legislativo Regional nº 35/2006/A de 6 de setembro, designa-se Escola Básica e Secundária das Flores, integrando três estabelecimentos de ensino designadamente: EB 1,2,3/JI/S Padre Maurício de Freitas, EB 1,2/JI de Lajes e EB1/JI de Ponta Delgada.



A sede é a Escola Básica 1,2,3/JI/S Padre Maurício de Freitas. Os estabelecimentos de ensino que a integram estão distribuídos por espaços rurais e geograficamente dispersos.

Considero que a Educação Física é composta por notáveis recursos físicos, materiais e humanos.

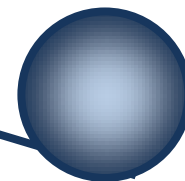
Os docentes do 1º, 2º e 3º ciclos e ensino secundário têm disponíveis, na Escola Básica e Secundária das Flores para a prática da disciplina de Educação Física, as seguintes infraestruturas desportivas: ginásio do 1º ciclo, ginásio Professor Hélder Silva; pavilhão gimnodesportivo; campo exterior em relva sintética e um ringue exterior. É de salientar que o número médio de turmas lecionadas em simultâneo é de quatro, distribuídas pelos vários espaços anteriormente referidos.

A escola das Lajes das Flores possui um polidesportivo, um campo exterior em relva sintética e um ringue exterior (contíguo à antiga escola do 1º ciclo). Por último, é de referir que o docente do 1º ciclo que leciona na Escola Básica/JI de Ponta Delgada, tem ao seu dispor para lecionar um espaço exterior da escola e um pavilhão gimnodesportivo.

Relativamente aos recursos humanos é evidente uma sintonia, cooperação, compreensão e amizade entre os docentes do departamento de Educação Física, o qual é composto por cinco professores dos quais, dois se encontram ligados ao pré-escolar, 1º e 2º ciclos, um ao 1º e 2º ciclos, um ao 3º ciclo e outro ao secundário. Não se pode descurar nesta escola a excelente relação entre o grupo de Educação Física e os assistentes operacionais, que dia a dia colaboram com o grupo, mostrando sempre disponibilidade e dedicação nas tarefas necessárias.

Eu penso que esta relação entre ambos é essencial para todo o processo que envolve a Unidade Orgânica. Na Educação Física em especial, na medida em que o seu trabalho é indispensável ao bom funcionamento das atividades letivas.

Em relação aos equipamentos e materiais didáticos existentes, embora tenha sido feito um esforço financeiro por parte da escola para o apetrechamento das instalações desportivas, é necessário a aquisição de mais material para lecionar a modalidade de Corfebol (dois cestos e bolas). É perceptível a falta de material para lecionar as matérias alternativas, tal como uma parede de escalada e rappel.



2.2 - A Educação Física e o Departamento Curricular

A disciplina de Educação Física é peculiar, consagrando no currículo escolar alunos do 1º ao 12º ano de escolaridade. Segundo Onofre (1996, citado por Nobre 2010), “significa o seu reconhecimento como área cultural prioritária de socialização e organiza-se curricularmente tendo como referência um Programa Nacional de Educação Física por objetivos. O seu objeto e o seu conteúdo são os que se encontram subjacentes à elaboração do Programa Nacional de Educação Física e que podem ser sintetizados como a educação dos alunos no âmbito das atividades físicas culturalmente significativas, nas suas vertentes desportivas, rítmica expressiva, de exploração da natureza e dos jogos tradicionais populares.”

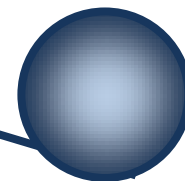
Considero, tal como o autor reconhece, que a disciplina de Educação Física é um agente de socialização de excelência, proporcionando desta forma um clima favorável a todo o processo letivo, edificando uma escola de carácter inclusivo e de êxito.

O Programa Nacional de Educação Física contempla três áreas: atividades físicas; aptidão física, incidindo nas capacidades motoras condicionais e coordenativas, bem como na aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e por último inclui os conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais, extraescolares, no seio das quais se realizam as atividades físicas.

Eu, profissional de Educação Física, quando profiro, reflito, debato, não excluo aspetos cruciais da disciplina: características, importância e benefícios da Educação Física.

De acordo com CNAPEF (2002), existem três características fundamentais na Educação Física: o ecletismo, no qual abrange os diferentes tipos de atividade física; a inclusividade, onde os profissionais da área devem fazer adaptações curriculares e a multilateralidade, apontando para o desenvolvimento da personalidade, promoção da saúde, aptidão física e da cultura motora, numa perspetiva de compreensão e reflexão crítica dos conteúdos da disciplina.

No que refere à importância e benefícios da Educação Física é difícil dissociar estes dois conceitos, na medida em que ambos se relacionam. É na escola que nos certificamos que os alunos praticam atividade física, muito embora os tempos destinados à prática de Educação Física sejam cada vez mais limitados. Na minha opinião o ideal seria três vezes por semana, períodos de quarenta e cinco minutos cada aula. Desta forma, os alunos faziam mais exercício físico, passando a fazer parte da vida deles, combatendo assim diversas doenças ligadas ao sedentarismo como a obesidade, diabetes e problemas cardíacos.



Esta disciplina é imprescindível no currículo dos alunos, na medida em que promove a aquisição de habilidades técnicas, eleva as capacidades do aluno ao nível das aptidões, atitudes e valores e fomenta um estilo de vida saudável, promotora de saúde e bem-estar.

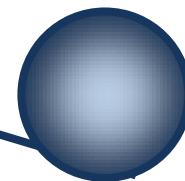
Relacionando a Educação Física com o departamento curricular da área, considero que este deve obedecer a três princípios: socialização, compromisso e flexibilidade. A socialização é o processo de integração, interação do professor no grupo. Assim, através de trocas, partilha e relatos das experiências profissionais entre os docentes do grupo, é a Educação Física que sai beneficiada. O compromisso é o motor do desenvolvimento da Educação Física, tal como está mencionado no PNEF (2001, citado por Nobre 2010), “ o trabalho coletivo que o departamento de Educação Física produzir, traduzido nos compromissos que estabelecer dentro do próprio grupo, na escola e na comunidade, são a base do sucesso da aplicação destes programas.” Brás& Monteiro (1998, citado por Vassalo 2013) menciona que a flexibilidade “ através da adequação dos Programas Nacionais à realidade particular da escola e da revisão e reflexão constante dos seus documentos orientadores por forma a garantir uma ação docente eficaz.”

No que diz respeito às escolas que lecionei durante o meu percurso profissional na região, tanto na Escola Básica e Secundária da Calheta, como na Escola Básica e Secundária de Santa Maria o departamento incorria pelo seu desentendimento curricular. Isto como consequência do agrupamento de especialidades muito distintas, tal como a Educação Física, Educação Musical e Expressão Plástica, passando a denominar-se departamento de expressões.

Com esta estrutura organizativa, o grupo acabou por colmatar os princípios supracitados, pondo em causa uma ação docente eficaz. Na altura alertei para uma futura reformulação ao nível do departamento curricular, mas os resultados não foram os esperados.

Apesar de ter sido colocado em regime de substituição temporária, nestas duas escolas, o Plano Anual de Atividades no meu período de permanência foi cumprido. No entanto, penso que poderia haver maior interação, cooperação, entendimento e flexibilidade entre os docentes nas atividades realizadas, denotando um processo mais individual. Este grupo, na sua maioria, não tinha hábitos de trabalho docentes que se acomodaram às suas práticas pedagógicas e pouco inovadoras, não se envolviam em projetos e revelavam pouco interesse em frequentar formações contínuas.

Quanto à Escola Básica e Secundária das Flores, tenho um conhecimento mais perspicaz ao nível do departamento, uma vez que é o quarto ano letivo que leciono nesta



escola, apesar de este ano pertencer ao núcleo de Educação Especial. Ao contrário do departamento curricular das duas escolas anteriormente referidas, este contempla apenas docente de Educação Física. Considero este grupo extraordinário, muito coeso, participativo, ativo, indo sempre ao encontro dos três princípios acima mencionados.

Além destes princípios o departamento de Educação Física desta escola atua em três planos de intervenção: na escola; na relação com o meio; no plano didático. Segundo Brás & Monteiro (1998, citado por Nobre 2010), “Na escola no sentido de intervir junto da comunidade escolar e da cultura de escola, porque o desenvolvimento da Educação Física também se ganha fora da sala de aula. Na relação com o meio no sentido da capitalização do apoio dos pais e encarregados de educação em proveito dos benefícios que a Educação Física pode trazer aos alunos. No plano didático através da construção de compromissos que possibilitem a projeção, planeamento e execução das ações conducentes ao desenvolvimento da Educação Física.”

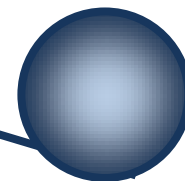
A Escola Básica e Secundária das Flores é uma escola que me tem ensinado a ser um “bom professor”, tendo sempre a consciência de uma longa caminhada pela frente. Tal como dizia o meu professor de estágio “estou sempre a aprender e morro sem aprender.”

Na Escola Básica e Integrada da Horta, também fui colocado em regime de substituição temporária, embora noutro grupo de recrutamento (110), 1º ciclo do ensino básico, onde apoiava alunos com necessidades educativas especiais. Apesar de ter construído uma boa relação de amizade com alguns professores de Educação Física, não tenho bases de fundamentação, nem uma opinião formada sobre o departamento de Educação Física, uma vez que nunca trabalhei diretamente com o grupo em questão.

2.3 – Relação da Escola com a Família

A necessária interligação entre a Escola e a Família é, cada vez mais, um imperativo à eficácia na educação dos nossos alunos.

De facto, assistimos hoje a um fervilhar de experiências, umas já clássicas, outras mais recentes que criam aos membros do agregado familiar situações novas para as quais nem sempre estão preparados. São os novos modelos de família. A escola deve estar atenta para lidar com sistemas que vão alterando o conteúdo familiar e que levam implicações para a vivência escolar, das quais há que estabelecer discernimento, a fim de



se atingirem os objetivos propostos sempre, obviamente, numa perspetiva de sucesso das nossas crianças.

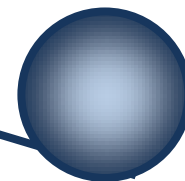
Sem família não existe sociedade. Sem sociedade não existiria escola, portanto sublinha-se uma educação mais aberta, livre, concernente com uma comunidade que significa um todo empenhado na valorização dos saberes, alicerçados no diálogo e na partilha, favorecendo um ambiente propício e agradável com a responsabilidade de todos os envolvidos na aprendizagem dos alunos.

Assim, se percebe e se alerta para a capacidade de superarmos dificuldades. A família é, em si, a primeira e insubstituível escola de humanização e sociabilidade. É a guardiã, instrumento, defensora e transmissora das virtudes e dos valores. Por isso, as nossas escolas precisam de estar atentas a estas vivências e/ou experiências funcionando como elo regulador e moderador perante os diversos problemas em agenda. Se é verdade que a sociedade ou as instituições têm deveres para com a família, também é verdade que na escola se “detetam” que algumas famílias não se apercebem da obrigatoriedade de ponderarem e enquadrarem as suas carências no devido patamar oferecido pela sociedade. A escola, também aqui, existe para lembrar e alertar das possibilidades de se conseguirem minimizar condições menos boas ou negativas com o objetivo de melhorar, com clareza, aquilo que pode, na verdade, ser impedimento ao progresso dos alunos.

Perrenoud (1995, citado por Oliveira 2010), “Embora cientes que a responsabilidade de educar, cabe particularmente à família, facilmente percebemos que a realidade social que vivemos torna impossível levar a cabo com sucesso, essa tarefa sem apoios paralelos. Escola e Família são pilares fundamentais da sociedade, mais que medir forças ou viver de costas voltadas são duas instituições condenadas a cooperarem numa sociedade (altamente) escolarizada.”

Há sempre que ter em conta os fenómenos novos num mundo em profunda mudança. A família é também sujeito de mudanças. Somos, muitas vezes, tentados a classificar estes novos fenómenos como “casos difíceis”. São exemplo: novas formas de organização familiar caracterizada por uma grande insegurança e perplexidade. Temos, por outro lado, a tentação de dizer que antigamente é que era bom, porque a realidade era mais conhecida, não havia tantas surpresas; tínhamos critérios seguros e as coisas estavam todas bem explicadas. Estes desafios estão, pois, sempre presentes nas relações entre estas duas instituições que só em união esclarecida serão superados.

A família é, não só, o primeiro espaço de empenhamento social, (incluindo, claro, a escola) mas também uma realidade que atravessa todos os âmbitos da vida das pessoas.



Daí que as reflexões entre a escola e a família não podem reduzir-se a solucionar problemas, visto que a principal interveniência exigida é o bem dos referenciados que são os alunos.

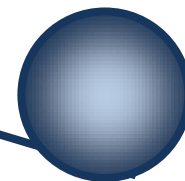
Em consequência, a escola, que foi ao longo de séculos o aparelho ideológico por excelência de conformação cultural e de perpetuação de culturas de dominação, típicas do Estado-Nação concebido como forma de sustentação do modo industrial de viver, enfrenta hoje novas encruzilhadas e o imperativo de diferentes abordagens.

Aprender a escutar o próximo, adquirir aptidões comunicacionais com o diferente – ao invés de depreciar – o património cultural dos outros, descobrir o fascínio da diversidade, resistir ao autocentrismo cultural soberbamente senhor do saber ou a verdade única, combater o sectarismo cego, libertar de preconceito de dogma redutor, superar a sedução primária de propostas fundamentalistas ou fanáticas, são tarefas instantes da educação moderna. Uma escola com consciência verdadeiramente democrática assentará em didáticas de intencionalidade intercultural que não se demite de formar consciências retas, eticamente despertas e capazes de discernir entre a sabedoria de acolher e o primarismo de excluir, com único fundamento na diferença.

Podemos, sem sombra de dúvida, afirmar que, hoje mais que nunca, o professor converte-se num verdadeiro criador cultural e, no que diz respeito, à área da Educação Física, a situação é, claramente, a mesma. A partir das diferentes fontes e perspetivas do conhecimento que são inerentes a cada aluno, cabe aos professores aprofundar heranças culturais, reavivar o património, fomentar encontros em que a participação da família levará a um envolvimento tal, que todos – escola e família – são responsáveis ativos na educação dos alunos.

Por isso, nunca poderá o ensino e/ou a aprendizagem de qualquer âmbito escolar, conhecer abrandamento nem descanso porque só assim se pode lutar contra o insucesso educativo, mesmo no quadro mais vasto das estratégias de gestão da diversidade humana existente.

Só, desta forma podemos incentivar um dinamismo coerente com a população que temos como professores, pois a Educação é para toda a vida e a renovação das culturas da escola tem de ser constante. Na sequência de um aprofundamento que demonstre eficácia, consideramos a necessidade de ver a escola do outro lado, isto é, do lado do professor. O que é ensinar? Algumas ideias devem ser tidas em conta. A primeira é que ensinar não é uma profissão. É uma vocação. Quem ensinar como quem faz qualquer outra tarefa vai ter problemas e criar dificuldades a si e aos outros.



Há tanto a considerar nesta relação professor – aluno – família. Uma das grandes angústias dos pais e professores de hoje é dar uma educação perfeita. Mas, mais importante do que as técnicas, é a naturalidade e a serenidade. Uma relação franca e aberta com as turmas vale mais que todas as técnicas.

Acresce, verificar sobremaneira, a avaliação onde estão em causa as capacidades intelectuais de cada um, que é uma das coisas mais sensíveis da vida. Portanto, o ensino é uma das atividades mais difíceis, onde existem mais pessoas frustradas, desiludidas, revoltadas e até com comportamentos aberrantes. A educação é uma vivência. É por isso que o principal trunfo do professor é a convicção na sua vocação e no que ensina.

Os pais e/ou Encarregados de Educação também se perguntam: Estará a escola a responder às necessidades e interesses dos nossos filhos? A Escola acompanha a evolução e as transformações da sociedade contemporânea?

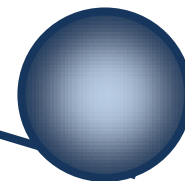
Daqui resulta objetivamente a necessidade de escola e família se tornarem parceiros privilegiados de todo o processo educativo para que desta interação permanente se possa obter um desenvolvimento harmonioso e equilibrado dos seus indivíduos.

E se muitos pais não participam na vida escolar dos seus filhos, há que procurar a melhor forma de os trazer à escola ou a própria escola se aproximar deles. Quando esta “barreira” for ultrapassada a relação família-escola sairá beneficiada pois, quer os pais quer a escola, assumirão em definitivo o seu papel de corresponsabilização no processo educativo que, desta forma, caminhará para um funcionamento mais perfeito e eficaz.

Conclui-se, pois, quão indispensáveis são, o acolhimento, o encontro e a abertura entre família e escola, a fim de se conseguirem atingir as metas propostas. A partilha das coisas boas e/ou menos boas é um passo essencial na minimização das situações problemáticas havidas. Só assim, agora e sempre, todos unidos, na perspetiva de encaminhar a vivência comunitária a favor do sucesso dos nossos alunos.

3 - Reflexão da Atividade Profissional Desenvolvida

Esta reflexão da minha atividade profissional desenvolvida nos últimos seis anos, tem como base o relatório de autoavaliação, que constitui o processo de avaliação dos docentes contratados. Vou incidir e desenvolver toda esta reflexão nas seguintes dimensões de desempenho profissional: dimensão profissional, social e ética; dimensão desenvolvimento do ensino e da aprendizagem; dimensão participação na escola e relação



com a comunidade escolar e dimensão desenvolvimento e formação profissional ao longo da vida.

Eu procuro sempre realizar na atividade docente como profissional de Educação Física, uma reflexão da prática pedagógica, uma crítica construtiva do processo e discussão do mesmo. Só assim, percebemos as nossas ações, questionámo-las, reformulámo-las ou mudámo-las, com repercussões positivas na qualidade do ensino na Educação Física.

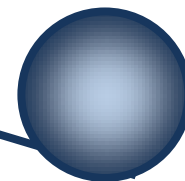
Liberman (1994, citado por Menezes & Ponte 2006) refere que no desenvolvimento profissional se “assume que o professor é um prático reflexivo, com um conhecimento de base que continuamente constrói sobre essa base através da pesquisa da prática, repensando e reavaliando constantemente os seus valores e prática, em concertação com os outros.”

Nesta análise reflexiva, pretendo globalizar em contexto pedagógico as diversas situações específicas e gerais nos diversos ambientes de ensino-aprendizagem nos quais fui agente.

3.1- Dimensão Profissional, Social e Ética

O professor como um profissional que é, com todas as especificidades que esta profissão acarreta, deve promover no seu ato educativo aprendizagens curriculares, fundamentando a sua prática pedagógica num saber específico resultante da produção e uso de diversos saberes e deve-se assumir como um profissional de educação que tem por objetivo ensinar, recorrendo ao saber próprio da sua profissão. Assim a este profissional, quando comparado a outras profissões, despontam situações mais complexas ao nível do diagnóstico, planeamento, condução do processo de ensino-aprendizagem e práticas avaliativas, as quais sustentam um maior grau de responsabilidade.

A profissão docente exige uma constante atualização e obtenção de novos conhecimentos no sentido de valorizarmos o nosso ato educativo, com repercussões positivas nos alunos, quer na concretização dos objetivos, quer nas metas estipuladas. Foi com este propósito que investi na minha formação, frequentado o Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Referindo Ramalho (2001, citado por Costa 2004) “a formação é entendida como processo permanente de aquisição, estruturação e reestruturação de condutas, conhecimentos, habilidades, valores,



intrínsecos ao desenvolvimento de competências para o desempenho de uma determinada função profissional.”

A Educação Física é uma disciplina que pela sua especificidade mobiliza aspetos sociais, afetivos e éticos, proporcionando ao professor um maior conhecimento dos seus alunos. Todo o profissional de Educação Física deve cumprir com todas as atividades da sua profissão, seguir os princípios e normas estipulados pela Unidade Orgânica e promover a igualdade social e cultural.

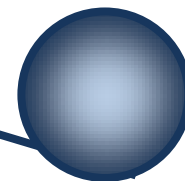
De acordo com o Código de Ética dos Profissionais de Educação Física o exercício da sua função regula-se por princípios e diretrizes. O capítulo II, Art. 4º rege-se pelos seguintes princípios:

- I- O respeito à vida, à dignidade, à integridade e aos direitos do indivíduo;
- II- A responsabilidade social;
- III- A ausência de discriminação ou preconceito de qualquer natureza;
- IV- O respeito à ética nas diversas atividades profissionais;
- VI-A sustentabilidade do meio ambiente.

No capítulo II, Art. 5º encontramos as seguintes diretrizes:

- I- Comprometimento com a preservação da saúde do indivíduo e da coletividade, e com o desenvolvimento físico, intelectual, cultural e social do beneficiário de sua ação;
- II- Atualização técnica e científica, e aperfeiçoamento moral dos profissionais registrados no sistema CONFEF/CREFs;
- IV-Autonomia no exercício da profissão, respeitados os preceitos legais e éticos e os princípios da bioética;
- V-Priorização do compromisso ético para com a sociedade, cujo interesse será colocado acima de qualquer outro, sobretudo do de natureza corporativista;
- VI-Integração com o trabalho de profissionais de outras áreas, baseada no respeito, na liberdade e independência profissional de cada um e na defesa do interesse e do bem-estar dos seus beneficiários.

Considerando esta dimensão transversal ao exercício da função docente e de forma a não ser repetitivo neste relatório, realizei uma reflexão crítica geral nesta dimensão, especificando-me nas dimensões seguintes do presente trabalho.



3.2- Dimensão Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem

O processo de ensino-aprendizagem é caracterizado pela sua complexidade, visto abranger fases em que o professor terá de delinear objetivos pedagógicos da aprendizagem, aplicar e realizar as atividades letivas em consonância com os objetivos/competências e proceder à avaliação das aprendizagens dos alunos, aferindo se o planeamento e as estratégias aplicadas foram adequados para as situações apresentadas.

De acordo com Vilar (1993, citado por Gomes 2004), “nesta perspetiva a tarefa educativa é constituída por um conjunto lógico de atividades que, tendo em vista determinadas finalidades, configuram uma prática educativa que compromete os professores e os seus respetivos alunos.”

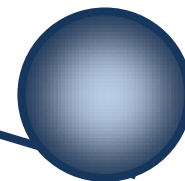
Com base no autor referido posso afirmar que o ensino e a aprendizagem não ocorrem separadamente, estando envolvido, neste processo, dois agentes: o professor e o aluno. Segundo Vasconcelos e Brito (2006, citado por Sandi 2013), “ensinar é um processo dialógico e ativo do qual educador e educando participam, fazendo com que o educador atue como facilitador e como aquele que apoia o educando, possibilitando-lhe a construção de seu próprio saber. Ensinar não significa transferir conhecimento, mas criar possibilidades de construção desse conhecimento por parte do educando, proporcionando ao outro a perceção crítica da realidade que o rodeia.”

Assim, esta dimensão desenvolvimento do ensino e da aprendizagem contempla: preparação e organização das atividades letivas, realização das atividades letivas, relação pedagógica com os alunos e processo de avaliação de aprendizagens dos alunos.

3.2.1 - Preparação e Organização das Atividades Letivas

Relativamente à preparação e organização das atividades letivas, considero que o planeamento escolar tem um papel determinante na formação e desenvolvimento dos educandos, um aliado insubstituível à prática docente, contribuindo assim para a qualidade das aulas e para a qualidade do processo ensino-aprendizagem.

Existem vários autores, cada um com a sua ideologia, que definem o planeamento de ensino, que passo a citar:



Segundo Faria (1972, citado por Gomes 2004), o planeamento na escola é “ a previsão de todas as etapas do trabalho escolar e a programação de todas as atividades, de forma que o ensino se torne eficaz, seguro e económico.”

Pires (1995, citado por Gomes 2004), apresenta uma definição mais abrangente, mencionando que “ o planeamento é algo que se faz antes de agir. É o conjunto das ações que consistem em, a partir do conhecimento de uma situação existente (levantamento e análise), definir objetivos e prever os resultados de várias hipóteses alternativas de atuação para os atingir, escolher uma delas tendo em vista determinada situação ideal.”

Por fim, Bento (1998, citado por Gomes 2004) define o planeamento como “ uma reflexão pormenorizada acerca da duração e do controlo do processo de ensino numa determinada disciplina.” O autor ainda é da opinião que o ato de planificar permite reconhecer e regular o comportamento do sujeito que é submetido a esse plano, exercendo funções motivadoras e estimuladoras aos alunos.

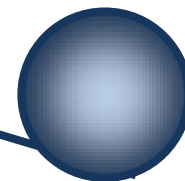
Eu, como profissional de Educação Física, não dispenso o ato de planificar na medida em que ao fazê-lo antecipo de forma coerente e organizada as etapas de trabalho, encaixando numa sequência lógica, com a real consciência dos objetivos e metas a atingir para a população alvo – os discentes.

No início de cada ano letivo, em todas as escolas que lecionei na região à exceção da Escola Básica e Integrada da Horta elaborei, após uma análise detalhada do Programa Nacional de Educação Física, o respetivo plano anual adequado a cada turma baseando-me nas conclusões da avaliação inicial.

Através da realização da avaliação inicial, tive por objetivo a identificação de alunos que apresentavam mais dificuldades e que precisavam de um maior acompanhamento; as matérias em que os alunos se afastavam mais do nível de objetivos do programa e as que deveriam merecer mais atenção; as capacidades motoras que mereciam uma atenção especial e os aspetos críticos no tratamento das matérias e na organização da turma.

Durante este período, que envolve todo o processo de avaliação inicial, os alunos realizaram todas as matérias selecionadas, tendo como base o Programa Nacional de Educação Física, num clima de aula agradável, sem descurar efetivamente a aprendizagem, que é o centro de toda a função pedagógica evidenciada na prática.

Especificando na Escola Básica das Flores, no início do ano letivo deparei-me, numa das turmas que lecionava, com a presença de um aluno com perturbações do espectro do autismo. Certamente ia constituir um grande desafio profissional, cujo objetivo seria contribuir para a inclusão desse aluno no ensino regular. Com a ajuda de educadores



especialistas, a avaliação inicial apresentou características de um processo contínuo, que possui estreitas ligações com a avaliação do próprio processo de aprendizagem do aluno. Foi de facto esta experiência, que me impulsionou a alargar o meu currículo na área da Educação Especial, nomeadamente com crianças autistas. No item da realização das atividades letivas aprofundarei todo o processo de ensino- aprendizagem e integração desta criança autista.

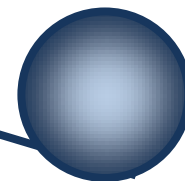
Sousa (2007) refere que a avaliação inicial em crianças com necessidades educativas especiais “deve ser vista como processo que oferece subsídios à tomada de decisões para fundamentar as respostas educativas, na direção de ações que sirvam à remoção de barreiras (identificadas no ato avaliativo).” Segundo o autor, as barreiras podem ser de dois tipos: intrínsecas, na medida em que podem dificultar a aprendizagem ou participação dos educandos, e as extrínsecas aos educandos que podem servir de entrave ao seu desenvolvimento global.

Partindo do pressuposto que todas as escolas e todos os professores são responsáveis pelo ensino de todas as crianças, foi minha preocupação e dos educadores especializados realizar uma avaliação e acompanhamento de forma a colmatar essas barreiras, o qual foi bem sucedido.

De forma a estruturar o processo de ensino-aprendizagem, elaborei o plano anual de turma, o plano da unidade didática e o plano de aula.

Referindo Bento (1998, citado por Gomes 2004), “o plano anual tem uma perspetiva global e procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas. Os objetivos presentes no programa ou as normas programáticas de cada ano são de uma formulação avaliável e concreta para professores e alunos, mas apenas de um modo muito geral. Trata-se de delinear um plano global, integral e realista da intervenção educativa do professor, por um longo período de tempo.”

Considero o plano anual de turma, um dos processos importante na fase de planeamento, pelo que em todas as escolas que lecionei adotei estratégias semelhantes, de forma a preparar e organizar as atividades letivas eficazmente. Então, o meu trabalho de início de ano letivo passou por fazer uma análise atenta dos programas de Educação Física, especialmente os referentes ao 1º e 2º ciclos do ensino básico, de modo a estabelecer os objetivos prioritários em cada ano de ensino e em cada matéria; atribuir diferentes “pesos” às matérias, consoante as necessidades dos alunos, aferidas aquando da realização da avaliação inicial; estabelecer metas para cada matéria de ensino; efetuar o calendário das matérias a lecionar, tendo em conta as condições existentes (materiais e



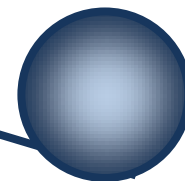
instalações) e com a colaboração dos docentes do departamento, estabelecer as percentagens respetivas de cada domínio a ser avaliado – domínio das atitudes e valores, psicomotor e cognitivo.

Relativamente à Escola Básica e Secundária das Flores, os docentes que compõem o departamento reformularam o ensino secundário, quanto à realização e desenvolvimento das matérias nucleares e alternativas. Assim no 10º ano de escolaridade teve, predominantemente o caráter de revisões/reforço, no sentido de os alunos não só poderem avançar em determinadas matérias (ou experimentar atividades alternativas) mas também para compensar ou recuperar os alunos/turmas em áreas em que revelem mais dificuldades.

No 11º e 12º anos de escolaridade o departamento admitiu, como regra geral, a escolha dos alunos/turma pelas matérias que preferissem aperfeiçoar-se, sem se perder a variedade e a possibilidade de desenvolvimento ou “redescoberta” de outras atividades, dimensões ou áreas da Educação Física. Assim, propôs-se que escolhessem, em cada ano (11º e 12ºanos) duas matérias de desportos coletivos, outra de ginástica ou de atletismo, uma de dança e duas das restantes.

Mais uma vez destaco a Escola Básica e Secundária das Flores, que de todas as escolas onde exerci a minha atividade profissional, foi aquela em que eu e os restantes membros do departamento elaboramos o projeto das atividades desportivas escolares. Este projeto foi bastante defendido por mim, na medida em que prolongou e complementou as aulas de Educação Física, uma vez que a grande maioria da população escolar da ilha das Flores só pratica exercício físico orientado na escola.

Definimos como objetivos prioritários das atividades desportivas escolares: desenvolver globalmente o jovem, respeitando as etapas de formação e os níveis de aptidão motora; proporcionar a prática de atividades desportivas e expressivas; fomentar o hábito e apetência pela prática regular de atividade física; proporcionar a realização das atividades desportivas em contexto de animação e/ou formas específicas de cada modalidade; promover a convergência de projetos multidisciplinares no seio da escola e da comunidade educativa local e possibilitar a participação nos jogos desportivos escolares. Estes, no meu antever, são o objetivo geral e principal das atividades desportivas escolares, pois permitem um desenvolvimento integral do jovem, respeitando as etapas de desenvolvimento pessoal e de formação desportiva; proporciona o convívio entre escolas e aproxima as comunidades; proporciona a participação dos jovens em competição formal



integrada num processo de formação adequada e orientada; promove processos de animação socioeducativa na escola e promove o “espírito de escola”.

Os jogos desportivos escolares são um projeto de valor desportivo e pedagógico comprovado, potenciam uma aproximação da sociedade civil às escolas e merecem a confiança e o investimento de todos, contribuindo, inquestionavelmente, para o desenvolvimento de um “Espírito de Escola”, uma vez que os alunos que passam por esta experiência adquirem/reforçam a consciência de que estão a representar a “sua” escola, a “sua” comunidade escolar e, em certos casos, a “sua” ilha.

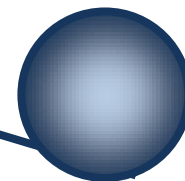
O projeto das atividades desportivas escolares tinha como destinatários alunos a representar o 2º ciclo do ensino básico. Como a minha atividade docente, na Escola Básica e Secundária das Flores englobava também alunos a frequentar o 1º ciclo do ensino básico, achei pertinente, a título individual, realizar um projeto, “escolinhas do desporto” que complementasse as aulas de Educação Física.

Este projeto foi desenvolvido em ambiente escolar e em período pós letivo e visou contribuir para a criação de oportunidades de prática desportiva e permitir um primeiro contacto com uma prática organizada e regular.

Quando iniciei a minha atividade profissional na Região Autónoma dos Açores, mais especificamente na Escola Básica e Secundária da Calheta, na ilha de São Jorge, encontrei uma escola em que os planos de Educação Física se regiam por uma organização em blocos, onde não existia uma periodização da atividade, o que na minha opinião é essencial para o desenvolvimento dos alunos. Segundo Jacinto (2001, citado por Caeiro, 2011) “Este modelo organizacional resulta em aulas com um estilo de ensino massivo, onde não existe diferenciação nem do tempo, nem das situações de aprendizagem.”

Com este modelo tive de lecionar um conjunto de aulas sobre a mesma matéria de ensino e ter em atenção à distribuição dos conteúdos a lecionar, os quais, foram concentrados e determinados pela rotação dos espaços. Os objetivos foram definidos por blocos de ensino, alcançáveis no final de cada bloco. Apesar deste bloco não contemplar “ciclos” de revisão, nem consolidação, eu achei indispensável realizá-los, utilizando as aulas finais da unidade de ensino.

Apesar de cumprir este modelo, uma vez que o departamento assim entendeu, eu não me identifico como tal, visto ser um modelo em que a duração das unidades de ensino não são variáveis, mas sim estabelecidas, à priori, igualmente distribuídas por todas as matérias nucleares.



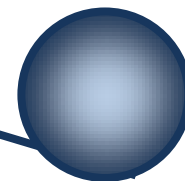
Nas restantes escolas da região onde lecionei a disciplina de Educação Física, Escola Básica e Secundária de Santa Maria e Escola Básica e Secundária das Flores, após uma reflexão e partilha de práticas profissionais com os restantes membros do departamento, regimo por um modelo por etapas, que considero o mais adequado e eficaz. Este modelo tem características próprias: maior distribuição temporal exigindo defesa de espaços polivalentes e da prioridade do plano de turma; as aquisições de uma etapa são objeto de atenção nas etapas seguintes, ou seja, permite ciclos de revisão, de aperfeiçoamento e de consolidação; é realizada uma revisão no início dos anos, depois das férias, no final dos períodos e dos anos letivos; as aulas são por tendência politemáticas; maior individualização e respeito por ritmos diferenciados de aprendizagem e as unidades de ensino são de duração variável em função dos níveis dos alunos.

Ainda citando Jacinto (2001, citado por Caeiro 2011), o modelo por etapas “ tem por base o princípio da especificidade do plano de turma, representando uma opção em que o professor seleciona e aplica processos distintos para que todos os alunos possam cumprir com as competências prioritárias das matérias, e prossigam níveis mais aperfeiçoados, consoante as suas possibilidades.”

De forma a continuar a estruturar o processo de ensino aprendizagem eficazmente, o próximo passo passou pela elaboração do plano da unidade didática, a longo e a médio prazo, que constituiu uma sequência de ensino adaptada às necessidades e prioridades de cada turma.

Olímpio Bento (1998, citado por Gomes 2004), “ as unidades didáticas são partes fundamentais do programa de uma disciplina, na medida que apresentam quer aos professores quer aos alunos, etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem.” Segundo este autor “ o plano de uma unidade didática deverá sempre compreender os objetivos a atingir, a preparação e estruturação didáticas da matéria, a função e tarefas didáticas das diferentes aulas e o emprego de meios e materiais de ensino.”

Na elaboração de uma unidade didática os professores devem ter em conta cinco etapas: formulação de objetivos comportamentais terminais, onde devem estar contemplados as metas a atingir; as competências finais da unidade didática devem estar relacionadas com os objetivos específicos da Educação Física; estruturação de conteúdos, na qual se deve selecionar por prioridades as matérias e temas de ensino; mobilização e disposição dos recursos, de maneira a que o professor maximize os espaços e os materiais disponíveis; avaliação, que segundo Piéron (1988, citado por Gomes 2004) “ deve ser



efetuada com regularidade, de forma a permitir ao aluno acompanhar o seu progresso à medida que vai avançando na unidade didática.”

De acordo com Januário (1984, citado por Gomes 2004), a avaliação pode categorizar-se em três tipos: avaliação inicial, para se conhecer as características dos alunos; avaliação do processo, na medida em que se retira informações necessárias para a correção do processo de ensino – aprendizagem e avaliação final para se averiguar se os objetivos e as metas da unidade didática foram alcançados.

Por fim, a última etapa é a estratégia geral, onde o objetivo é obter informações sobre a organização e a abordagem da unidade didática.

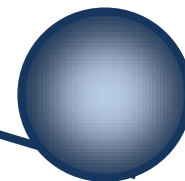
Particularizando a Escola Básica e Secundária das Flores e como referi anteriormente neste relatório, numa das turmas estava incluído um aluno com perturbação do espectro do autismo. Com a colaboração do núcleo de Educação Especial, elaborei uma unidade de ensino para atenuar os deficits específicos deste aluno. As atividades foram centradas em práticas com utilidade para a vida quotidiana, permitindo assim melhorar a autonomia e a sua vida social, tal como refere Tomé (2007, citado por Ferreira, 2009), “ a implantação da Educação Física, no programa de ensino para crianças com autismo, possibilita um melhor desenvolvimento das habilidades sociais e uma melhoria da qualidade de vida.”

No entanto, na elaboração da unidade didática tive de ter em atenção as modalidades mais adequadas para este aluno. González (2007, citado por Ferreira, 2009) defende que o atletismo, a natação, o levantamento de pesos, o ciclismo, o basquetebol e exercícios de musculação são as modalidades mais adequadas. Ao invés, os desportos de combate, alto contacto e alto risco são desaconselhados.

Coube-me, como profissional de Educação Física, coordenar a atividade pedagógica de forma a aumentar o gosto, motivação, aptidão física e estilos de vida saudáveis na relação com o mundo sociocultural.

Inerente às unidades didáticas surge o plano de aula, um documento auxiliar e imprescindível a qualquer profissional no ramo da educação, neste caso particular docentes de Educação Física. Bento (1998, citado por Gomes 2004), refere que “ a aula é realmente o verdadeiro ponto de convergência do pensamento e da ação do professor.”

Nos planos de aula elaborados, tive sempre em atenção os objetivos pretendidos para a sessão de trabalho, bem como na organização das situações de aprendizagem, nomeadamente ao nível dos conteúdos a abordar e coerência dos exercícios para esses mesmos conteúdos, material necessário e distribuição temporal de cada um dos exercícios



propostos. Matos (1992, citado por Gomes 2004), também partilha da opinião “que o plano de aula deve conter a organização das situações de aprendizagem, de um modo coerente, incorporando as decisões tomadas, tendo em conta os alunos e a matéria de ensino, com as suas potencialidades educativas no cumprimento das exigências didático metodológicas fundamentais.”

Estruturei os planos de aula em três partes, que passo a citar: parte inicial, parte fundamental e parte final. Na parte inicial contemplei essencialmente a transmissão dos conteúdos e objetivos da aula. É nesta fase que se predispõe o organismo para a prática motora, ou seja, uma preparação funcional do organismo para as cargas seguintes. Na parte fundamental visei atingir os objetivos delineados para a sessão de trabalho, tal como afirma Rodrigues (1994, citado por Gomes 2004), “é durante esta parte que é efetuado a maioria do trabalho que corresponde ao objetivo principal da aula.” Na parte final da aula tenho por norma utilizar exercícios de relaxamento, para que o organismo retorne à calma e realizar uma autoavaliação para melhor perceber em que exercícios/conteúdos os alunos demonstram mais dificuldades.

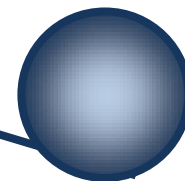
Assim e para concluir este ponto referente à preparação e organização das atividades letivas, considero que esta sequência lógica, coerente e sequencial de planificar é a mais indicada, com a finalidade de atingir no final de cada ano, de cada unidade didática e de cada aula os objetivos e metas definidas. Desta forma, garantimos o sucesso no processo de ensino-aprendizagem.

3.2.2 - Realização das Atividades Letivas

A realização das atividades letivas reporta-nos para a aula propriamente dita, ou seja, na relação direta com os alunos.

Durante o desenvolvimento das atividades letivas procurei ser o mais correto e cordial do ponto de vista científico e pedagógico, assumindo-me como um profissional de educação, com a função específica de ensinar. Logicamente, recorri ao saber próprio da minha profissão, apoiando-me na investigação e na reflexão partilhada com os restantes docentes.

Na minha prática pedagógica, enquanto aluno universitário, foi-me incutido que para ser um professor mais eficaz e com base em Onofre (2000), deveria considerar quatro dimensões que devem estar sempre presentes, em simultâneo, e sob o domínio do



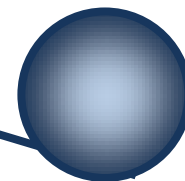
professor: instrução, gestão/organização, clima relacional e disciplina. Esta taxonomia das quatro dimensões tem feito parte integrante da minha atividade profissional pelas escolas que tenho lecionado, salvaguardando desta forma um ensino eficaz, que de acordo com Onofre (2000), “é aquele que cria as condições que permite maximizar as oportunidades de aprendizagem dos alunos e que o tempo de prática de aprendizagem e a qualidade com que é vivido pelos alunos constituem critérios de eficácia do ensino.”

Citando Silva (2010, citado por Amorim 2013), a dimensão de intervenção pedagógica instrução consiste “em todos os comportamentos e técnicas de intervenção pedagógica que fazem parte do repertório do professor para a transmissão de informação essencial aos alunos.” De acordo com Aranha (2007, citado por Amorim 2013), “a instrução compreende as intervenções do professor relativamente ao conteúdo de ensino e à forma de realizar a tarefa.” Desta forma nos meus atos de instrução, tento sempre cumprir as técnicas de intervenção pedagógica, atuando com consciência na diminuição temporal dessa dimensão, focando constantemente os aspetos críticos de cada elemento, para potencializar o objetivo principal na aula de Educação Física – prática motora.

Nesta mesma dimensão utilizei o feedback pedagógico, um instrumento auxiliar e essencial na condução do processo de ensino-aprendizagem, consciencializando o aluno para os seus comportamentos e servindo como mecanismo que desencadeia a evolução. Costa (1995, citado por Abreu 2000) vem confirmar “a importância da preocupação em tornar mais específicas as oportunidades de aprendizagem, bem como o feedback pedagógico, na evolução dos alunos, pelo que devem passar a constituir um princípio geral a respeitar no ensino de qualquer disciplina.” Na emissão do feedback além da quantidade, dei especial importância à qualidade, pertinência e adequação dos mesmos, indo ao encontro das reais necessidades dos alunos.

Esta receção de informação do movimento nas aulas de Educação Física pode acontecer de duas formas: feedback intrínseco e feedback extrínseco. Salmoni (1984, citado por Katzer 2010) salienta que “receber informação sobre o movimento é fundamental. Além de obter informações sobre a execução do movimento e o seu resultado no ambiente por meios próprios (feedback intrínseco), o aprendiz também pode receber informações adicionais de fontes externas (feedback extrínseco).” Nós, professores de Educação Física, temos que criar condições facilitadoras de atenção dos alunos para fornecer o feedback.

A identificação da resposta motora do aluno é crucial para o processo de ensino-aprendizagem, pelo que foi alvo de utilização nas minhas aulas dos reforços para modelar



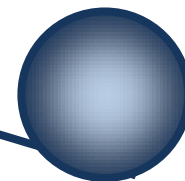
o comportamento. O reforço positivo conduziu a um aumento da frequência das respostas motoras desejadas, enquanto o reforço negativo leva à redução do comportamento motor indesejável e possibilita a probabilidade de ocorrer a resposta motora desejada.

Durante as atividades letivas realizadas, ainda na dimensão correspondente à instrução englobei a demonstração. Esta foi realizada quer por mim, quer por alunos que dominavam a matéria/execução do exercício, permitindo à turma seguir esse modelo e consequentemente facilitar a compreensão da tarefa pedida. Preferencialmente, caso na turma existisse possibilidade para tal, utilizava um aluno para servir de modelo, por exemplo na realização do apoio facial invertido a demonstração por parte do aluno escolhido tornou-se benéfica, na medida em que me libertou para ajustar a ação do aluno e informá-los sobre as componentes críticas da execução.

Uma dimensão importante do processo de ensino-aprendizagem é a gestão/organização do tempo de aula, que teve de estar presentes na minha atividade letiva em todas as escolas que exerci funções, conduzindo este processo de forma eficaz.

Siedentop (1983, citado por Amorim 2013) defende que “ a gestão eficaz de uma aula consiste num comportamento do professor que produza elevados índices de envolvimento dos alunos nas atividades da aula, um número reduzido de comportamentos dos alunos que interfiram com o trabalho do professor, ou de outros alunos, e um uso eficaz do tempo de aula.” Costa (1984, citado por Caeiro 2011) opina sobre esta temática, referindo “ que o tempo de aprendizagem é um fator fundamental para o sucesso do ensino. A centração na matéria de ensino origina valores elevados de aprendizagem.”

Ainda segundo este autor existem quatro dimensões que potencializadas proporcionam uma boa prática física: tempo de programa, tempo útil, tempo disponível para a prática e tempo na tarefa. O tempo de programa corresponde ao tempo estipulado pelas escolas à disciplina de Educação Física. Na minha experiência como docente de Educação Física na Região Autónoma dos Açores, considero de suma importância este tempo de programa, na medida em que a disciplina de Educação Física tem o desafio e objetivo de educar os alunos, para que um dia na idade adulta tenham hábitos ativos e regulares de atividade física. De acordo com Matos & Graça (1991), “ à disciplina de Educação Física é reconhecido um papel privilegiado e insubstituível na promoção e criação de hábitos de vida saudáveis, pela criação dos pressupostos para a aquisição de um estilo de vida ativo, impondo-se esta promoção como meta de qualquer sistema educativo, já que muitas crianças não terão, na sua vida, outra oportunidade de praticar atividade física organizada e regular a não ser as experiências proporcionadas nas aulas de Educação Física.”

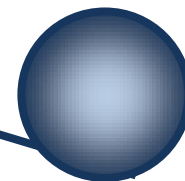


Ainda nesta dimensão, especificamente na Educação Física no 1º ciclo do ensino básico, tenho notado na região alguma instabilidade, atribuindo algum tempo de programa ao professor do 1º ciclo, caminhando desta forma a um ensino de monodocência com responsabilidade de um único professor. Do meu ponto de vista o que está a suceder é preocupante, na medida que a prática de Educação Física no 1º ciclo é a base para os futuros ciclos, onde a criança adquire e aperfeiçoa habilidades fundamentais gerais como correr, saltar, lançar, agarrar, entre outras. Segundo Mota (1999), “A Educação Física nas primeiras fases do processo educativo (1º ciclo) necessita de fornecer à criança um programa rico e variado, através do qual eles tenham oportunidade de adquirir as habilidades motoras básicas, ganhar confiança em si próprias e adquirir os primeiros conhecimentos simples, acerca do exercício e a sua contribuição para uma boa saúde e aptidão.”

Na minha opinião a lecionação da disciplina de Educação Física, deve ficar única e exclusivamente a cargo do professor especialista, pois é ele que sabe as “técnicas” de ensino e sabe prevenir e evitar os acidentes. Na região, ao nível do 1º ciclo está destinado à professora titular de turma um tempo de 45´ para lecionar a disciplina de Educação Física. Através da conversa e partilha de práticas profissionais com colegas do 1º ciclo, concluo que estas não se sentem confortáveis a lecionar esta disciplina, demonstrando receio em desenvolver as atividades, focam muitas vezes que não possuem formação especializada para tal e muitas vezes substituem a aula de Educação Física por outra área curricular. No meu entender no 1º ciclo é bastante importante aprender a ler, escrever e contar, mas também não se deve descurar a disciplina de Educação Física.

No que concerne à dimensão do tempo útil, corresponde ao tempo efetivo, que os alunos passam no espaço da aula, por isso tento sempre sugerir que não desperdicem demasiado tempo nos balneários, de forma a rentabilizar o tempo útil da aula.

O tempo disponível para a prática corresponde à subtração do tempo útil pelos momentos de aula em que o professor dá instrução e pelos momentos de montagem/desmontagem de material e transição entre atividades. Para rentabilizar o máximo de tempo possível, tento reduzir os momentos de instrução, de acordo com o objetivo pretendido no exercício, sem me alargar muito nem vaguear em explicações pouco relevantes para o momento propriamente dito. Por norma, crio grupos semanais de arrumação e montagem de material e concebo rotinas que me facilitam os momentos de transição entre as atividades.

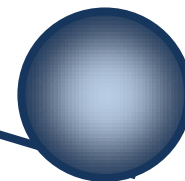


Por fim, o tempo na tarefa coincide com o tempo efetivo de prática motora. Cabe a nós, profissionais de Educação Física ter a responsabilidade de criar condições que possibilite aos alunos o máximo empenhamento motor e potencializar o tempo efetivo de prática motora.

Dando cumprimento à dimensão clima relacional Siedentop (1983, citado por Amorim 2013) salienta que “mais do que intervir sobre o comportamento inapropriado, é preciso desenvolver os tipos de comportamentos adequados e prevenir os distúrbios.” Ainda e tentando perceber mais sobre este tema, Silva (2010, citado por Amorim 2013), refere “que o clima da sala de aula abrange aspetos de intervenção pedagógica relacionados com interações pessoais, relações humanas e ambiente.” Foi a este nível que eu intervim na minha prática pedagógica, proporcionando um ambiente de aula agradável, positivo e mais humano. Procurei acompanhar os alunos de forma sistemática e interventiva nas atividades de aula, e em particular aquelas que necessitavam de uma relação de cooperação/oposição.

Nas turmas que lecionei do programa oportunidade, que têm por objetivo recuperar os alunos para serem integrados novamente numa turma do ensino regular e onde os alunos demonstravam grandes dificuldades de aprendizagem e problemas de comportamento, foi notório o sucesso da minha intervenção pedagógica, conseguindo amenizar esses problemas de comportamento, quer nas minhas aulas, quer em todo o espaço escolar. Simplesmente fi-los perceber que podiam confiar em mim, ter um ombro amigo para desabafar, uma vez que a maioria destes alunos o ambiente familiar é complicado, proporcionei tarefas motivadoras contribuindo assim para o desenvolvimento integral, tal como refere Song (1995, citado por Rocha 2009), “ o entendimento da motivação na EF escolar é importante no processo educativo para despertar a ação ou sustentar a atividade.”

Não só nas turmas do programa de oportunidade mas também em turmas do ensino regular, o professor é o elemento fundamental do processo de ensino-aprendizagem e para se atingir os objetivos estipulados segundo Marante & Ferraz (2006, citado por Rocha 2009), “ é necessário entender que o clima motivacional nas aulas de EF será determinado através do comportamento e das atitudes do educador durante a sua prática, o que está subordinado à conceção de Educação e de EF que o mesmo assumiu e consequentemente da maneira que considera e utiliza instrumentos didático-pedagógicos, como: objetivos, conteúdos, estratégias e avaliação.”



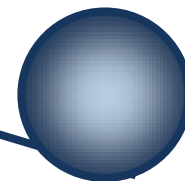
Quanto à última dimensão, começo por mencionar que o problema de disciplina é uma questão relacional, tal como enuncia Estrela (1998, citado por pereira 2006), “O conceito de indisciplina relaciona-se intimamente com o de disciplina e tende normalmente a ser definido pela sua negação ou privação, ou pela desordem proveniente da quebra das regras estabelecidas.”

Considero que a falta de disciplina na escola e nas aulas de Educação Física constitui uma preocupação para muitos professores, aumentando a frustração, o aborrecimento, o stresse e o desgaste, principalmente em professores que estão a iniciar a sua atividade profissional. Saliento que senti estes sintomas, aquando do meu estágio pedagógico e no início de carreira, uma vez que demonstrava uma preocupação excessiva com a disciplina, talvez por falta de confiança e insegurança. Hoje em dia percebi, devido à experiência adquirida ao longo dos anos, que as relações afetivas existentes entre o professor e o aluno, constitui um alicerce insubstituível para a questão da disciplina, mas também, a utilização de técnicas de modificação comportamental, o uso da autoridade de forma adequada, uma boa organização e uma adequada planificação das aulas.

Concluindo e segundo Siedentop (1991, citado por Amorim 2013), “ a disciplina é uma dimensão com grande importância na condução do processo de ensino-aprendizagem.”

Não posso deixar de referir que estas dimensões supracitadas (instrução, gestão/organização, clima relacional e disciplina) estiveram sempre presentes e demonstradas ao longo dos anos letivos. Agora e após esta recapitulação, estudo e reflexão das quatro dimensões, afirmo que evolui bastante como professor, sentindo-me ainda mais motivado para a construção e realização deste complexo processo de ensino-aprendizagem.

Em situações específicas de turmas na qual existem alunos com necessidades educativas especiais, estabeleço uma relação de cooperação com os docentes do Ensino Especial. Na Escola Básica e Secundária das Flores encontrei numa das turmas que lecionava um aluno com perturbações do espectro do autismo, onde foi bem patente esta cooperação entre mim e os docentes especialistas, ao nível da investigação e clarificação da especificidade desta patologia, no reconhecimento que a prática de atividade física permite aumentar os níveis de capacidade motora, na compreensão das práticas pedagógicas mais eficazes na educação da criança autista e na averiguação das adaptações curriculares referentes aos conteúdos, estratégias e avaliação no processo ensino-aprendizagem da criança autista.

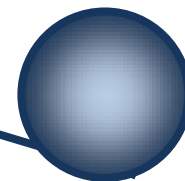


Esta experiência constitui um desafio inovador na minha carreira profissional, mas também um agente motivador em perceber esta patologia. Foi então que decidi alargar os meus conhecimentos a esse nível, frequentando uma pós-graduação em Educação Especial no Domínio Cognitivo e Motor.

Para realizar um ensino eficaz com esta criança autista, estudei as características fundamentais que interagem para produzir os comportamentos que abrangem este transtorno. Segundo Moraes (2012), evidenciam as seguintes características:

- Resiste aos métodos normais de ensino;
- Ri, chora e grita sem motivo;
- Não tem medo de perigos reais;
- Apresenta insensibilidade à dor;
- Não gosta de ser afofado;
- Mantém brincadeiras particulares;
- Não estabelece contacto no olhar;
- Fica indiferente;
- Indica necessidade por gestos;
- Segura objetos inapropriados;
- Reage ao som como um surdo;
- Grita e faz birras sem razão aparente;
- Roda objetos;
- Dificuldade em se misturar com outras crianças;
- Resistência à mudança;
- Desfasamento nas capacidades motoras grossa/fina;
- Marcada atividade física ou extrema passividade;
- Mostra indiferença;
- Só participa se o adulto insistir e ajudar;
- Interação unilateral;
- Necessita de usar a mão do adulto;
- Não brinca com outras crianças;
- Fala sem parar acerca de um tópico;
- Tem comportamentos bizarros;
- Falta de imaginação.

A disciplina de Educação Física, agente pedagógico que é, permite a criação de possibilidades para minorar os deficits específicos de crianças com perturbações do



espectro do autismo. Os programas de Educação Física, bem como, os exercícios propostos pelos profissionais de Educação Física, devem centrar-se em atividades práticas com utilidade para o dia-a-dia destas crianças, permitindo assim melhorar a autonomia e a sua vida social. Tal como menciona Gorla (2001, citado por Caetano, 2012), “a fim de as crianças não permanecerem com dificuldades cognitivas, afetivas, psicomotoras e de interação é necessário uma intervenção o mais cedo possível, sendo a Educação Física capaz de colaborar com a melhoria das suas habilidades motoras e das suas habilidades da vida diária.”

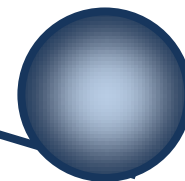
Tomé (2007, citado por Ferreira, 2009) refere que “a implantação da Educação Física, no programa de ensino para crianças com autismo, possibilita um melhor desenvolvimento das habilidades sociais e uma melhoria da qualidade de vida.”

Da mesma forma Lima e Delalíbera (2007, citado por Caetano 2012), “a prática regular da Educação Física também é capaz de potencializar a socialização e interação de crianças autistas, fazendo com que desenvolvam a sua consciência corporal através do próximo.”

Tendo como base as características citadas, cabe ao profissional de Educação Física ter paciência, persistência, jogo de cintura, criar rotinas, de forma a facilitar o desenvolvimento destas crianças.

Tendo as crianças com perturbações do espectro do autismo um baixo nível de aptidão físico motor, agravado pelo facto do interesse e motivação também serem diminutos, cabe ao profissional de Educação Física proporcionar atividades/estratégias que promovam o gosto pelo exercício físico. González (2007, citado por Ferreira, 2009) menciona que “a disciplina de Educação Física deverá ter sempre como propósito fazer com que o aluno aprenda a gostar das atividades físicas e desportivas, dando ênfase ao conhecimento e domínio do seu corpo da forma mais eficiente e ordenada possível; ajudar à reabilitação de problemas motores; ensinar normas e regras de comportamento; desenvolver hábitos de responsabilidade e disciplina; beneficiar a comunicação e controlar os desequilíbrios emocionais e a ansiedade.”

No entanto, segundo o mesmo autor, González (2007, citado por Ferreira, 2009), as pessoas com perturbações do espectro do autismo podem aprender quase todas as modalidades desportivas, mas nem todas se mostram adequadas. Desta forma, o atletismo, a natação, o levantamento de pesos, o ciclismo, o basquetebol e exercícios de musculação são as modalidades mais adequadas. Ao invés, os desportos de combate, alto contacto e alto risco são desaconselhados.



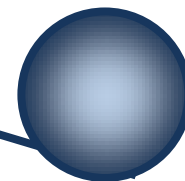
Cabe então aos profissionais de Educação Física coordenador a atividade pedagógica, de forma a aumentar o gosto, motivação e aptidão física em alunos autistas. Tal como Bento (1991, citado por Ferreira, 2009), refere, justifica-se a tarefa pedagógica de criar condições e motivar os alunos para comportamentos ativos e estilos de vida saudáveis na relação com o mundo sociocultural.

Foi um trabalho árduo mas gratificante e com a colaboração dos docentes especialistas, aos poucos conseguimos integrar este aluno nas aulas de Educação Física, seguindo muitas das ideologias dos autores acima indicados. Observamos também que a prática da Educação Física apresentou benefícios nesta criança, nomeadamente no desenvolvimento das capacidades motoras.

Generalizando, as escolas que lecionei e todas elas ligadas à vertente da saúde, estilos de vida saudáveis e uma alimentação adequada e equilibrada, durante as atividades letivas procedi às medições antropométricas, nomeadamente ao cálculo do Índice de Massa Corporal, para retirar conclusões em relação ao nível de obesidade e sobrepeso. De acordo com Jelliffe (1968, citado por Guimarães 2009), “as medições antropométricas (peso e altura) são utilizadas desde o século XVIII como instrumento de avaliação da saúde e posteriormente foram normalizadas para avaliação do estado nutricional do indivíduo e da coletividade.” Unicamente, na Escola Básica e Secundária das Flores, foram analisados em parceria com o nutricionista da ilha, os resultados globais dos alunos das Flores, concluindo-se que 33,2%, correspondente a 121 alunos apresentam excesso de peso, 14,2%, ou seja, 52 alunos são obesos e uma minoria de 6,3%, que incluem 23 alunos são magros.

Os testes de avaliação de aptidão física também foram alvo de aplicação nas minhas aulas, tendo como objetivo averiguar se o aluno se encontrava na “Zona Saudável de Aptidão Física”. A capacidade condicional força, teve uma maior incidência na realização das atividades letivas, uma vez que está presente em qualquer movimento efetuado pelo corpo humano, tendo particular importância nas prestações desportivas, tal como refere Raposo (2005, citado por Vargas 2011), “o desenvolvimento da força garante a realização quantitativa e qualitativa do gesto técnico independentemente da idade do executante, o nível de força ganho ajuda a vencer resistências sem a acumulação precoce de fadiga, o correto treino da força cria condições de proteção das articulações e contribui para um crescimento e desenvolvimento harmonioso das crianças e jovens.”

O trabalho em circuito foi o método utilizado para desenvolver a força nos alunos, que segundo Raposo (2005, citado por Vargas 2011), “apresenta um conjunto de



vantagens pedagógicas que o tomam um método importante a ser considerado no desenvolvimento da força de resistência geral e específica nos escalões etários jovens, e tem como objetivo o desenvolvimento progressivo da condição física e de algumas qualidades de suporte a essa condição como a força, e a potência muscular e a resistência muscular associada à resistência cardio-pulmonar.” No entanto, tive que seguir alguns princípios metodológicos na realização deste trabalho, nomeadamente na alternância dos grupos musculares, para evitar a fadiga no músculo, motivação através do emprego de exercícios lúdicos e a dinâmica da carga, com a utilização do peso do próprio corpo e pesos leves.

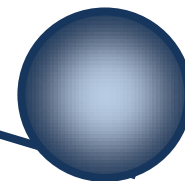
O trabalho em estações também foi um método utilizado nas minhas aulas, especialmente nas unidades de ensino de ginástica, permitindo-me lecionar várias matérias, diferenciar objetivos consoante o nível de cada grupo, adequando os exercícios e enquanto os alunos estavam envolvidos na tarefa circulava de estação em estação, para oferecer o devido apoio e informação verbal.

Concluindo e fazendo uma retrospeção da atividade docente nos últimos anos de carreira, afirmo que tenho evoluído enquanto professor, oferecendo as respostas educativas adequadas neste processo complexo que é o ensino-aprendizagem.

3.2.3 – Relação Pedagógica com os Alunos

Uma pedagogia vivenciada num quotidiano escolar ativo, precisa enquadrar-se nas dinâmicas interativas do ensino-aprendizagem, mas em conteúdos que apresentem um equilíbrio estruturado que leve a uma motivação, também ela, alicerçada na relação professor-aluno sempre empenhada, entusiasmada e muito aceite pelas partes envolvidas que, por sua vez, devem participar unidos, nas propostas a concretizar.

O meu objetivo, como não podia deixar de ser, foi totalmente encaminhado para proporcionar aos meus alunos condições pedagógicas inerentes a uma aprendizagem de sucesso. Tentei, sem hesitações, levar à prática a valorização pessoal e social dos mesmos, promovendo a auto estima, a crítica construtiva, a predisposição e demonstrando a importância do entendimento do que seria mais ou menos louvável. Na verdade, a comunicação aberta é um elo de ligação indispensável a qualquer atividade mesmo que difícil. De facto, na área de Educação Física nem sempre encontramos facilidades, como



em tudo na vida. Então, há que evidenciar e exemplificar as melhores formas de se atingirem os objetivos existentes nas nossas planificações.

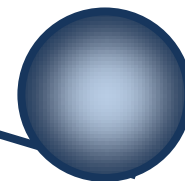
Todavia, não podemos descurar a eficácia advinda da disciplina. Estabelecer compromissos que devem ser cumpridos, pois as regras são passos obrigatórios em qualquer vivência social. Poderíamos usar aqui o ditado popular: “amor e rigor”. A pontualidade e a assiduidade, por exemplo, são dois fatores que nos fazem entender, o grau de aquisição de conhecimentos e sua consolidação, relacionados com a avaliação que, indubitável e necessariamente, temos de fazer.

Em todo o meu percurso escolar entendi que, uma pedagogia eficaz, teria de incluir o reforço positivo, por vezes o elogio, como, por exemplo: “vejo que és capaz, que consegues.” Hoje, mais que nunca e, concretamente, nesta ilha das Flores, dos Açores, é imprescindível que se atenda aos casos de alunos que estavam inseridos no “Programa Oportunidade um” (recuperação da escolaridade), que passaram ao ensino regular, não propriamente como inclusão, mas por questões de estratégia económica regional. Há situações em que alunos com catorze anos de idade estão abrangidos pelo programa do quarto ano de escolaridade, com colegas de nove anos. Ora, isto implica a aplicação de uma relação pedagógica diversificada e até individualizada, pelo que tenho planificado, atendendo objetivamente a estes casos, como não podia deixar de ser. Assim, redijo, como exemplo, alguns objetivos operacionais:

- aumentar o nível cultural dos alunos, mesmo no diálogo teórico com clara repercussão na prática;
- possibilitar meios para aumentar, de maneira efetiva, a criatividade e a produtividade;
- promover a autonomia e o sentido de responsabilidade;
- proporcionar a aquisição de competências dum saber-ser, saber-estar e saber-fazer.

Tudo isto leva-me a pensar, em como será difícil, para alguns alunos, interiorizar o seu quotidiano escolar, perante dinâmicas que, a nível de Educação Física, eles até se sentem “superiores”, mas no contexto abrangente das suas atividades, isso não acontecerá.

Na verdade, um dos nossos principais objetivos, se não mesmo o principal, é proporcionar condições de bem-estar aos nossos alunos. Realmente, a aula de Educação Física, associada a uma prática desportiva organizada, faz com que nos sintamos mais coesos e direcionados para a valorização do corpo e da mente. No entanto, nem sempre se consegue concretizar este apelo, nem os recursos existentes e / ou possíveis, são viáveis.



Nesta sequência, podemos afirmar que a pedagogia é o alicerce para todo um trabalho pessoal de experiências e de reflexão, em unidade de esforços com a gestão do respetivo órgão executivo, do docente diretamente responsável e com a família dos alunos. Promovemos assim maior eficácia no processo de aprendizagem com a aplicação da filosofia do encontro e da prevenção.

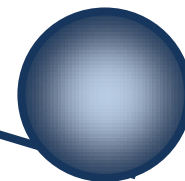
Sem sombra de dúvidas que a educação é um ponto de partida que conduz a um plano geral da formação humana. Por isso, tem que acompanhar as necessidades e mudanças da sociedade e levar em linha de conta as características dos alunos tornando-os sujeitos ativos da sua própria aprendizagem. Urge, pois, desenvolver nos alunos o espírito crítico, a criatividade, a cooperação, a aceitação da responsabilidade e o gosto pela vida e pelo saber. Então, teremos ganho a “partida” porque tais alunos ficarão preparados para enfrentar com otimismo a pressão da vida, acabando por construir uma sociedade verdadeiramente humana.

Quanto à comunicação com os meus alunos, privilegio a relação pedagógica da proximidade, disponibilizando-me para que os mesmos sintam em mim um amigo para ouvi-los e aconselhá-los. Temos de estar muito atentos, pois uma das marcas mais reais das nossas escolas é a heterogeneidade. As escolas são hoje bastante heterogêneas na composição socio – cultural dos seus alunos e mesmo dos seus professores e demais pessoal.

Felizmente, nas escolas por onde tenho lecionado, não há problemas de abandono escolar ou mesmo de faltas às aulas. Desta forma, conseguimos levar a bom termo a elaboração dos planos de aula no que diz respeito à prática pedagógica dos seus conteúdos, atingindo com mais sucesso os objetivos definidos, embora saibamos, pela experiência, que nem sempre se consegue alcançar o que se previu.

Pergunto-me, no entanto, não enquanto docente na relação com os meus alunos, mas se estará a escola a responder às necessidades e interesses dos alunos. Pois mesmo que na avaliação encontremos um normal funcionamento e positividade geral, há sempre casos pontuais de insucesso que dificultam o bem-estar, por haver algo que não está bem. Ponderando, sabemos que a vida é mesmo assim. Ultrapassar estes aspetos negativos é a minha função e esforço-me sempre para tal.

Por isso, há a referir que os grandes inimigos a combater na educação são o excesso de ansiedade e o excesso de facilidade. Daí a importância do equilíbrio e simplicidade do ensino o qual vem estabelecer um elo de ligação profundo na relação pedagógica com os alunos.



3.2.4 – Processo de Avaliação das Aprendizagens dos Alunos

A avaliação é um dos elementos mais presentes e importantes no processo de ensino-aprendizagem, pois permite a recolha de informação e a possível formulação das necessidades e capacidades do aluno. Permite também ao professor analisar criticamente a sua atuação, definir estratégias alternativas, introduzir mecanismos de correção e de reforço das aprendizagens. Com a avaliação o aluno pode controlar em pequenos passos a sua aprendizagem, consciencializar as suas dificuldades e refletir sobre os seus erros.

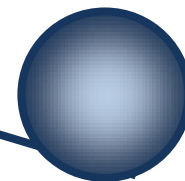
Para Roldão (2003, citado por Gaspar 2010), “Avaliar é um conjunto organizado de processos que visam o acompanhamento regulador de qualquer aprendizagem pretendida e que incorporam, por isso mesmo a verificação da sua consecução.”

Barreira & Pinto (2005, citado por Gaspar 2010) considera a avaliação “como um instrumento de certificação de aprendizagem, de controlo de qualidade do sistema educativo, mas, também como um instrumento ao serviço do ensino e da aprendizagem.”

A avaliação na disciplina de Educação Física assume um carácter especial, regendo-se pela observação das capacidades dos alunos ou da obtenção de um conjunto de competências por si adquiridas. Apesar de alguns professores considerarem a avaliação uma mera questão administrativa, esta deve cumprir diversas funções no processo de ensino-aprendizagem, enquadrando-se em três grandes tipos, que não dispense no meu ato educativo: avaliação diagnóstica, avaliação formativa e avaliação sumativa.

De acordo com Bloom & Hastings (1971, citado por Gomes 2007) a avaliação diagnóstica “ aplicada no início do ano letivo ou de uma unidade temática, visa conhecer as capacidades dos/as alunos/as para que se elaborem planos de ensino e aprendizagens adequadas, o mais possível, a cada estado dos pré-requisitos diagnosticados.” Desta forma, em todas as escolas da região procedi à avaliação diagnóstica, com o objetivo de identificar os alunos que apresentavam mais dificuldades para lhes proporcionar um maior acompanhamento, as matérias prioritárias consoante os objetivos do programa, as capacidades motoras a serem trabalhadas com mais atenção e os aspetos críticos em cada matéria de ensino.

Relativamente à avaliação formativa e segundo Bloom & Hastings (1971, citado por Gomes 2007) “ é utilizada no decorrer do processo de ensino e aprendizagem com o intuito de servir como guia da aprendizagem, dando a conhecer a alunos e alunas como decorrem as suas aprendizagens e permitindo às/os docentes aferirem o processo de ensino-



aprendizagem, caso se deparem com indicadores que se constituem como obstáculo ao plano pedagógico.”

A avaliação formativa assumiu um papel de destaque na realização das atividades letivas, onde fui retirando informações claras que influenciaram as minhas decisões pedagógicas. A observação foi o instrumento utilizado para obter tais informações, concentrando-me nos objetivos decisivos para a aprendizagem. No entanto, temos que ter presente alguns aspetos para a avaliação ser eficaz:

- Escolher situações facilitadoras de observação dos objetivos da avaliação;
- Escolher situações facilitadoras de observação do desempenho global do aluno;
- Focar a atenção nos objetivos prioritários para a aprendizagem;
- Realizar a observação durante toda a aula, de forma a empregar os feedbacks necessários, modificar tarefas e ajustar grupos.

A avaliação formativa não tem carácter quantitativo mas sim qualitativo, descrevendo desta forma a evolução dos alunos em determinado conteúdo.

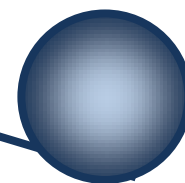
No que concerne à avaliação sumativa, e segundo Siedentop & Tannehill (1994, citado por Gomes 2007), “é efetuada usualmente no final de uma unidade temática com a pretensão de ajuizar o resultado final da aprendizagem, o progresso do/a aluno/a uma vez finda a unidade, e os propósitos tendem a ser de comparação ou de graduação.”

A avaliação sumativa é expressa numa escala quantitativa de um a cinco valores, no 2º e 3º ciclos, onde a atribuição do nível um está definido em cada escola que lectionei e a atribuição do nível dois ocorre sempre que o aluno não cumpra os requisitos definidos para o nível três. Ao nível do 1º ciclo a avaliação sumativa não funciona por níveis, expressa-se em menções de não satisfaz, satisfaz, satisfaz bem e satisfaz muito bem.

Na Escola Básica e Secundária da Calheta e na Escola Básica e Secundária de Santa Maria, o departamento curricular não impunha grelhas classificadoras de avaliação, ficando ao critério de cada docente o uso de cada grelha. Apenas os critérios de avaliação eram comuns e específicos para cada nível de ensino. Na Escola Básica e Secundária das Flores a avaliação englobava três grandes domínios: afetivo, motor e cognitivo, cada um com uma percentagem correspondente.

Segundo Rosado & Colaço (2002, citado por Gomes 2007), “São nestes domínios que se integram grande parte dos objetivos da disciplina de EF, e que, portanto, a avaliação deve considerar de forma sistemática.”

Avaliar é sempre um processo complexo e que por vezes acarreta alguma controvérsia entre os docentes. Refiro-me à divergência manifestada pelos docentes de



Educação Física da Escola Básica e Secundária das Flores, especificamente na atribuição do valor percentual correspondente a cada domínio.

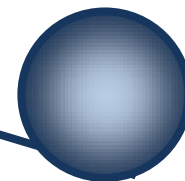
No meu entender e de acordo com Rink (1993, citado por Gomes 2007), “o primordial contributo da EF, tendo em vista o desenvolvimento de discentes, é o desenvolvimento de capacidades e habilidades motoras; porém, enquanto programa educativo, a responsabilidade da EF radica também no desenvolvimento cognitivo e afetivo.”

No domínio motor além da avaliação da prestação motora nas diferentes unidades de ensino, também contempla a avaliação dos testes de aptidão física, com incidência para a capacidade condicional resistência e velocidade, força superior e flexibilidade. Através de questionários orais no decorrer das aulas, relatórios de aulas e testes escritos avalio o domínio cognitivo. Refiro que a transmissão de conhecimentos não foi necessariamente em sala de aula, mas sim na prática, aliando a teoria à prática. Dada a especificidade da Educação Física considero este método vantajoso e eficaz para o processo de ensino-aprendizagem. O domínio afetivo foi avaliado pelo comportamento, assiduidade, responsabilidade e cooperação. Silverman & Ennis (1996, citado por Gomes 2007), “A inclusão deste domínio em diversos modelos curriculares sustenta a asserção da EF enquanto meio de aquisição de características afetivas positivas).”

No final de cada aula realizo uma autoavaliação para aferir das competências em que os alunos apresentam dificuldades, ou aquelas que já estão adquiridas. Da mesma forma, os alunos consciencializam-se das suas reais dificuldades, insistindo nos critérios essenciais para melhorar a sua prestação motora.

As práticas de autoavaliação conduzem a uma postura reflexiva, que segundo Simão (2005, citado por Costa 2009), “resulta a tomada de consciência do que o aluno faz, como o faz e para o que faz, colocam-se ao serviço da autorregulação, gerando, assim, um feedback interno que poderá potenciar mudanças no sentido de prossecução dos objetivos por si definidos.”

De acordo com Hadji (2001, citado por Costa 2009) “o objetivo da autoavaliação consiste no enriquecimento do sistema interno de orientação do aluno com o objetivo de aumentar a eficiência da autorregulação.” No entanto, considero que esta só tem viabilidade quando os alunos já adquiriram alguma maturidade e são capazes de se autorregular nas suas interpretações.



3.3 – Dimensão Participação na Escola e Relação com a Comunidade Educativa

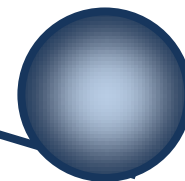
A escola é considerada o nosso segundo lar, uma entidade onde realmente se ensina, aprende, impere o respeito mútuo entre os seus membros e respeita as diferenças sociais, cor ou religião. Faz parte integrante de uma comunidade, onde os professores têm de realizar funções mais complexas e ampliadas.

Qualquer docente, seja de Educação Física ou de qualquer outra área curricular, tem de assumir uma atitude ativa, compreensiva, reflexiva e profissional no seu ato educativo, evidenciando boa relação com toda a comunidade escolar. Correia (1996, citado por Cortesão 2010), “para alcançar a sua realização profissional, um professor deverá procurar alcançar uma boa relação com a Comunidade Educativa e nela demonstrar uma boa capacidade de intervenção, não devendo, de modo algum, viver isolado da Comunidade Educativa.”

A comunidade educativa pode ser encarada de duas formas: endógena, constituída pelos professores, alunos e funcionários e exógena, composta pelos pais, encarregados de educação, autarquias e interesses culturais e socioeconómicos. Assim define-se comunidade educativa, segundo Marques (1994, citado por varela 2012), “como o sistema formado pela escola, as famílias, o bairro, as relações de vizinhança e as instituições locais, com interesses sociais, económicos, culturais e científicos com vocação para trabalharem com crianças e jovens.”

No âmbito da Educação Física, cabe aos respetivos docentes triunfar nesta relação entre a escola e a comunidade. Segundo Crum (2000, citado por Cortezão 2010), “no caso particular dos professores de Educação Física, estes, a par das suas funções enquanto professores de uma escola inserida numa determinada comunidade, apresentam importantes funções de ligação e de comunicação com esta, nomeadamente, no que concerne aos clubes desportivos locais, aos ginásios e a outras instituições ligadas ao desporto”.

De forma a promover uma verdadeira cultura de escola e sucesso educativo dos alunos, a concreção do projeto educativo constitui um documento indispensável à rede escolar. É um instrumento de renovação e de aumento da eficácia e da qualidade da escola enquanto comunidade educativa.



Para Branco (2007, citado por Varela 2012) o projeto educativo “aparece, assim, como polarizador de um conjunto de intenções, sem o qual não faz sentido falar de comunidade propriamente dita.”

No item seguinte analisarei e refletirei sobre a minha participação nas atividades do plano anual da escola, visando o desenvolvimento e integração dos alunos na escola e na melhoria das relações com a comunidade educativa.

3.3.1– Participação nas Atividades do Plano Anual da Escola

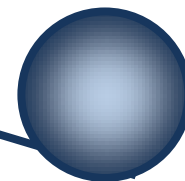
Globalizando todas as escolas no meu percurso profissional, considero que a Educação Física tem contribuído com grande eficácia para as atividades anuais da escola, onde o departamento de Educação Física desenvolve o seu próprio plano anual de atividades, que está ao serviço das linhas mestras e das apostas educativas da própria escola, evitando assim tornar-se um documento de diversidade não articulada e descontextualizada e, desta forma, inconsequente.

A participação nos vários projetos e atividades que compuseram o plano anual de atividades proporcionou à classe discente uma maior integração, motivação para a vida escolar e uma melhoria das relações com toda a comunidade educativa, professores, funcionários e alunos.

Na Escola Básica e Secundária das Flores colaborei na festa de Natal da escola, com a apresentação de várias coreografias de dança atual e dança folclórica. Ao proporcionar esta experiência aos alunos, promovi o espírito desportivo e o gosto pela atividade física, neste caso particular a dança, onde muitas vezes é desvalorizada pelos alunos do sexo masculino.

A dança é importante e deve ser trabalhada em meio escolar. Segundo Giffoni (1973, citado por Carbonera 2008), “ a prática da Educação Física completa e equilibra o processo educativo e acrescenta como opção nesta área a dança “em todas as suas formas de exercício” destacando que a mesma apresenta-se como uma das atividades mais completa, além de concorrer de forma acentuada para o desenvolvimento integral do ser humano.”

De facto, quer na dança atual, quer na dança folclórica, constituem áreas de ensino onde não tenho tanta criatividade. Vargas (2003, citado por Carbonera 2008) “coloca que as Universidades de Educação Física como formadoras devem conter em seus currículos,



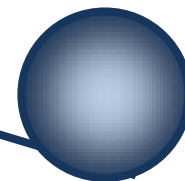
estudos teórico-práticos, didático-pedagógicos da dança para suprir as necessidades destes profissionais interessados em trabalhar com ela.” Enquanto estudante universitário a dança fez parte integrante das disciplinas curriculares, onde me proporcionou adquirir saberes e experiências necessárias para a futura vida profissional.

Promovi a dança folclórica com o intuito de preservar e valorizar a cultura local da ilha das Flores e a dança atual de forma a incentivar e motivar os alunos para esta modalidade.

Na Escola Básica e Secundária da Calheta e na Escola Básica e Secundária das Flores, desenvolvi em colaboração com os respetivos departamentos curriculares o projeto “Megasprinter”, onde pudemos detetar jovens com capacidade ao nível da velocidade, já que esta é uma capacidade motora condicional transversal à grande maioria das modalidades desportivas, proporcionamos uma maior oferta de atividade física desportiva em meio escolar e apuramos os representantes de ilha das Flores para o “Megasprinter regional.”

O departamento de Educação Física da Escola Básica e Secundária das Flores desenvolveu o projeto “Intercâmbio do 1º ciclo”, com a finalidade de promover o espírito desportivo, trabalho colaborativo e o gosto pela atividade física. Além de atividades variadas como deslocamentos e equilíbrios, perícia e manipulações, jogos, atividades rítmicas expressivas, os docentes do departamento preocuparam-se em realizar atividade física fora da escola, aproveitando os maravilhosos percursos pedestres que a ilha oferece, adequados à faixa etária em questão. Desta forma, também se transmitiu à classe discente que a Educação Física está onde quiserem que ela esteja, dentro da escola, em parques e espaços saudáveis.

Outro projeto em que fui participante ativo na escola referida anteriormente foi o “Desporto Escolar”, caracterizando-se por um conjunto de práticas desportivas e de formação com objeto desportivo quando desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres dos alunos, num regime de participação voluntária e sob a supervisão técnico-pedagógicas dos docentes do departamento. Este projeto apresenta quatro níveis de participação: atividades desportivas escolares desenvolvido por cada unidade orgânica, jogos desportivos escolares, com a participação de todas as escolas na Região Autónoma dos Açores, atividades físicas e desportivas com ou sem enquadramento federado, através dos clubes desportivos escolares e por fim atividades desportivas escolares a nível nacional e internacional.



Mencionando novamente a Escola Básica e Secundária da Calheta e a Escola Básica e Secundária das Flores, participei e dinamizei o “Corta Mato Escolar”, contribuindo assim para o desenvolvimento do atletismo em geral e do corta mato em particular e conjuntamente com os colegas do departamento, apuramos os representantes da escola para o corta mato regional. Considero a dinamização do atletismo na Educação Física fundamental, uma vez que é um desporto que traz benefícios físicos, sociais, culturais, educacionais e motores, indispensável no currículo escolar de todos os níveis de ensino.

O projeto de “Saúde Escolar”, realizado na Escola Básica e Secundária das Flores desencadeou um trabalho colaborativo entre os profissionais de Educação física e nutricionista do centro de saúde da ilha das Flores. Mobilizamos toda a população escolar discente para a consecução do índice de massa corporal, sensibilizando-os para uma alimentação equilibrada e hábitos regulares de atividade física.

Para além de todas as atividades e projetos específicos na área da Educação Física referidos, participei e colaborei nas atividades ao nível de escola.

O “Dia Mundial da Criança”, com alunos do 1º ciclo do ensino básico. Foi uma atividade em que ficou patente o trabalho colaborativo entre docentes, não docentes e alguns membros representantes da autarquia local.

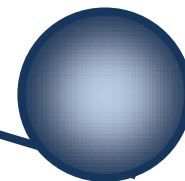
O “Dia da Família”, novamente com alunos do 1º ciclo do ensino básico, foi uma atividade que aproximou os pais e encarregados de educação até à escola, fomentando a importância da presença dos pais nesta instituição que é a escola. Mais uma vez se verificou este trabalho unitivo entre a comunidade escolar.

O “Desfile de Carnaval” envolveu toda a comunidade educativa, preservando-se desta forma os costumes e tradições.

A “Celebração da Palavra” preparando os alunos para a Páscoa e fazendo-os reconhecer que é a maior festa dos cristãos.

A “Viagem à Ilha do Corvo” constituiu um dos projetos mais aliciantes e atrativos para os alunos, pois conheceram outras realidades e contextos distintos dos seus, enriquecendo-os a nível cultural e geográfico.

Em suma, considero que o meu envolvimento, quer nos projetos, quer nas atividades desenvolvidas, foi ao encontro das minhas reais expetativas e dos objetivos e metas definidos pela unidade orgânica no seu projeto educativo.



3.4 – Dimensão Desenvolvimento e Formação Profissional ao Longo da Vida

3.4.1 – Formação Contínua e Desenvolvimento Profissional

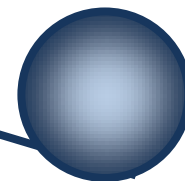
A análise da dimensão relativa à formação contínua e desenvolvimento profissional é de extrema importância, porque lança novos questionamentos, promove novas reflexões sobre o ensino da Educação Física e permite aos profissionais de educação uma reconstrução permanente do seu conhecimento.

Nos dias de hoje a nossa sociedade está em constantes mudanças, e de acordo com Valcárcerl & Sánchez (2000, citado por Almeida 2005), “ necessitaríamos de atualização, de aprendermos constantemente, pois na formação inicial não se atinge o nível máximo de desenvolvimento profissional, além disso formação continuada e permanente não se constituem etapas estanques, pelo contrário, estão vinculadas e são dependentes.”

Apesar da proximidade da noção de desenvolvimento profissional e noção de formação, estas evidenciam algumas diferenças. Ponte (1996, citado por Gonçalves 2011) fez esta distinção, afirmando que “ a formação está relacionada com a frequência em cursos, numa lógica mais ou menos «escolar»; por outro lado o desenvolvimento profissional concretiza-se através de múltiplas formas e processos, que inclui a frequência em cursos mas também outras atividades, como projetos, trocas de experiências, leituras, reflexões.” Formosinho (2009, citado por Gonçalves 2011) opina sobre estas perspetivas, afirmando que “ a formação contínua e desenvolvimento profissional são perspetivas diferentes sobre a mesma realidade que é a educação permanente dos professores, associando a formação contínua a um processo de ensino/formação e considerando o desenvolvimento profissional mais como um processo de aprendizagem/crescimento”.

Continuando a citar alguns autores na perspetiva de definir estas dimensões, Morais & Medeiros (2007, citado por Gonçalves 2011) menciona que o desenvolvimento profissional se refere “ às transformações resultantes da mudança progressiva e articulada, em exercício de funções docentes, com os desafios das práticas pedagógicas e que se traduzem na ação do professor, após a formação inicial, ao longo de toda a sua carreira.”

A profissão docente exige que tenhamos consciência de nos atualizar na realidade em que vivemos e perceber que a aquisição de conhecimentos e experiências é um processo contínuo e gradual. Formosinho (2002, citado por Gonçalves 2011) perspetiva



que o professor “passou a ser considerado um formador, que para ser eficaz e coerente, precisa ele próprio, de se formar continuamente.”

Como já referi em itens anteriores no presente relatório, na minha atividade docente estavam incluídos alunos com necessidades educativas especiais, nas mais diversas patologias, com especial incidência para alunos autistas. Senti necessidade de aprofundar-me nessa área com a concretização de uma pós-graduação em Educação Especial no Domínio Cognitivo e Motor.

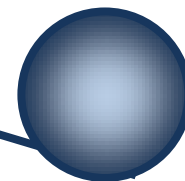
Refiro que este curso foi realizado na ilha de São Miguel, o que me obrigou a deslocar da ilha das Flores periodicamente. É importante realçar que a ilha das Flores tem uma situação geográfica desfavorável à obtenção de formação específica e contínua, uma vez que o grupo ocidental é bastante isolado de todos os outros grupos, acrescido do facto de as ligações aéreas serem reduzidas e muito dispendiosas. Com este curso pretendi retirar conclusões acerca dos benefícios da Educação Física em crianças com perturbações do espectro do autismo, verificando que a prática de Educação Física apresenta benefícios nessas crianças, nomeadamente no desenvolvimento das capacidades motoras. Sou da opinião que a intervenção pedagógica do professor, não se deve restringir à execução do movimento ou gesto técnico, mas a todo um processo que envolve a inclusão e valorização das práticas desportivas como benéficas para a vida quotidiana destas crianças autistas.

Assim, toda a comunidade escolar deve proporcionar e criar estratégias dinâmicas, de forma, a que todos os seus alunos participem, independentemente de serem “ditos normais” ou “não”, facultando-lhes um ambiente agradável onde todos pertencem – “Escola para Todos”.

Na Região Autónoma dos Açores não realizei nenhuma formação contínua específica da Educação Física, uma vez que as formações disponíveis não estavam relacionadas com a área em questão. Unicamente na Escola Básica e Secundária das Flores tive a oportunidade de frequentar formações contínuas, muito embora não diretamente relacionadas com a área da Educação Física, mas com contributo para melhorar o meu desempenho profissional nos cargos que me eram destinadas e em tarefas não letivas.

Frequentei a formação contínua intitulada, “Utilização do Microsoft Excel em contexto escolar”, pertencente ao centro de formação da associação de escolas do Faial, Pico, Flores e Corvo, com a duração de 30 horas.

Além das questões relacionadas com a formatação, trabalhamos também com os



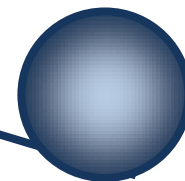
sinas de operações, assim como os sinais para condições, utilizamos a fórmula da soma, a fórmula da subtração; a fórmula da multiplicação; a fórmula da divisão; a fórmula da percentagem; a fórmula do máximo; a fórmula do mínimo; a fórmula da média; a fórmula da condição SE; a fórmula do CONT. SE e a fórmula do PROCV. Esta formação permitiu-me e aos colegas de departamento a construção conjunta das várias grelhas de avaliação contínua, de final das unidades didáticas e final de período, onde inserimos grande parte das fórmulas aprendidas. Desta forma, proporcionamos um processo de avaliação dos alunos eficaz, rápido e imparcial.

Ainda na Escola Básica e Secundária das Flores fui selecionado para outra formação contínua denominada, “A utilização do Classmate Magalhães na sala de aula”, correspondente ao mesmo centro de formação acima descrito, com a duração de 50 horas. As questões desta formação relacionaram-se com a utilização de ferramentas, tais como, “Photo Story”, “Zamzar”, “Audacity”, “Movie Maker”, “Cmap”, e “e- Learning Class V6.0”. Em relação à disciplina de Educação Física o “Magalhães” não é um material necessário para a aplicação, concretização e consolidação dos conteúdos, visto que a maior parte das aulas são práticas e lecionadas em pavilhões. No entanto, considero que esta formação foi produtiva, na medida em que a constante evolução das tecnologias de informação e comunicação torna imprescindível o aprofundamento de conhecimentos nesta área.

Considero que os professores não devem encarar estas formações de forma passiva, limitando-se a assistir e colecionar certificados. Jesus (2000, citado por Gonçalves 2011) reconhece que a formação contínua “ não pode ser confundida com meras ações de formação pontuais e desarticuladas, somente como meio de obtenção de «diplomas», «certificados» ou «créditos» que permitam uma progressão institucional na carreira docente.” Na minha opinião, o professor deve tomar uma atitude ativa, aproveitando ao máximo os conhecimentos teóricos e práticos das formações, tentando inovar, aperfeiçoar, refletir sobre os valores que caracterizam a prática pedagógica, de forma a conseguir um ensino mais eficaz e produtivo.

Apesar de na região não possuir formações creditadas na área da Educação Física pelos motivos supracitados, contudo no meu estágio pedagógico e já como professor de Educação Física nas atividades extracurriculares na autarquia de Viana do Castelo, frequentei formações complementares, que constitui ainda hoje um alicerce indispensável à minha prática pedagógica:

- Ação de formação sobre recreação aquática, no centro de desportos e congresso de Matosinhos, ministrada pelo professor Waldir Delgado Assad;



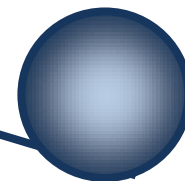
- Ação de formação sobre as técnicas alternativas da natação, ministrada pelo mestre Luís Cameira;
- Ação de formação sobre badminton na escola, com a preleção do Dr. Luís Maia Mendes;
- Ação de formação sobre futsal na escola, com a preleção do Dr. Carlos Silva;
- Ação de formação sobre minibasquete, com a preleção de António San Payo Araújo;
- Ação de formação sobre natação para bebés e hidroginástica, com a preleção da Mestre Teresa Figueira e da Dra. Rosa Lopes;
- Ação de formação sobre o ensino da natação no sistema educativo, com a preleção do Dr. João Paulo Vilas Boas e do professor José Manuel Borges;
- Ação de formação sobre natação para bebés, com a preleção da Mestre Sandra Santos;

Na Região Autónoma dos Açores, gostaria de ter a oportunidade de frequentar ações de formações específicas na área da Educação Física, de forma a estar permanentemente atualizado e melhorar o meu desempenho profissional nas diversas temáticas.

4 – Reflexão Final

Ao terminar este trabalho senti que tinha chegado à meta. Percorri diversos caminhos e enquanto o fiz, fui refletindo, meditando até, ordenando ideias para conseguir realizá-lo da melhor forma. Ultrapassei, obviamente, algumas barreiras que me condicionavam. É normal que assim seja. No entanto, ao olhar para trás, noto, com alegria, que me foi bastante profícuo.

Os temas especificados neste trabalho, enquadram-se numa perspetiva planificada para, não só, atribuir aos alunos aulas de Educação Física em si, mas abranger sequências diversificadas que levem ao sucesso presente e futuro. Reaver, de acordo com o nível etário dos alunos, pois temos de pensar em tudo, aquilo que foi positivo e reavaliar para entender o que não se coadunou com os objetivos traçados. Portanto, nesta linha de pensamento, com os testes de aptidão física que elaboro, como um dos instrumentos de trabalho, consigo precisar que dinâmicas de grupo são mais adequadas aos alunos atuais, de forma que não haja “desfasamento” pedagógico aquando das avaliações, principalmente a sumativa, pois a formativa ou contínua está sempre em enfase. Dou muita



importância a verificação das aptidões, visto que são alertas para sabermos as destrezas e talentos e, por outro lado, à obesidade e outros problemas dos alunos.

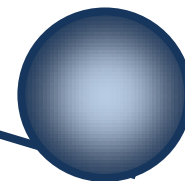
Na verdade, no fundo, tudo conduz ao sucesso dos alunos e quando isso não acontece, há que ponderar e considerar novas estratégias. Esta é a função, por excelência, de qualquer docente onde me insiro, claro. É assim que necessitamos imenso e é mesmo obrigatória a realização de planificações, devidamente preparadas e estruturadas para que na prática pedagógica e na relação com os alunos haja organização e eficácia permanentes.

Tenho a esperança na concretização das atividades (a sua prática pedagógica), pois haverá necessariamente que evidenciar e propor exercícios graduais e adequados à respetiva turma, privilegiando a boa disposição e diálogo em que os alunos são agentes motivadores na sua intrínseca formação, apelando ao esforço e entusiasmo de todos, já que a união é fator primordial da aprendizagem.

A nível profissional, devo dizer que, naturalmente, estou levado a assegurar o futuro como docente. Então aposto no que mais gosto de fazer sem descurar as outras formas de ensino em que me formei. Desta forma, ligo o gosto à promoção e alegria de vivermos uma situação de vida mais eficaz na minha opinião.

Sobressai, de facto, a segurança no trabalho, já que, mais que nunca se necessita de estabilidade presente e futura.

Só deste modo, estamos conscientes que nesta difícil profissão, nos encontros com os pais e encarregados de educação, nas reuniões com os colegas e na relação com o elenco orientador da escola, o sistema educativo, pela nossa parte, caminha positivamente.



5 – Referências Bibliográficas

Abreu, S. (2000). A Gestão do Tempo, a Oportunidade da Prática e os Comportamentos de Indisciplina, no ensino do Rolamento à Frente, à Retaguarda e do Apoio Facial Invertido em aulas de Educação Física. Porto. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física;

Almeida, H. (2005). Formação Continuada de Professores: O Curso tv na escola e os desafios de hoje e seus reflexos no ensino e aprendizagem de ciências em Fortaleza. Braga. Universidade do Minho;

Amorim, C. (2013). Relatório de Estágio Pedagógico Desenvolvido na Escola Secundária de Avelar Brotero. Coimbra. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física;

Caeiro, C. (2011). Organização Curricular e Aptidão Física em Alunos do Ensino Secundário – Estudo do Caso. Lisboa. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias;

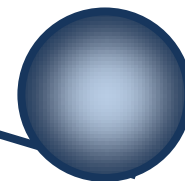
Carbonera, D. & Carbonera, S. (2008). A Importância da Dança no Contexto Escolar. Iguaçu. Faculdade Iguaçu;

Cortesão, M. (2010). Clima Escolar, Participação Docente e Relação Entre os Professores de Educação Física e a Comunidade Educativa. Coimbra. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação;

Costa, D. (2004). A Prática Docente e a Disseminação de Valores Éticos no Ensino Médio e Profissional. Santa Maria. Universidade Federal de Santa Maria;

Costa, M. (2009). Autoavaliação das aprendizagens. Braga. Universidade do Minho;

Ferreira, A. (2009). A Diferenciação Pedagógica nas Aulas de Educação Física em Alunos com Perturbações do Espectro do Autismo – A perspetiva dos professores de Educação Física. Porto. Faculdade de Desporto;



Gaspar, D. (2010). Avaliação das crianças na educação pré-escolar: uso do portfólio como instrumento de avaliação. Braga. Universidade do Minho.

Gomes, A. (2007). Avaliação e Género na Educação Física. Porto. Faculdade de Desporto.

Gomes, M. (2004). Planeamento em Educação Física – Comparação Entre Professores Principiantes e Professores Experientes. Madeira. Universidade da Madeira;

Gonçalves, L. (2011). Formação Contínua de Professores em Contexto. Lisboa. Faculdade de Educação Física e Desporto;

Guimarães, C. (2009). Educação Física Escolar e Promoção da Saúde: uma pesquisa participante. São Paulo. Universidade São Judas Tadeu;

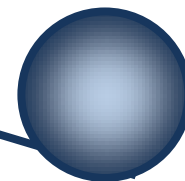
Katzer, J. (2010). “Feedback” Após Boas e Más Tentativas De Prática na Aprendizagem do Nado Crawl. Brasil. Universidade Federal de Pelotas;

Libâneo, C. (1994). Didática. São Paulo. Editora Cortez;

Matos, Z. & Graça, A. Criação de Hábitos de Atividade Física Regular: Um objetivo central da Educação Física. Porto. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física;

Martins, A. (2011). A Importância da Atividade Física Desportiva No Cumprimento Das Metas De Aprendizagem No Final Do 1º Ciclo Do Ensino Básico. Lisboa. Faculdade de Educação Física e Desporto;

Menezes, L. & Ponte, J. (2006). Da reflexão à investigação: Percursos de desenvolvimento profissional de professores do 1º ciclo na área da Matemática. Viseu. ESEV;



Morais, T. (2012). Modelo Teacch – Intervenção Pedagógica Em Crianças Com Perturbações do Espectro do Autismo. Lisboa. Escola Superior de Educação Almeida Garrett;

Mota, J. (1999). Educação e Saúde: Desporto e Saúde. Oeiras. Câmara Municipal de Oeiras Divisão e Cultura, Desporto e Turismo;

Nobre, J. (2010). O Trabalho em Equipas Docentes e o Desenvolvimento da Educação Física: Uma Abordagem Organizacional. Lisboa. Faculdade de Educação Física e Desporto;

Oliveira, M. (2010). Relação Família – Escola e Participação dos Pais. Porto. Instituto Superior de Educação e Trabalho;

Onofre, M. (2000). Conhecimento Prática, Auto - Eficácia e Qualidade do Ensino. Um estudo multicaso em professores de Educação Física. Lisboa. FMH;

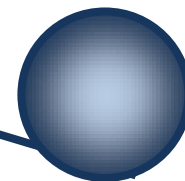
Pereira, T. (2006). Perceções e crenças dos professores estagiários em relação aos comportamentos de indisciplina na aula de Educação Física. Porto. Faculdade de Desporto;

Reis, P. (2005). Especificidade de Desenvolvimento Curricular. Braga. Universidade do Minho;

Rocha, C. (2009). A Motivação de Adolescentes do Ensino Fundamental Para a Prática da Educação Física Escolar. Lisboa. FMH;

Sandi, A. (2013). Os Processos de Ensino e Aprendizagem: conceção de alunos e de professores do Curso Técnico em Agropecuária integrada ao ensino médio. Joaçaba. Universidade do Oeste de Santa Catarina;

Sousa, G. (2007). Avaliação Inicial do Aluno Com Deficiência Mental Na Perspetiva Inclusiva. Porto Alegre. Universidade do Rio Grande do Sul;



Varela, M. (2012). “Escola convidada”: Um estudo sobre a construção da comunidade educativa. Lisboa. Faculdade de Ciências e Tecnologia;

Vargas, T. (2011). A importância do Treino de Força nas aulas de Educação Física. Lisboa. Faculdade de Educação Física e Desporto;

Vassalo, V. (2013). Relatório Final de Mestrado. Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana.

Documentação Consultada

Escola Básica e Integrada da Horta (2012). Projeto Educativo de Escola 2012/2015;
Escola Básica e Secundária da Calheta (2008). Projeto Educativo de Escola 2008/2011;
Escola Básica e Secundária das Flores (2008). Projeto Educativo de Escola 2008/2011;
Escola Básica e Secundária de Santa Maria (2011). Projeto Educativo de Escola 20011/2014.

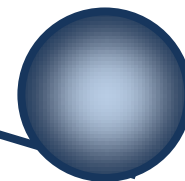
Legislação Consultada

Decreto Legislativo Regional nº 2/98/A;
Decreto Legislativo Regional nº 10/98/A;
Decreto Legislativo Regional nº 12/2005/A;
Decreto Legislativo Regional nº 11/ 2009/A;
Decreto-Lei nº 482/72;
Decreto Regulamentar Regional nº 10/98/A;
Decreto Regulamentar Regional nº 26/2005/A;
Decreto Regulamentar Regional nº 18/2011/A;
Despacho Normativo nº 92/30;

Outras Fontes

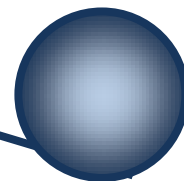
Caetano, J. (2012). A Educação Física como meio facilitador do desenvolvimento psicomotor do indivíduo com autismo;

Disponível em: <http://revista.universo.edu.br/index.php?journal=1reta2&page=article&op=view&path%5B%5D=356&path%5B%5D=434>



CNAPEF. (2012). Dez Anos Após A Reforma – Perspetiva Para A Educação Física e o Desporto Escolar. Carta Aberta;

CONFED/ CREF´S. Código de Ética dos Professores de Educação Física.



Anexos

(Em CD, formato digital)



PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 2012 - 2013

<u>Objectivos estratégicos do Projecto Educativo de Escola:</u>	<u>Objectivos operacionais do Projecto Educativo de Escola:</u>
1. Melhorar atitudes e comportamentos.	1.1 Promover a melhoria dos comportamentos. 1.2 Promover a Educação para a Saúde.
2. Fomentar a participação da família/encarregados de educação na escola.	2.1 Suscitar a cooperação da família/encarregados de educação na vida da escola.
3. Melhorar o sucesso escolar.	3.1 Intervir no apoio a crianças com dificuldades de aprendizagem. 3.2 Aumentar a taxa global de sucesso. 3.3 Promover o trabalho colaborativo entre docentes. 3.4 Promover o trabalho colaborativo entre docentes e não docentes.

<u>DATA</u>	<u>ACTIVIDADE</u>	<u>OBJECTIVOS DO PROJECTO EDUCATIVO TRABALHADOS</u>	<u>OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS</u>	<u>DINAMIZADORES</u>	<u>PÚBLICO ALVO</u>	<u>RECURSOS</u>	<u>CUSTOS</u>
07 de Novembro das 14h às 15.30h	Apresentação de coreografia "Asa Delta" na comemoração do Dia Internacional da Eco-escola	1 2 3	Promover o espírito desportivo e o gosto pela actividade física. Aumentar a oferta de Actividades Físicas e Desportivas em meio escolar;	Departamento de Educação Física e Desporto em colaboração com a coordenadora do projecto Eco-escola	Alunos do 1º, 2º e 3º ciclos e Secundário da Escola de Sta. Cruz e Lajes (os alunos participantes, terão as faltas justificadas)	Aparelhagem sonora	Transporte dos alunos das Lajes
Novembro e Dezembro das 12.15h às 13.00h	Fase local dos JDE do Ensino Secundário a realizar em S.ta Cruz	1 2 3	Promover o espírito desportivo e o gosto pela actividade física.	Departamento de Educação Física e Desporto	Alunos do Ensino Secundário de Santa Cruz	Material necessário para a realização de um torneio	Não se preveem custos para esta actividade

27 de Novembro das 15.15h às 16.45h	MEGASPRINTER Fase de escola (Sta. Cruz e Lajes)	1 2 3	Detecção de jovens com capacidade ao nível da Velocidade	Departamento de Educação Física e Desporto	Alunos do 1º e 2º ciclo	Fichas de Inscrição Papel Apitos Cronómetro Autocarro	Não se prevêem custos para esta actividade
29 de Novembro das 15.15h às 16.45h	MEGASPRINTER Fase de escola (Sta. Cruz)	1 2 3	Detecção de jovens com capacidade ao nível da Velocidade	Departamento de Educação Física e Desporto	Alunos do 3º ciclo e Secundário	Fichas de Inscrição Papel Apitos Cronómetro Autocarro	Não se prevêem custos para esta actividade
11 de Dezembro das 15.00h às 16.30h	Corta Mato 1º e 2º ciclo Fase de escola (Sta. Cruz e Lajes)	1 2 3	Promover o espírito desportivo e o gosto pela actividade física. Aumentar a oferta de Actividades Físicas e Desportivas em meio escolar; Contribuir para o desenvolvimento do Atletismo em geral, e do Corta- Mato em particular; Apurar os representantes da Região Autónoma dos Açores ao Corta- Mato Nacional.	Departamento de Educação Física e Desporto	Alunos do 1º e 2º ciclo	Estacas Fitas sinalizadoras Fichas de Inscrição Papel Autocarro Outros materiais	Aquisição de fita sinalizadora
12 de Dezembro das 13.30h às 15h	Actividades desportivas do 1ºCiclo (Escola de Sta Cruz)	1 2 3	Jogos e actividades físicas (plano a elaborar posteriormente). Promover o espírito desportivo e o gosto pela actividade física.	Departamento de Educação Física e Desporto em colaboração com os professores do 1º Ciclo	Alunos do 1º ciclo	Autocarro Material necessário à realização das múltiplas actividades	Não se prevêem custos para esta actividade
13 de Dezembro das 13.30h às 15h	Actividades desportivas do 1ºCiclo (Escola das Lajes)	1 2 3	Jogos e actividades físicas (plano a elaborar posteriormente). Promover o espírito desportivo e o gosto pela actividade física.	Departamento de Educação Física e Desporto em colaboração com os professores do 1º Ciclo	Alunos do 1º ciclo	Autocarro Material necessário à realização das múltiplas actividades	Não se prevêem custos para esta actividade

13 de Dezembro das 15h às 16.30h	Corta Mato 3º ciclo/Sec S.ta Cruz – Fase de escola	1 2 3	Promover o espírito desportivo e o gosto pela actividade física. Aumentar a oferta de Actividades Físicas e Desportivas em meio escolar; Contribuir para o desenvolvimento do Atletismo em geral, e do Corta-Mato em particular; Apurar os representantes da Região Autónoma dos Açores ao Corta-Mato Nacional.	Departamento de Educação Física e Desporto	Alunos do 3º ciclo e Secundário da Escola de Sta. Cruz	Estacas Fitas Sinalizadoras Fichas de Inscrição Papel Autocarro Outros materiais	Aquisição de fita sinalizadora
14 de Dezembro das 09.00h às 10.30h	Actividades desportivas do 1ºCiclo (Escola de Ponta Delgada)	1 2 3	Jogos e actividades físicas (plano a elaborar posteriormente). Promover o espírito desportivo e o gosto pela actividade física.	Departamento de Educação Física e Desporto em colaboração com os professores do 1º Ciclo	Alunos do 1º ciclo	Autocarro Material necessário à realização das múltiplas actividades	Não se prevêem custos para esta actividade
Janeiro, Fevereiro e Março das 12.15h às 13.00h	Fase Ilha dos JDE do Ensino Secundário a realizar em S.ta Cruz	1 2 3	Promover o espírito desportivo e o gosto pela actividade física.	Departamento de Educação Física e Desporto	Alunos do Ensino Secundário de Santa Cruz	Material necessário para a realização de um torneio	Não se prevêem custos para esta actividade
8 Janeiro 14.30 às 16.45	Corta Mato Fase de Ilha	1 2 3	Promover o espírito desportivo e o gosto pela actividade física. Aumentar a oferta de Actividades Físicas e Desportivas em meio escolar; Contribuir para o desenvolvimento do Atletismo em geral, e do Corta-Mato em particular; Apurar os representantes da Região Autónoma dos Açores ao Corta-Mato Nacional.	Serviços de Educação Física e Desporto da Ilha	Nascidos de 2003 a 1995 e anteriores (Alunos do 1º, 2º e 3º ciclos de todas as escolas)	Estacas Fitas Sinalizador Fichas de Inscrição Papel Autocarro	Não se prevêem custos para esta actividade
7 Fevereiro 14.30 às 16.45	MEGASPRINTER Fase de Ilha	1 2 3	Detecção de jovens com capacidade ao nível da Velocidade e do salto em altura	Serviços de Educação Física e Desporto da Ilha	Nascidos de 2003 a 1995 e anteriores (Alunos do 1º, 2º e 3º ciclos de todas as	Fichas de Inscrição Papel Apitos Cronómetro Autocarro	Não se prevêem custos para esta actividade

					escolas)		
2 de Fevereiro	Corta Mato Fase Regional	1 2 3	Promover o espírito desportivo e o gosto pela atividade física. Aumentar a oferta de Atividades Físicas e Desportivas em meio escolar; Contribuir para o desenvolvimento do Atletismo em geral, e do Corta-Mato em particular; Apurar os representantes da Região Autónoma dos Açores ao Corta-Mato Nacional.	Serviços de Educação Física e Desporto da Ilha	Nascidos de 2003 a 1995 e anteriores (Alunos do 1º, 2º e 3º ciclos selecionados)	Fichas de Inscrição Transporte Equipamento	Não se preveem custos para esta atividade
19 de Fevereiro das 13.30h às 16.30h	Encontro local de JDE 2º CICLO a realizar em S.ta Cruz	1 2 3	Promover o espírito desportivo e o gosto pela actividade física.	Departamento de Educação Física e Desporto	Alunos do 2º ciclo de Santa Cruz e Lajes selecionados	Autocarro Material necessário para a realização das múltiplas actividades	Transporte de alunos de S.ta Cruz
8 e 9 de Março	MEGASPRINTER Fase Regional	1 2 3	Deteção de jovens com capacidade ao nível da Velocidade e do salto em altura	Serviços de Educação Física e Desporto da Ilha	Nascidos de 2003 a 1995 e anteriores (Alunos do 1º, 2º e 3º ciclos selecionados)	Fichas de Inscrição Transporte Equipamento	Não se preveem custos para esta atividade
12 de Março das 13.30h às 16.30h	Encontro local de JDE 2º CICLO a realizar nas Lajes	1 2 3	Promover o espírito desportivo e o gosto pela actividade física.	Departamento de Educação Física e Desporto	Alunos do 2º ciclo de Santa Cruz e Lajes	Autocarro Material necessário para a realização das múltiplas actividades	Transporte de alunos das Lajes
18 a 22 de Março	JDE Jogos Desportivos Escolares 3º Ciclo	1 3	Deteção de jovens com capacidade ao nível dos JDE. Promover o espírito desportivo e o gosto pela actividade física. Aumentar a oferta de Actividades	Departamento de Educação Física e Desporto	Alunos do 3º Ciclo selecionados	Fichas de Inscrição Transporte Bolas Equipamento	Não se preveem custos para esta actividade

			Físicas e Desportivas em meio escolar				
20 de Março das 13.30h às 15h	Actividades desportivas do 1ºCiclo (Escolas de S.ta Cruz)	1 2 3	Jogos e actividades físicas (plano a elaborar posteriormente). Promover o espírito desportivo e o gosto pela actividade física.	Departamento de Educação Física e Desporto em colaboração com os professores do 1º Ciclo	Alunos do 1º ciclo	Autocarro Material necessário à realização das múltiplas actividades	Não se preveem custos para esta actividade
21 de Março das 13.30h às 15h	Actividades desportivas do 1ºCiclo (Escolas das Lajes)	1 2 3	Jogos e actividades físicas (plano a elaborar posteriormente). Promover o espírito desportivo e o gosto pela actividade física.	Departamento de Educação Física e Desporto em colaboração com os professores do 1º Ciclo	Alunos do 1º ciclo	Autocarro Material necessário à realização das múltiplas actividades	Não se preveem custos para esta actividade
22 de Março das 09.00h às 10.30h	Actividades desportivas do 1ºCiclo (Escola de Ponta Delgada)	1 2 3	Jogos e actividades físicas (plano a elaborar posteriormente). Promover o espírito desportivo e o gosto pela actividade física.	Departamento de Educação Física e Desporto em colaboração com os professores do 1º Ciclo	Alunos do 1º ciclo	Autocarro Material necessário à realização das múltiplas actividades	Não se preveem custos para esta actividade
16 de Abril das 13.30h às 16.30h	Encontro local de JDE 2º CICLO a realizar em S.ta Cruz	1 2 3	Promover o espírito desportivo e o gosto pela actividade física.	Departamento de Educação Física e Desporto	Alunos do 2º ciclo de Santa Cruz e Lajes (só com alunos seleccionados)	Autocarro Material para a realização da múltiplas actividades	Transporte de alunos das Lajes
23 a 26 de Abril	JDE Jogos Desportivos Escolares 2º Ciclo	1 3	Detecção de jovens com capacidade ao nível dos JDE. Promover o espírito desportivo e o gosto pela actividade física. Aumentar a oferta de Actividades Físicas e Desportivas em meio escolar;	Departamento de Educação Física e Desporto	Alunos do 2º Ciclo seleccionados	Fichas de Inscrição Transporte Bolas Equipamento	Não se preveem custos para esta actividade
Ao longo do 3º período	Torneio de Tribol	1 2 3	Despertar o interesse dos alunos em frequentar as ADES. Assinalar os alunos com maiores aptidões em cada uma das modalidades do torneio (basquetebol, futebol e voleibol),	Departamento de Educação Física e Desporto	Alunos do 3º ciclo	Autocarro Material necessário para a realização dos jogos de	Não se preveem custos para esta actividade

			como o objectivo de os inserir nas modalidades que compõe o programa dos Jogos Desportivos Escolares.			cada uma das 3 modalidades	
7 a 10 de Junho	JDE Jogos Desportivos Escolares Ensino Secundário	1 3	Detecção de jovens com capacidade ao nível dos JDE. Promover o espírito desportivo e o gosto pela actividade física. Aumentar a oferta de Actividades Físicas e Desportivas em meio escolar Detecção de jovens com capacidade para o Voleibol	Departamento de Educação Física e Desporto	Alunos do Ensino Secundário seleccionados	Fichas de Inscrição Transporte Bolas Equipamento	Não se preveem custos para esta actividade
12 de Junho das 09h às 15.00h	Intercâmbio de todas as Escolas do 1ºCiclo	1 2 3	Percurso na natureza Jogos e actividades físicas (plano a elaborar posteriormente). Promover o espírito desportivo e o gosto pela actividade física.	Departamento de Educação Física e Desporto em colaboração com os professores do 1º Ciclo	Alunos do 1º ciclo de todas as escolas	Autocarro Material necessário para a realização das múltiplas actividades	Custo de transporte de alunos



Escola Básica e Secundária das Flores

Ano Lectivo 2012/2013

Planificação Anual - Educação Física - 1º Ano

Blocos	Conteúdos Programáticos	Competências	Estratégias	Recursos	Calendarização	Avaliação								
☺ BLOCO 1 Perícia e Manipulação	1. Concurso Individual 1.1. Lançar a bola a alvos fixos 1.2. Receber a bola com 2 mãos 1.3. Rodar o arco no solo 1.4. Manter uma bola de espuma no ar 1.5. Driblar com cada uma das mãos 2. Concurso Individual 2.1. Lançar em distância 2.2. Lançar para cima 2.3. Rolar a bola pelas diferentes partes do corpo 2.4. Pontapear a bola a um alvo 2.5. Pontapear em distância 2.6. Toques de sustentação 3. Concurso de Pares 3.1. Cabecear um balão 3.2. Passar e Receber (passe picado, peito e a pingar) 4. Concurso individual ou estafeta, rolar o arco	🏹 Realizar acções motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da acção própria ao efeito pretendido pela movimentação do aparelho. 🏹 Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de actividades, procurando realizar as acções adequadas com correcção e oportunidade.	🏹 Individualmente 🏹 Pares 🏹 Trios 🏹 Grupos 🏹 Vagas 🏹 Filas 🏹 Estafetas 🏹 Percursos 🏹 Circuitos 🏹 Exercícios variados para as diferentes habilidades 🏹 Varias habilidades para o mesmo exercício 🏹 Aumento progressivo do grau de exigência das matérias	🏹 Arcos 🏹 Cordas 🏹 Bolas 🏹 Raquetes 🏹 Balões 🏹 Giz de várias cores 🏹 Cones 🏹 Outros	1º/2º/3º Período	Sócio-afectiva: Avaliação das atitudes e valores - Fichas de registo de observação diária; Psicomotora: Fichas de registo de observação directa; Avaliação qualitativa: NE- Não Executa; EMI- Executa Muito Incorrectamente; EAI- Executa com Algumas Incorrectões; EB- Executa Bem; EMB- Executa Muito Bem <table><tr><td>NE/ EMI</td><td>Insuficiente</td></tr><tr><td>EAI</td><td>Suficiente</td></tr><tr><td>EB</td><td>Bom</td></tr><tr><td>EMB</td><td>Muito Bom</td></tr></table>	NE/ EMI	Insuficiente	EAI	Suficiente	EB	Bom	EMB	Muito Bom
NE/ EMI	Insuficiente													
EAI	Suficiente													
EB	Bom													
EMB	Muito Bom													
☺ BLOCO 2 Deslocamentos e Equilíbrios	1. Concurso com várias habilidades 1.1. Rastejar em todas as direcções 1.2. Rolar sobre si mesmo 1.3. Cambalhota à frente 1.4. Saltar sobre obstáculos 1.5. Saltar para um plano superior 1.6. Cair voluntariamente 1.7. Saltar de um plano superior 1.8. Subir e descer o espaldar 2. Concurso Individual	🏹 Realizar acções motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, coordenando a sua acção para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela	🏹 Individualmente 🏹 Pares 🏹 Trios 🏹 Grupos 🏹 Vagas 🏹 Filas 🏹 Estafetas 🏹 Realização progressões	🏹 Tapetes de ginástica 🏹 Banco sueco 🏹 Mesas 🏹 Arcos 🏹 Bastões 🏹 Cadeiras 🏹 Plinto 🏹 Espaldar	1º/2º/3º Período	Sócio-afectiva: Avaliação das atitudes e valores - Fichas de registo de observação diária; Psicomotora: Fichas de registo de observação directa; Avaliação qualitativa:								

	2.1. Marchar sobre os patins 2.2. Recuperar o equilíbrio 2.3. Deslizar de cócoras e elevar-se 2.4. Deslizar sobre um apoio 2.5. Deslizar com impulso 3. Percurso com várias habilidades 3.1. Subir para um plano superior 3.2. Suspender e balançar 3.3. Deslocar-se em suspensão 3.4. Deslocar-se em várias superfícies e diferentes alturas 4. Em concurso individual, deslizar sentado ou deitado sobre o skate	situação 🏊 Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as acções com fluidez e harmonia de movimentos. 🏊 Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas acções para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados. 🏊 Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de actividades, procurando realizar as acções adequadas com correcção e oportunidade.	pedagógicas 🌀 Realização de circuitos e percursos gímnicos. 🌀 Exercícios variados para as diferentes habilidades 🌀 Varias habilidades para o mesmo exercício 🌀 Aumento progressivo do grau de exigência das matérias	🌀 Patins 🌀 Cones 🌀 Barra fixa 🌀 Skates 🌀 Barreiras baixas 🌀 Trave baixa 🌀 Corda suspensa 🌀 Colchões de queda 🌀 Outros		NE- Não Executa; EMI- Executa Muito Incorrectamente; EAI- Executa com Algumas Incorreções; EB- Executa Bem; EMB- Executa Muito Bem <table><tr><td>NE/ EMI</td><td>Insuficiente</td></tr><tr><td>EAI</td><td>Suficiente</td></tr><tr><td>EB</td><td>Bom</td></tr><tr><td>EMB</td><td>Muito Bom</td></tr></table>	NE/ EMI	Insuficiente	EAI	Suficiente	EB	Bom	EMB	Muito Bom
NE/ EMI	Insuficiente													
EAI	Suficiente													
EB	Bom													
EMB	Muito Bom													
☺ Capacidades Condicionais e Coordenativas	❌ Resistência Geral ❌ Controlo da Postura ❌ Ritmo ❌ Velocidade ❌ Flexibilidade ❌ Agilidade ❌ Equilíbrio ❌ Controlo da orientação espacial ❌ Posições de equilíbrio ❌ Deslocamentos em corrida ❌ Combinações de apoios variados ❌ Lançamentos de precisão ❌ Pontapés de precisão Jogos a desenvolver	🏊 Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas da resistência geral, da velocidade de reacção simples e complexa, de execução das acções motoras básicas e de deslocamento, da flexibilidade, do controlo da postura, do equilíbrio dinâmico em situação de voo, de aceleração e de apoio instável e ou limitado, do controlo de orientação espacial do ritmo e da agilidade.	🌀 Pares 🌀 Trios 🌀 Grupos 🌀 Vagas 🌀 Filas 🌀 Estafetas 🌀 Percursos 🌀 Circuitos 🌀 Actividades de todos os blocos 🌀 Realização de progressões pedagógicas 🌀 Pares 🌀 Trios 🌀 Actividades de grupo	🌀 Bolas 🌀 Coletes 🌀 Cones 🌀 Arcos 🌀 Cordas 🌀 Cadeiras 🌀 Bancos Suecos 🌀 Outros	1º/2º/3º Período	Sócio-afectiva: Avaliação das atitudes e valores - Fichas de registo de observação diária; Psicomotora: Fichas de registo de observação directa; Avaliação qualitativa: NE- Não Executa; EMI- Executa Muito Incorrectamente; EAI- Executa com Algumas Incorreções; EB- Executa Bem; EMB- Executa Muito Bem								

☺ BLOCO 4 Jogos	✗ Toca e foge; Rabo-de-raposa ✗ Roda do lenço; Cabra cega ✗ O gato e o rato ✗ Caçar em fileiras (corrente) ✗ Barra do lenço; Rei manda; ✗ 1, 2, 3 macaquinho do chinês ✗ Fuga para as casas ✗ Bola escaldante; Stop ✗ Stop com bola; Mata livre ✗ A bola e a rã; Bola rasante ✗ Bola aos postes; Jogo da macaca ✗ Tracção à corda ✗ Outros	🔗 Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e professor. 🔗 Participar em jogos ajustando a sua iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às oportunidades oferecidas pela situação de jogo e seu objectivo, realizando habilidades básicas e acções técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correcção de movimentos.	👉 Situações de jogo reduzido 👉 Exercícios variados para as diferentes habilidades 👉 Varias habilidades para o mesmo exercício 👉 Aumento progressivo do grau de exigência das matérias			<table><tr><td>NE/ EMI</td><td>Insuficiente</td></tr><tr><td>EAI</td><td>Suficiente</td></tr><tr><td>EB</td><td>Bom</td></tr><tr><td>EMB</td><td>Muito Bom</td></tr></table>	NE/ EMI	Insuficiente	EAI	Suficiente	EB	Bom	EMB	Muito Bom
NE/ EMI	Insuficiente													
EAI	Suficiente													
EB	Bom													
EMB	Muito Bom													
☺ BLOCO 6 Actividades Rítmicas Expressivas	1. Exploração Individual 1.1. Deslocar-se em toda a área, percorrendo todas as direcções, sentidos e zonas; executando diferentes compassos simples: binário, ternário, quaternário; combinar: lento - rápido, forte – fraco, pausa – contínuo. 1.1.1. Combinar o andar, correr, saltitar, deslizar, saltar, cair, rolar, rastejar, rodopiar em todas as direcções e sentidos. 1.1.2. Realizar saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr, em diferentes direcções e sentidos, variando os apoios (2-2, 1-2, 2-1, 1-mesmo, 1- outro) 1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	🔗 Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais. 🔗 Realizar acções motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, coordenando a sua acção para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação	👉 Individualmente 👉 Pares 👉 Trios 👉 Grupos 👉 Exercícios variados para as diferentes habilidades 👉 Varias habilidades para o mesmo exercício 👉 Aumento progressivo do grau de exigência das matérias	👉 Arcos 👉 Cordas 👉 Rádio leitor de cd 👉 Música adequada aos conteúdos a desenvolver 👉 Outros	1º/2º/3º Período	Sócio-afectiva: Avaliação das atitudes e valores - Fichas de registo de observação diária; Psicomotora: Fichas de registo de observação directa; Avaliação qualitativa: NE- Não Executa; EMI- Executa Muito Incorrectamente; EAI- Executa com Algumas Incorreções; EB- Executa Bem; EMB- Executa Muito Bem <table><tr><td>NE/ EMI</td><td>Insuficiente</td></tr><tr><td>EAI</td><td>Suficiente</td></tr><tr><td>EB</td><td>Bom</td></tr><tr><td>EMB</td><td>Muito Bom</td></tr></table>	NE/ EMI	Insuficiente	EAI	Suficiente	EB	Bom	EMB	Muito Bom
NE/ EMI	Insuficiente													
EAI	Suficiente													
EB	Bom													
EMB	Muito Bom													

☺ BLOCO 7 Percursos na Natureza	✂ Realizar um pequeno percurso num local conhecido (jardim, praia, recreio da escola, etc.) ✂ Realizar uma gincana entre as árvores, a marchar, correr, saltar, pé coquinho, transpor obstáculos, trepar, andar em cima, subir, descer, etc., mantendo a percepção da direcção do ponto de partida e indicando-a quando solicitado	📌 Escolher e realizar habilidades apropriadas, em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e de preservação do ambiente. 📌 Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de actividades, procurando realizar as acções adequadas com correcção e oportunidade.	👉 Percursos Individuais 👉 Actividades orientadas e acompanhadas pelo professor 👉 Sinais informativos simples 👉 Exercícios variados para as diferentes habilidades 👉 Varias habilidades para o mesmo exercício 👉 Aumento progressivo do grau de exigência das matérias	👉 Mapas de locais conhecidos 👉 Arcos 👉 Cordas 👉 Fita-cola para marcação de linhas 👉 Outros	3º Período	Sócio-afectiva: Avaliação das atitudes e valores - Fichas de registo de observação diária; Psicomotora: Fichas de registo de observação directa; Avaliação qualitativa: NE- Não Executa; EMI- Executa Muito Incorrectamente; EAI- Executa com Algumas Incorreções; EB- Executa Bem; EMB- Executa Muito Bem <table><tr><td>NE/ EMI</td><td>Insuficiente</td></tr><tr><td>EAI</td><td>Suficiente</td></tr><tr><td>EB</td><td>Bom</td></tr><tr><td>EMB</td><td>Muito Bom</td></tr></table>	NE/ EMI	Insuficiente	EAI	Suficiente	EB	Bom	EMB	Muito Bom
NE/ EMI	Insuficiente													
EAI	Suficiente													
EB	Bom													
EMB	Muito Bom													

O Professor



Escola Básica e Secundária das Flores

Ano Lectivo 2012/2013

Planificação Anual - Educação Física - 2º Ano

Blocos	Conteúdos Programáticos	Competências	Estratégias	Recursos	Calendarização	Avaliação								
☺ BLOCO 1 Perícia e Manipulação	1. Concurso Individual 1.1. Lançar a bola a alvos fixos 1.2. Receber a bola com 2 mãos 1.3. Rodar o arco no solo 1.4. Manter uma bola de espuma no ar 1.5. Driblar com cada uma das mãos 2. Concurso Individual 2.1. Lançar em distância 2.2. Lançar para cima 2.3. Rolar a bola pelas diferentes partes do corpo 2.4. Pontapear a bola a um alvo 2.5. Pontapear em distância 2.6. Toques de sustentação 3. Concurso de Pares 3.1. Cabecear um balão 3.2. Passar e Receber (passe picado, peito e a pingar) 4. Concurso individual ou estafeta, rolar o arco 5. Concurso Individual 5.1. Lançar a bola a alvos móveis 5.2. Impulsionar a bola para a frente e cima e bate-la acima da cabeça 5.3. Fazer toques de sustentação 5.4. Saltar à corda (lugar/progressão) 5.5. Lançar o arco na vertical e recebe-lo 5.6. Passar por dentro de um arco a rodar 6. Concurso Individual ou estafetas 6.1. Driblar alto e baixo (mão direita/esquerda) 6.2. Conduzir a bola numa zona limitada 7. Concurso de Pares 7.1. Receber a bola com o pé (direito/esquerdo) e passá-la 7.2. Fazer toques de sustentação para o companheiro (mãos, antebraços e cabeça) posicionando-se no ponto de queda para a devolver.	🏹 Realizar acções motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da acção própria ao efeito pretendido pela movimentação do aparelho. 🏹 Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de actividades, procurando realizar as acções adequadas com correcção e oportunidade.	🏹 Individualmente 🏹 Pares 🏹 Trios 🏹 Grupos 🏹 Vagas 🏹 Filas 🏹 Estafetas 🏹 Percursos 🏹 Circuitos 🏹 Exercícios variados para as diferentes habilidades 🏹 Varias habilidades para o mesmo exercício 🏹 Aumento progressivo do grau de exigência das matérias	🏹 Arcos 🏹 Cordas 🏹 Bolas 🏹 Raquetes 🏹 Balões 🏹 Giz de várias cores 🏹 Cones 🏹 Outros	1º/2º/3º Período	Sócio-afectiva: Avaliação das atitudes e valores - Fichas de registo de observação diária; Psicomotora: Fichas de registo de observação directa; Avaliação qualitativa: NE- Não Executa; EMI- Executa Muito Incorrectamente; EAI- Executa com Algumas Incorreções; EB- Executa Bem; EMB- Executa Muito Bem <table><tr><td>NE/ EMI</td><td>Insuficiente</td></tr><tr><td>EAI</td><td>Suficiente</td></tr><tr><td>EB</td><td>Bom</td></tr><tr><td>EMB</td><td>Muito Bom</td></tr></table>	NE/ EMI	Insuficiente	EAI	Suficiente	EB	Bom	EMB	Muito Bom
NE/ EMI	Insuficiente													
EAI	Suficiente													
EB	Bom													
EMB	Muito Bom													

☺ BLOCO 2 Deslocamentos e Equilíbrios	1. Concurso com várias habilidades 1.1. Rastejar em todas as direcções 1.2. Rolar sobre si mesmo 1.3. Cambalhota à frente 1.4. Saltar sobre obstáculos 1.5. Saltar para um plano superior 1.6. Cair voluntariamente 1.7. Saltar de um plano superior 1.8. Subir e descer o espaldar 2. Concurso Individual 2.1. Marchar sobre os patins 2.2. Recuperar o equilíbrio 2.3. Deslizar de cócoras e elevar-se 2.4. Deslizar sobre um apoio 2.5. Deslizar com impulso 3. Percurso com várias habilidades 3.1. Subir para um plano superior 3.2. Suspender e balançar 3.3. Deslocar-se em suspensão 3.4. Deslocar-se em várias superfícies e diferentes alturas 4. Em concurso individual deslizar sentado ou deitado sobre o skate 5. Percurso com várias habilidades 5.1. Transpor obstáculo, em corrida 5.2. Subir e descer pela tracção dos braços 5.3. Saltar de um plano superior executando habilidades 5.4. Realizar saltos de coelho no solo 5.5. Cambalhota à frente, pés juntos 5.6. Cambalhota à retaguarda, pernas afastadas 5.7. Rolar à frente numa barra (baixa) 5.8. Subir/descer o espaldar, deslocar-se para os lados 5.9. Subir e descer uma corda suspensa 6. Concurso Individual 6.1. Saltar em comprimento 6.2. Saltar em altura e tocar um objecto 7. Percurso com várias habilidades 7.1. Curvar com os pés paralelos 7.2. Travar em T 7.3. Deslizar com dois pés sobre o skate	🔧 Realizar acções motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, coordenando a sua acção para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação 🔧 Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as acções com fluidez e harmonia de movimentos. 🔧 Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas acções para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados. 🔧 Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de actividades, procurando realizar as acções adequadas com correcção e oportunidade.	🌀 Individualmente 🌀 Pares 🌀 Trios 🌀 Grupos 🌀 Vagas 🌀 Filas 🌀 Estafetas 🌀 Realização progressões pedagógicas 🌀 Realização de circuitos e percursos gímnicos. 🌀 Exercícios variados para as diferentes habilidades 🌀 Varias habilidades para o mesmo exercício 🌀 Aumento progressivo do grau de exigência das matérias	🌀 Tapetes de ginástica 🌀 Banco sueco 🌀 Mesas 🌀 Arcos 🌀 Bastões 🌀 Cadeiras 🌀 Plinto 🌀 Espaldar 🌀 Patins 🌀 Cones 🌀 Barra fixa 🌀 Skates 🌀 Barreiras baixas 🌀 Trave baixa 🌀 Corda suspensa 🌀 Colchões de queda 🌀 Outros	1º/2º/3º Período	Sócio-afectiva: Avaliação das atitudes e valores - Fichas de registo de observação diária; Psicomotora: Fichas de registo de observação directa; Avaliação qualitativa: NE- Não Executa; EMI- Executa Muito Incorrectamente; EAI- Executa com Algumas Incorrectões; EB- Executa Bem; EMB- Executa Muito Bem <table><tr><td>NE/ EMI</td><td>Insuficiente</td></tr><tr><td>EAI</td><td>Suficiente</td></tr><tr><td>EB</td><td>Bom</td></tr><tr><td>EMB</td><td>Muito Bom</td></tr></table>	NE/ EMI	Insuficiente	EAI	Suficiente	EB	Bom	EMB	Muito Bom
NE/ EMI	Insuficiente													
EAI	Suficiente													
EB	Bom													
EMB	Muito Bom													
☺ Capacidades Condicionais e Coordenativas	🚫 Resistência Geral 🚫 Controlo da Postura 🚫 Ritmo 🚫 Velocidade 🚫 Flexibilidade 🚫 Agilidade 🚫 Equilíbrio 🚫 Controlo da orientação espacial	🔧 Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas da resistência geral, da velocidade de reacção simples e complexa, de execução das acções motoras básicas e de deslocamento, da flexibilidade, do controlo da postura, do equilíbrio dinâmico em situação de voo, de aceleração e de apoio	🌀 Pares 🌀 Trios 🌀 Grupos 🌀 Vagas 🌀 Filas 🌀 Estafetas 🌀 Percursos 🌀 Circuitos	🌀 Bolas 🌀 Coletes 🌀 Cones 🌀 Arcos 🌀 Cordas 🌀 Cadeiras 🌀 Bancos Suecos 🌀 Outros	1º/2º/3º Período	Sócio-afectiva: Avaliação das atitudes e valores - Fichas de registo de observação diária;								

☺ BLOCO 4 Jogos	✗ Toca e foge ✗ Rabo-de-raposa ✗ Roda do lenço ✗ Cabra cega ✗ O gato e o rato ✗ Caçar em fileiras (corrente) ✗ Barra do lenço ✗ Rei manda ✗ Stop ✗ 1, 2, 3 macaquinho do chinês ✗ Fuga para as casas ✗ Bola escaldante ✗ Stop com bola ✗ Mata livre ✗ A bola e a rã ✗ Bola rasante ✗ Bola aos postes ✗ Jogo da macaca ✗ Tracção à corda ✗ Outros	instável e ou limitado, do controlo de orientação espacial do ritmo e da agilidade. 👉 Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e professor. 👉 Participar em jogos ajustando a sua iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às oportunidades oferecidas pela situação de jogo e seu objectivo, realizando habilidades básicas e acções técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correcção de movimentos.	👉 Actividades de todos os blocos 👉 Realização de progressões pedagógicas 👉 Pares 👉 Trios 👉 Actividades de grupo 👉 Situações de jogo reduzido 👉 Exercícios variados para as diferentes habilidades 👉 Varias habilidades para o mesmo exercício 👉 Aumento progressivo do grau de exigência das matérias		Psicomotora: Fichas de registo de observação directa; Avaliação qualitativa: NE- Não Executa; EMI- Executa Muito Incorrectamente; EAI- Executa com Algumas Incorreções; EB- Executa Bem; EMB- Executa Muito Bem <table><tr><td>NE/ EMI</td><td>Insuficiente</td></tr><tr><td>EAI</td><td>Suficiente</td></tr><tr><td>EB</td><td>Bom</td></tr><tr><td>EMB</td><td>Muito Bom</td></tr></table>	NE/ EMI	Insuficiente	EAI	Suficiente	EB	Bom	EMB	Muito Bom	
NE/ EMI	Insuficiente													
EAI	Suficiente													
EB	Bom													
EMB	Muito Bom													
☺ BLOCO 6 Actividades Rítmicas Expressivas	1. Exploração Individual 1.1. Deslocar-se em toda a área, percorrendo todas as direcções, sentidos e zonas; executando diferentes compassos simples: binário, ternário, quaternário; combinar: lento - rápido, forte – fraco, pausa – contínuo. 1.1.1. Combinar o andar, correr, saltitar, deslizar, saltar, cair, rolar, rastejar, rodopiar em todas as direcções e sentidos. 1.1.2. Realizar saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr, em diferentes direcções e sentidos, variando os apoios (2-2, 1-2, 2-1, 1-mesmo, 1- outro) 1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores 2. Exploração Individual 2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com	👉 Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais. 👉 Realizar acções motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, coordenando a sua acção para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação	👉 Individualmente 👉 Pares 👉 Trios 👉 Grupos 👉 Exercícios variados para as diferentes habilidades 👉 Varias habilidades para o mesmo exercício 👉 Aumento progressivo do grau de exigência das matérias	👉 Arcos 👉 Cordas 👉 Rádio leitor de cd 👉 Música adequada aos conteúdos a desenvolver 👉 Outros	1º/2º/3º Período	Sócio-afectiva: Avaliação das atitudes e valores - Fichas de registo de observação diária; Psicomotora: Fichas de registo de observação directa; Avaliação qualitativa: NE- Não Executa; EMI- Executa Muito Incorrectamente; EAI- Executa com Algumas Incorreções; EB- Executa Bem; EMB- Executa Muito Bem <table><tr><td>NE/ EMI</td><td>Insuficiente</td></tr><tr><td>EAI</td><td>Suficiente</td></tr><tr><td>EB</td><td>Bom</td></tr><tr><td>EMB</td><td>Muito Bom</td></tr></table>	NE/ EMI	Insuficiente	EAI	Suficiente	EB	Bom	EMB	Muito Bom
NE/ EMI	Insuficiente													
EAI	Suficiente													
EB	Bom													
EMB	Muito Bom													

	movimentos locomotores e não locomotores	🚶 Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de actividades, procurando realizar as acções adequadas com correcção e oportunidade.												
😊 BLOCO 7 Percursos na Natureza	🚶 Realizar um pequeno percurso num local conhecido (jardim, praia, recreio da escola, etc.) 🚶 Realizar uma gincana entre as árvores, a marchar, correr, saltar, pé coquinho, transpor obstáculos, trepar, andar em cima, subir, descer, etc., mantendo a percepção da direcção do ponto de partida e indicando-a quando solicitado	🚶 Escolher e realizar habilidades apropriadas, em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e de preservação do ambiente. 🚶 Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de actividades, procurando realizar as acções adequadas com correcção e oportunidade.	📋 Percursos Individuais 📋 Actividades orientadas e acompanhadas pelo professor 📋 Sinais informativos simples 📋 Exercícios variados para as diferentes habilidades 📋 Varias habilidades para o mesmo exercício 📋 Aumento progressivo do grau de exigência das matérias	📋 Mapas de locais conhecidos 📋 Arcos 📋 Cordas 📋 Fita-cola para marcação de linhas 📋 Outros	3º Período	Sócio-afectiva: Avaliação das atitudes e valores - Fichas de registo de observação diária; Psicomotora: Fichas de registo de observação directa; Avaliação qualitativa: NE- Não Executa; EMI- Executa Muito Incorrectamente; EAI- Executa com Algumas Incorreções; EB- Executa Bem; EMB- Executa Muito Bem <table><tr><td>NE/ EMI</td><td>Insuficiente</td></tr><tr><td>EAI</td><td>Suficiente</td></tr><tr><td>EB</td><td>Bom</td></tr><tr><td>EMB</td><td>Muito Bom</td></tr></table>	NE/ EMI	Insuficiente	EAI	Suficiente	EB	Bom	EMB	Muito Bom
NE/ EMI	Insuficiente													
EAI	Suficiente													
EB	Bom													
EMB	Muito Bom													

João Duarte Pessoa



Planificação Anual - Educação Física - 3º Ano

Blocos	Conteúdos Programáticos	Competências	Estratégias	Recursos	Calendarização	Avaliação								
☺ BLOCO 3 Ginástica	1. Percurso com várias habilidades 1.1. Cambalhota atrás, pernas afastadas 1.2. Subir para pino 1.3. Pino seguido de cambalhota 1.4. Saltar eixo por cima do companheiro 1.5. Combinar posições de equilíbrio 1.6. Lançar e receber o arco na vertical 1.7. Lançar o arco para a frente (voltar) 2. Percurso diversificados 2.1. Cambalhota frente pernas afastadas 2.2. Salto coelho no plinto, salto de eixo 2.3. Salto de barreira no plinto (D/E) 2.4. Roda com apoios no plinto 2.5. Pino de cabeça com ajuda 2.6. Rolamento atrás na barra (passar pernas entre braços) 2.7. Balanços na barra saída para trás 2.8. Subir e descer o espaldar (D/E) 2.9. Deslocar-se na barra (D/E) 2.10. Subir e descer corda suspensa 2.11. Saltar corda (pés juntos, pé coquinho) 2.12. Saltar corda movida pelos colegas 2.13. Lançar e receber arco c/ duas mãos 2.14. Rolar bola sobre as partes do corpo	🏹 Realizar acções motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da acção própria ao efeito pretendido pela movimentação do aparelho. 🏹 Realizar acções motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, coordenando a sua acção para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação 🏹 Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as acções com fluidez e harmonia de movimentos. 🏹 Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de actividades, procurando realizar as acções	🏹 Individualmente 🏹 Pares 🏹 Trios 🏹 Grupos 🏹 Vagas 🏹 Filas 🏹 Estafetas 🏹 Sequências 🏹 Realização progressões pedagógicas 🏹 Realização de circuitos e percursos gímnicos. 🏹 Exercícios variados para as diferentes habilidades 🏹 Varias habilidades para o mesmo exercício 🏹 Aumento progressivo do grau de exigência das matérias	🏹 Tapetes de ginástica 🏹 Banco sueco 🏹 Mesas 🏹 Arcos 🏹 Bastões 🏹 Cadeiras 🏹 Plinto 🏹 Espaldar 🏹 Cones 🏹 Barra fixa 🏹 Barreiras baixas 🏹 Trave baixa 🏹 Corda suspensa 🏹 Colchões de queda 🏹 Outros	1º/2º Período	Sócio-afectiva: Avaliação das atitudes e valores - Fichas de registo de observação diária; Psicomotora: Fichas de registo de observação directa; Avaliação qualitativa: NE- Não Executa; EMI- Executa Muito Incorrectamente; EAI- Executa com Algumas Incorreções; EB- Executa Bem; EMB- Executa Muito Bem <table><tr><td>NE/ EMI</td><td>Insuficiente</td></tr><tr><td>EAI</td><td>Suficiente</td></tr><tr><td>EB</td><td>Bom</td></tr><tr><td>EMB</td><td>Muito Bom</td></tr></table>	NE/ EMI	Insuficiente	EAI	Suficiente	EB	Bom	EMB	Muito Bom
NE/ EMI	Insuficiente													
EAI	Suficiente													
EB	Bom													
EMB	Muito Bom													

		adequadas com correcção e oportunidade.												
☺ Capacidades Condicionais e Coordenativas	✗ Resistência Geral ✗ Controlo da Postura ✗ Ritmo ✗ Velocidade ✗ Flexibilidade ✗ Agilidade ✗ Equilíbrio ✗ Controlo da orientação espacial ✗ Posições de equilíbrio ✗ Deslocamentos em corrida ✗ Combinações de apoios variados ✗ Lançamentos de precisão ✗ Pontapés de precisão Jogos a desenvolver 6. Jogo do mata 7. Concurso individual ou pares (futebol) 8. Rolha 9. Jogo do “puxa-empurra”, jogo de luta em pé 10. Saltar em comprimento e em altura, lançar a bola de ténis em distância 11. Corrida de estafetas 12. Concurso de pares com raquete e bolas de ténis 13. Concurso individual, sustentar a bola 14. Jogos da rabia, de passes, bola no fundo, bola ao poste, bola ao capitão 15. Bitoque rãguebi ✗ Outros : Jogo 1x1, Futebol de cinco, Bola rasante	🏹 Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas da resistência geral, da velocidade de reacção simples e complexa, de execução das acções motoras básicas e de deslocamento, da flexibilidade, do controlo da postura, do equilíbrio dinâmico em situação de voo, de aceleração e de apoio instável e ou limitado, do controlo de orientação espacial do ritmo e da agilidade. 🏹 Participar em jogos ajustando a sua iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às oportunidades oferecidas pela situação de jogo e seu objectivo, realizando habilidades básicas e acções técnico-tácticas fundamentais, com oportunidade e correcção de movimentos. 🏹 Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e professor. 🏹 Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de actividades, procurando realizar as acções adequadas com correcção e oportunidade.	👉 Pares 👉 Trios 👉 Grupos 👉 Vagas 👉 Filas 👉 Estafetas 👉 Percursos 👉 Circuitos 👉 Actividades de todos os blocos 👉 Realização de progressões pedagógicas 👉 Actividades de grupo 👉 Situações de jogo reduzido 👉 Exercícios variados para as diferentes habilidades 👉 Varias habilidades para o mesmo exercício 👉 Aumento progressivo do grau de exigência das matérias	👉 Bolas 👉 Coletes 👉 Cones 👉 Arcos 👉 Cordas 👉 Cadeiras 👉 Bancos Suecos 👉 Outros	1º/2º/3º Período	Sócio-afectiva: Avaliação das atitudes e valores - Fichas de registo de observação diária; Psicomotora: Fichas de registo de observação directa; Avaliação qualitativa: NE- Não Executa; EMI- Executa Muito Incorrectamente; EAI- Executa com Algumas Incorreções; EB- Executa Bem; EMB- Executa Muito Bem <table><tr><td>NE/ EMI</td><td>Insuficiente</td></tr><tr><td>EAI</td><td>Suficiente</td></tr><tr><td>EB</td><td>Bom</td></tr><tr><td>EMB</td><td>Muito Bom</td></tr></table>	NE/ EMI	Insuficiente	EAI	Suficiente	EB	Bom	EMB	Muito Bom
NE/ EMI	Insuficiente													
EAI	Suficiente													
EB	Bom													
EMB	Muito Bom													
☺ BLOCO 4 Jogos														

☺ BLOCO 5 Patinagem	1. Em patins realizar percursos e jogos de perseguição 1.1. Arrancar para a frente (D/E) 1.2. Deslizar para a frente 1.3. Deslizar para trás, c/ patins paralelos 1.4. Deslizar frente/trás afastando e juntado ponta dos pés 1.5. Curvar c/ cruza/ de pernas 1.6. Deslizar para trás, travar c/ travão 1.7. Travar de lado, patins paralelos e afastados 1.8. Meia volta 2. Deslizar c/ dois pés sobre o skate, realizando um trajecto c/ mudanças de direcção	🏊 Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas acções para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados. 🏊 Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de actividades, procurando realizar as acções adequadas com correcção e oportunidade.	🏊 Individualmente 🏊 Pares, Trios, Grupos 🏊 Vagas, Filas 🏊 Estafetas, Percursos 🏊 Circuitos 🏊 Realização de progressões pedagógicas 🏊 Exercícios Técnicos. 🏊 Construção de sequências 🏊 Perseguições 🏊 Exercícios variados para as diferentes habilidades 🏊 Varias habilidades para o mesmo exercício 🏊 Aumento progressivo do grau de exigência das matérias	🏊 Bolas 🏊 Coletes 🏊 Cones 🏊 Arcos 🏊 Cordas 🏊 Cadeiras 🏊 Patins 🏊 Skates 🏊 Outros	1º/2º/3º Período	Sócio-afectiva: Avaliação das atitudes e valores - Fichas de registo de observação diária; Psicomotora: Fichas de registo de observação directa; Avaliação qualitativa: NE- Não Executa; EMI- Executa Muito Incorrectamente; EAI- Executa com Algumas Incorreções; EB- Executa Bem; EMB- Executa Muito Bem <table><tr><td>NE/ EMI</td><td>Insuficiente</td></tr><tr><td>EAI</td><td>Suficiente</td></tr><tr><td>EB</td><td>Bom</td></tr><tr><td>EMB</td><td>Muito Bom</td></tr></table>	NE/ EMI	Insuficiente	EAI	Suficiente	EB	Bom	EMB	Muito Bom
NE/ EMI	Insuficiente													
EAI	Suficiente													
EB	Bom													
EMB	Muito Bom													
☺ BLOCO 7 Percursos na Natureza	🏞 Com um mapa da sala de aula identificar e localizar os objectos presentes 🏞 Realizar os mesmos exercícios noutros espaços conhecidos 🏞 Orientar o mapa de acordo com a disposição do espaço 🏞 Percorrer labirintos seguindo linhas ou quadrados, parar e identificar no mapa o local onde se encontra 🏞 Realizar um percurso indicado no mapa orientando correcta/ o mesmo 🏞 Idêntico ao anterior mas o aluno traça o seu percurso (um grupo traça o percurso outro efectua-o) 🏞 Realizar um percurso num espaço conhecido, seguindo uma ordem numérica; em estafeta, etc. 🏞 Realizam actividades como “procurar a legenda; Circuito das legendas, estafeta rosa-dos-ventos, etc.	🏞 Escolher e realizar habilidades apropriadas, em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e de preservação do ambiente. 🏞 Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de actividades, procurando realizar as acções adequadas com correcção e oportunidade.	🏞 Percursos em pares, Grupos 🏞 Actividades orientadas e organizadas pelo professor e alunos 🏞 Mapas de locais conhecidos 🏞 Sinais informativos simples 🏞 Exercícios variados para as diferentes habilidades 🏞 Varias habilidades para o mesmo exercício 🏞 Aumento progressivo do grau de exigência das matérias	🏞 Mapas de locais conhecidos 🏞 Arcos 🏞 Cordas 🏞 Fita-cola para marcação de linhas 🏞 Outros	3º Período	Sócio-afectiva: Avaliação das atitudes e valores - Fichas de registo de observação diária; Psicomotora: Fichas de registo de observação directa; Avaliação qualitativa: NE- Não Executa; EMI- Executa Muito Incorrectamente; EAI- Executa com Algumas Incorreções; EB- Executa Bem; EMB- Executa Muito Bem <table><tr><td>NE/ EMI</td><td>Insuficiente</td></tr><tr><td>EAI</td><td>Suficiente</td></tr><tr><td>EB</td><td>Bom</td></tr><tr><td>EMB</td><td>Muito Bom</td></tr></table>	NE/ EMI	Insuficiente	EAI	Suficiente	EB	Bom	EMB	Muito Bom
NE/ EMI	Insuficiente													
EAI	Suficiente													
EB	Bom													
EMB	Muito Bom													

☺ BLOCO 6	Actividades Rítmicas Expressivas	1. Exploração individual do movimento 1.1. Deslocar-se em toda a área, percorrendo todas as direcções, sentidos e zonas; executando diferentes compassos simples: binário, ternário, quaternário; combinar: lento - rápido, forte – fraco, pausa – contínuo. 1.1.1. Combinar o andar, correr, saltitar, deslizar, saltar, cair, rolar, rastejar, rodopiar em todas as direcções e sentidos. 1.1.2. Realizar saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr, em diferentes direcções e sentidos, variando os apoios (2-2, 1-2, 2-1, 1-mesmo, 1- outro) 1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2. Exploração individual do movimento 2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3. Exploração do movimento em grupo 3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores	3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música
		1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores	2.1. Realizar equilíbrios execut	



Escola Básica e Secundária das Flores

Ano Lectivo 2012/2013

Planificação Anual - Educação Física - 4º Ano

Blocos	Conteúdos Programáticos	Competências	Estratégias	Recursos	Calendarização	Avaliação								
☺ BLOCO 3 Ginástica	1. Percurso com várias habilidades 1.1. Cambalhota atrás, pernas afastadas 1.2. Subir para pino 1.3. Pino seguido de cambalhota 1.4. Saltar eixo por cima do companheiro 1.5. Combinar posições de equilíbrio 1.6. Lançar e receber o arco na vertical 1.7. Lançar o arco para a frente (voltar) 2. Percurso diversificados 2.1. Cambalhota frente pernas afastadas 2.2. Salto coelho no plinto, salto de eixo 2.3. Salto de barreira no plinto (D/E) 2.4. Roda com apoios no plinto 2.5. Pino de cabeça com ajuda 2.6. Rolamento atrás na barra (passar pernas entre braços) 2.7. Balanços na barra saída para trás 2.8. Subir e descer o espaldar (D/E) 2.9. Deslocar-se na barra (D/E) 2.10. Subir e descer corda suspensa 2.11. Saltar corda (pés juntos, pé coquinho) 2.12. Saltar corda movida pelos colegas 2.13. Lançar e receber arco c/ duas mãos 2.14. Rolar bola sobre as partes do corpo 3. Combinar habilidades 3.1. Cambalhota atrás pés juntos 3.2. Subir para pino 3.3. Saltar para o espaldar, voltar e saltar para o chão 3.4. Salto eixo no boque 3.5. Posições equilíbrio, trave baixa ou banco sueco 3.6. Rodar arco à volta do corpo 3.7. Posições de flexibilidade	🏹 Realizar acções motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da acção própria ao efeito pretendido pela movimentação do aparelho. 🏹 Realizar acções motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, coordenando a sua acção para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação 🏹 Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as acções com fluidez e harmonia de movimentos. 🏹 Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de actividades, procurando realizar as acções adequadas com correcção e oportunidade.	🏹 Individualmente 🏹 Pares 🏹 Trios 🏹 Grupos 🏹 Vagas 🏹 Filas 🏹 Estafetas 🏹 Sequências 🏹 Realização progressões pedagógicas 🏹 Realização de circuitos e percursos gímnicos. 🏹 Exercícios variados para as diferentes habilidades 🏹 Varias habilidades para o mesmo exercício 🏹 Aumento progressivo do grau de exigência das matérias	🏹 Tapetes de ginástica 🏹 Banco sueco 🏹 Mesas 🏹 Arcos 🏹 Bastões 🏹 Cadeiras 🏹 Plinto 🏹 Espaldar 🏹 Cones 🏹 Barra fixa 🏹 Barreiras baixas 🏹 Trave baixa 🏹 Corda suspensa 🏹 Colchões de queda 🏹 Outros	1º/2º Período	Sócio-afectiva: Avaliação das atitudes e valores - Fichas de registo de observação diária; Psicomotora: Fichas de registo de observação directa; Avaliação qualitativa: NE- Não Executa; EMI- Executa Muito Incorrectamente; EAI- Executa com Algumas Incorreções; EB- Executa Bem; EMB- Executa Muito Bem <table><tr><td>NE/ EMI</td><td>Insuficiente</td></tr><tr><td>EAI</td><td>Suficiente</td></tr><tr><td>EB</td><td>Bom</td></tr><tr><td>EMB</td><td>Muito Bom</td></tr></table>	NE/ EMI	Insuficiente	EAI	Suficiente	EB	Bom	EMB	Muito Bom
NE/ EMI	Insuficiente													
EAI	Suficiente													
EB	Bom													
EMB	Muito Bom													

☺ Capacidades Condicionais e Coordenativas	✂ Resistência Geral ✂ Controlo da Postura ✂ Ritmo ✂ Velocidade ✂ Flexibilidade ✂ Agilidade ✂ Equilíbrio ✂ Controlo da orientação espacial	🏹 Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas da resistência geral, da velocidade de reacção simples e complexa, de execução das acções motoras básicas e de deslocamento, da flexibilidade, do controlo da postura, do equilíbrio dinâmico em situação de voo, de aceleração e de apoio instável e ou limitado, do controlo de orientação espacial do ritmo e da agilidade. 🏹 Participar em jogos ajustando a sua iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às oportunidades oferecidas pela situação de jogo e seu objectivo, realizando habilidades básicas e acções técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correcção de movimentos. 🏹 Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e professor. 🏹 Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de actividades, procurando realizar as acções adequadas com correcção e oportunidade.	🏹 Pares 🏹 Trios 🏹 Grupos 🏹 Vagas 🏹 Filas 🏹 Estafetas 🏹 Percursos 🏹 Circuitos 🏹 Actividades de todos os blocos		1º/2º/3º Período	Sócio-afectiva: Avaliação das atitudes e valores - Fichas de registo de observação diária; Psicomotora: Fichas de registo de observação directa; Avaliação qualitativa: NE- Não Executa; EMI- Executa Muito Incorrectamente; EAI- Executa com Algumas Incorreções; EB- Executa Bem; EMB- Executa Muito Bem <table><tr><td>NE/ EMI</td><td>Insuficiente</td></tr><tr><td>EAI</td><td>Suficiente</td></tr><tr><td>EB</td><td>Bom</td></tr><tr><td>EMB</td><td>Muito Bom</td></tr></table>	NE/ EMI	Insuficiente	EAI	Suficiente	EB	Bom	EMB	Muito Bom
NE/ EMI	Insuficiente													
EAI	Suficiente													
EB	Bom													
EMB	Muito Bom													
☺ BLOCO 5 Patinagem	1. Em patins realizar percursos e jogos de perseguição 1.1. Arrancar para a frente (D/E) 1.2. Deslizar para a frente 1.3. Deslizar para trás, c/ patins paralelos 1.4. Deslizar frente/trás afastando e juntado ponta dos pés 1.5. Curvar c/ cruza/ de pernas	🏹 Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas acções para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização	🏹 Individualmente 🏹 Pares 🏹 Trios 🏹 Grupos 🏹 Vagas 🏹 Filas 🏹 Estafetas	🏹 Bolas 🏹 Coletes 🏹 Cones 🏹 Arcos 🏹 Cordas 🏹 Cadeiras 🏹 Patins	1º/2º/3º Período	Sócio-afectiva: Avaliação das atitudes e valores - Fichas de registo de observação diária; Psicomotora: Fichas de registo de observação directa;								

	1.6. Deslizar para trás, travar c/ travão 1.7. Travar de lado, patins paralelos e afastados 1.8. Meia volta 2. Deslizar c/ dois pés sobre o skate, realizando um trajecto c/ mudanças de direcção	de percursos variados. 📌 Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de actividades, procurando realizar as acções adequadas com correcção e oportunidade.	📌 Percursos 📌 Circuitos 📌 Realização progressões pedagógicas 📌 Exercícios Técnicos. 📌 Construção de sequências 📌 Perseguições 📌 Exercícios variados para as diferentes habilidades 📌 Varias habilidades para o mesmo exercício 📌 Aumento progressivo do grau de exigência das matérias	📌 Skates 📌 Outros		Avaliação qualitativa: NE- Não Executa; EMI- Executa Muito Incorrectamente; EAI- Executa com Algumas Incorreções; EB- Executa Bem; EMB- Executa Muito Bem <table><tr><td>NE/ EMI</td><td>Insuficiente</td></tr><tr><td>EAI</td><td>Suficiente</td></tr><tr><td>EB</td><td>Bom</td></tr><tr><td>EMB</td><td>Muito Bom</td></tr></table>	NE/ EMI	Insuficiente	EAI	Suficiente	EB	Bom	EMB	Muito Bom
NE/ EMI	Insuficiente													
EAI	Suficiente													
EB	Bom													
EMB	Muito Bom													
☺ BLOCO 6 Actividades Rítmicas Expressivas	1. Exploração individual do movimento 1.1. Deslocar-se em toda a área, percorrendo todas as direcções, sentidos e zonas; executando diferentes compassos simples: binário, ternário, quaternário; combinar: lento - rápido, forte – fraco, pausa – contínuo. 1.1.1. Combinar o andar, correr, saltitar, deslizar, saltar, cair, rolar, rastejar, rodopiar em todas as direcções e sentidos. 1.1.2. Realizar saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr, em diferentes direcções e sentidos, variando os apoios (2-2, 1-2, 2-1, 1-mesmo, 1- outro) 1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores 2. Exploração individual do movimento 2.1. Realizar equilíbrios executando figuras livres nas pausas da música 2.2. Acentuar estímulos musicais com movimentos locomotores e não locomotores 3. Exploração do movimento em grupo 3.1. Combinar habilidades motoras atrás referidas (rodas, espirais, ziguezague) 3.2. Ajustar as acções às alterações de formação e da música 4. Exploração do movimento a pares 4.1. Utilizar movimentos locomotores e não locomotores, c/ parceiro 4.2. Seguir o companheiro imitando as suas acções 5. Aperfeiçoar a execução c/ fluidez	📌 Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais. 📌 Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de actividades, procurando realizar as acções adequadas com correcção e oportunidade.	📌 Exploração Individual 📌 Pares 📌 Movimento em grupos 📌 Rodas 📌 Linhas 📌 Espirais 📌 Ziguezagues 📌 Construção de sequências 📌 Exercícios variados para as diferentes habilidades 📌 Varias habilidades para o mesmo exercício 📌 Aumento progressivo do grau de exigência das matérias	📌 Arcos 📌 Cordas 📌 Rádio leitor de cd 📌 Música adequada aos conteúdos a desenvolver 📌 Outros	1º/2º/3º Período	Sócio-afectiva: Avaliação das atitudes e valores - Fichas de registo de observação diária; Psicomotora: Fichas de registo de observação directa; Avaliação qualitativa: NE- Não Executa; EMI- Executa Muito Incorrectamente; EAI- Executa com Algumas Incorreções; EB- Executa Bem; EMB- Executa Muito Bem <table><tr><td>NE/ EMI</td><td>Insuficiente</td></tr><tr><td>EAI</td><td>Suficiente</td></tr><tr><td>EB</td><td>Bom</td></tr><tr><td>EMB</td><td>Muito Bom</td></tr></table>	NE/ EMI	Insuficiente	EAI	Suficiente	EB	Bom	EMB	Muito Bom
NE/ EMI	Insuficiente													
EAI	Suficiente													
EB	Bom													
EMB	Muito Bom													

	de movimentos em sintonia c/ a música 6. Criar pequenas sequências de movimentos, individual/, pares, grupos, escolhendo a música													
☺ BLOCO 7 Percursos na Natureza	✂ Com um mapa da sala de aula identificar e localizar os objectos presentes ✂ Realizar os mesmos exercícios noutros espaços conhecidos ✂ Orientar o mapa de acordo com a disposição do espaço ✂ Percorrer labirintos seguindo linhas ou quadrados, parar e identificar no mapa o local onde se encontra ✂ Realizar um percurso indicado no mapa orientando correcta/ o mesmo ✂ Idêntico ao anterior mas o aluno traça o seu percurso (um grupo traça o percurso outro efectua-o) ✂ Realizar um percurso num espaço conhecido, seguindo uma ordem numérica; em estafeta, etc. ✂ Realizam actividades como “procurar a legenda; Circuito das legendas, estafeta rosa-dos-ventos, etc.	📌 Escolher e realizar habilidades apropriadas, em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e de preservação do ambiente. 📌 Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de actividades, procurando realizar as acções adequadas com correcção e oportunidade.	👉 Percursos em pares 👉 Grupos 👉 Actividades orientadas e organizadas pelo professor e alunos 👉 Mapas de locais conhecidos 👉 Sinais informativos simples 👉 Exercícios variados para as diferentes habilidades 👉 Varias habilidades para o mesmo exercício 👉 Aumento progressivo do grau de exigência das matérias	👉 Mapas de locais conhecidos 👉 Arcos 👉 Cordas 👉 Fita-cola para marcação de linhas 👉 Outros	3º Período	Sócio-afectiva: Avaliação das atitudes e valores - Fichas de registo de observação diária; Psicomotora: Fichas de registo de observação directa; Avaliação qualitativa: NE- Não Executa; EMI- Executa Muito Incorrectamente; EAI- Executa com Algumas Incorreções; EB- Executa Bem; EMB- Executa Muito Bem <table><tr><td>NE/ EMI</td><td>Insuficiente</td></tr><tr><td>EAI</td><td>Suficiente</td></tr><tr><td>EB</td><td>Bom</td></tr><tr><td>EMB</td><td>Muito Bom</td></tr></table>	NE/ EMI	Insuficiente	EAI	Suficiente	EB	Bom	EMB	Muito Bom
NE/ EMI	Insuficiente													
EAI	Suficiente													
EB	Bom													
EMB	Muito Bom													

O Professor



Escola Básica e Secundária das Flores

Ano Lectivo 2012/2013

Planificação Anual - Educação Física - 5º Ano

Conteúdos Programáticos	Competências Essenciais	Estratégias	Recursos	Calendarização	Avaliação
<u>Jogos Pré-desportivos</u> - Jogo do Meio (Rabia) - Jogo dos Passes - Bola ao Capitão - Bola ao fundo - Bola aos postes - Jogo do Mata - Futebol sem bola - Regras do Jogo - Terreno de Jogo - Fair Play	Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos Pré-desportivos, desempenhando com oportunidade e correcção as acções solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as regras.	- Actividades em grupo - Jogos reduzidos - Jogos formais - Trabalho em vaga	Material específico de cada jogo	1º Período	<u>Domínio Psicomotor</u> Avaliação contínua das destrezas
<u>Atletismo</u> - Corrida de resistência - Corrida de velocidade - Corrida de barreiras - Arremesso da bola	Realizar, do Atletismo, corridas, saltos e lançamentos segundo padrões simplificados, e cumprindo correctamente as exigências elementares	- Trabalho individual - Trabalho em grupo - Trabalho em	Material específico da	1º 2º 3º Períodos	

[Escrever texto]

• Lançamento do peso • Salto em comprimento • Salto em altura (técnica de tesoura) <u>Ginástica</u> <u>No solo:</u> • Rolamento para a frente/trás engrupado • Rolamento para frente/trás de pernas afastadas • Pino de cabeça • Posição de flexibilidade (ponte) • Posição de equilíbrio (avião) • Salto de eixo no colega <u>Nos aparelhos:</u> • No plinto – Rolamento à frente; Salto coelho, salto entre mãos. • No boque – salto de eixo.	técnicas e regulamentares. • Identificar as capacidades físicas de acordo com as características do esforço realizado. • Compor e realizar, da ginástica, as destrezas elementares de solo e aparelhos, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correcção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	vaga • Trabalho de estafeta • Actividades em grupo • Actividades individuais • Situações de trabalho por estações	modalidade Material específico da modalidade	1, 2º Períodos	• Teste prático
<u>Futebol</u> • Passe / recepção • Drible • Remate • Finta • Condução/controlo de bola • Desmarcação • Jogo 4x4 e 5x5	- Conhecer o objectivo do jogo, a função e o modo das principais acções técnico-tácticas e regras de jogo. <u>Em situação de jogo 5 x 5:</u> - Desmarca-se oferecendo linhas de passe - Remata sempre que tenha condições	• Trabalho individual • Trabalho em grupo • Situações de	Material específico do jogo	3º Período	<u>Domínio Cognitivo</u> • Conhecimen to teórico • Teste escrito

[Escrever texto]

<u>Voleibol</u> • Sustentação de bola • Passe • Manchete • Serviço por baixo • Jogo 1x1, 2x2, 4x4	favoráveis - Conhecer o objectivo do jogo e suas regras. <u>Em situação de jogo:</u> - Serve por baixo colocando a bola no campo adversário; - Recebe o serviço em manchete; - Executa as técnicas: passe por cima e manchete.	jogo reduzido. • Trabalho individual • Trabalho em grupo • Situações de jogo reduzido.	Material específico do jogo	1º Período	
• <u>Basquetebol</u> - Passe/ recepção - Passe de peito - Passe picado - Drible - Drible de progressão - Lançamento parado - Jogo	• Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo do basquetebol, desempenhando com oportunidade e correcção as acções solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as regras.	• Trabalho individual • Trabalho em grupo • Situações de jogo reduzido	Material específico do jogo	2º Período	<u>Domínio Sócio-afectivo</u> • Assiduidade • Comportamento • Respeito pelas regras • Interesse • Empenho • Cooperação • Higiene Material desportivo

[Escrever texto]

<u>Patinagem</u> • Quedas • Deslizes • Mudanças de direcção • Travagem em T • Habilidades/Destrezas (“carrinho”, “quatro”, slalom)	- Patinar com equilíbrio e segurança ajustando as suas acções para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos. • Participar activamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo.	• Trabalho individual • Trabalho em vaga • Trabalho de estafeta	Material específico da modalidade	3º Período	
<u>Actividades Alternativas</u> • Percursos na Natureza	- Utilizar as habilidades apropriadas, em percursos de natureza, de acordo com as características do terreno e obstáculos, orientando-se pela interpretação dos sinais da carta e do percurso, apoiando os colegas e respeitando as regras de	• Trabalho em grupo	Material específico da modalidade	3º Período	

[Escrever texto]

• Badminton - posição base - pega da raquete - pega de volante - jogo 1x1 dirigido - serviço curto	segurança e de preservação da qualidade do ambiente. - Conhecer o objectivo do jogo e suas regras. <u>Em situação de jogo:</u> - Serve por baixo colocando o volante no campo adversário; - Recebe e executa o serviço curto; - Executa as técnicas com a pega correcta da raquete.	• Trabalho individual • Trabalho em grupo • Situações de jogo reduzido.	Material específico da modalidade	3º período	
---	--	---	-----------------------------------	------------	--

Observação: A **avaliação diagnóstica** será sempre de carácter geral, tendo como objectivo estabelecer a planificação ajustada às dificuldades da turma.

[Escrever texto]



Escola Básica e Secundária das Flores

Ano Lectivo 2012/2013

Planificação Anual - Educação Física - 6º Ano

Conteúdos Programáticos	Competências Essenciais	Actividades/ Situações de Aprendizagem	Recursos	Calendarização	Avaliação
<u>Atletismo</u> - Corrida de resistência - Corrida de velocidade - Corrida de barreiras - Corrida de estafetas - Salto em comprimento - Lançamento do peso - Salto em altura (salto em altura)	- Realizar, do Atletismo, corridas, saltos e lançamentos segundo padrões simplificados, e cumprindo correctamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. - Identificar as capacidades físicas de acordo com as características do esforço realizado.	- Trabalho individual - Trabalho em grupo - Trabalho em vaga - Trabalho de estafeta	Material específico da modalidade	1º 2º 3º Períodos	<u>Domínio Psicomotor</u> - Avaliação contínua das destrezas - Teste prático
<u>Ginástica</u> <u>No solo:</u> Rolamento para a frente/trás engrupado e de pernas afastadas	Compor e realizar, da ginástica, as destrezas elementares de solo e aparelhos, em esquemas individuais e	Actividades em grupo			

• Rolamento à frente saltado • Roda • • Rondada • Pino de cabeça • Pino de braços seguido de rolamento • Posição de flexibilidade (ponte, folha) • Posição de equilíbrio (avião) • Salto de eixo no colega <u>Nos aparelhos:</u> • <u>No plinto</u> – Rolamento à frente, Salto de eixo, Salto entre mãos • <u>No Boque</u> – salto de eixo	ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	• Actividades individuais • Situações de trabalho por estações	• Material específico da modalidade	1º 2º Períodos	<u>Domínio Cognitivo</u> • Conhecimen to teórico • Teste escrito
<u>Futebol</u> • Passe / recepção • Drible • Remate • Cabeceamento • Finta • Condução/controlo de bola • Marcação/ desmarcação • Movimentação ofensiva (ataque) • Movimentação defensiva (defesa) • Jogo 4x4	- Conhecer o objectivo do jogo, a função e o modo das principais acções técnico-tácticas e regras de jogo. <u>Em situação de jogo 4 x 4:</u> - Desmarca-se oferecendo linhas de passe - Remata sempre que tenha condições favoráveis	• Trabalho individual • Trabalho em grupo • Situações de jogo reduzido.	• Material específico do jogo	3º Período	

<u>Basquetebol</u> • Passe / recepção • Passe de peito • Passe picado • Lançamento em apoio • Lançamento na passada • Paragens • Rotação • Drible de progressão • Defesa HxH • Jogo	• Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo do basquetebol, desempenhando com oportunidade e correcção as acções solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as regras.	• Trabalho individual • Trabalho em grupo • Situações de jogo reduzido.	• Material específico do jogo	1º Período	<u>Domínio Sócio-afectivo</u> • Assiduidade • Comportamento • Respeito pelas regras • Interesse • Empenho • Cooperação • Higiene • Material desportivo
<u>Voleibol</u> • Sustentação de bola • Passe • Manchete • Serviço por baixo • Serviço por cima • Remate • Jogo 1x1, 2x2, 4x4	- Conhecer o objectivo do jogo e suas regras. <u>Em situação de jogo:</u> - Serve por baixo e por cima colocando a bola no campo adversário; - Recebe o serviço em manchete; - Executa as técnicas: passe por cima, manchete e remate.	• Trabalho individual • Trabalho em grupo • Situações de jogo reduzido.	• Material específico do jogo	2º Período	
<u>Patinagem</u> • Quedas • Deslizes	• Patinar com equilíbrio e segurança ajustando as suas acções para orientar o seu deslocamento	• Trabalho individual • Trabalho em	• Material específico da modalidade	3º Período	

• Mudanças de direcção • Curvar • Travagem em T • Habilidades (“quatro”, “carrinho”, slalom)	com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos.	vaga • Trabalho de estafeta			
<u>Actividades Alternativas</u> • Percursos na Natureza	- Utilizar as habilidades apropriadas, em percursos de natureza, de acordo com as características do terreno e obstáculos, orientando-se pela interpretação dos sinais da carta e do percurso, apoiando os colegas e respeitando as regras de segurança e de preservação da qualidade do ambiente.	• Trabalho individual • Trabalho em vaga • Trabalho de estafeta	• Material específico da modalidade	3º Período	

• Badminton - posição base - pega da raquete - pega de volante - jogo 1x1 dirigido - serviço curto	- Conhecer o objectivo do jogo e suas regras. <u>Em situação de jogo:</u> - Serve por baixo colocando o volante no campo adversário; - Recebe e executa o serviço curto; - Executa as técnicas com a pega correcta da raquete.	• Trabalho individual • Trabalho em grupo Situações de jogo reduzido	Material específico da modalidade	3º Período	
---	---	--	-----------------------------------	------------	--

Observação: A **avaliação diagnostica** será sempre de carácter geral, tendo como objectivo estabelecer a planificação ajustada às dificuldades da turma.



Escola Básica e Secundária das Flores

Escola Básica e Secundária Das Flores

Ano Lectivo 2012/2013

Planificação Anual - Educação Física – OP I e II

Conteúdos Programáticos	Competências Essenciais	Estratégias	Recursos	Avaliação
<u>Ginástica Solo</u> ▪ Rolamento à frente engrupado ▪ Rolamento à retaguarda com pernas afastadas e esticadas ▪ Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas ou unidas ▪ Cambalhota à retaguarda, terminado em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas ▪ Rolamento saltado ▪ Apoio facial invertido com dois apoios seguidos de rolamento ▪ Posições de equilíbrio avião, bandeira ▪ Posições de flexibilidade espargata, ponte ▪ Saltos, voltas e afundos ▪ Roda	- Realizar os esquemas individuais dos elementos de solo e aparelhos desenvolvendo e aperfeiçoando a sua técnica tendo em conta as regras de segurança.	Trabalho em grupo Trabalho individual	Material específico da modalidade	<u>Domínio Psicomotor</u> • Avaliação contínua das destrezas • Teste prático <u>Domínio Cognitivo</u> • Conhecimento teórico • Teste escrito <u>Domínio Sócio-afectivo</u> • Assiduidade • Comportamento • Respeito pelas regras • Interesse • Empenho • Cooperação • Higiene Material desportivo
<u>Voleibol</u> • Passe alto de frente • Manchete • Serviço por baixo • Recepção ao serviço • Deslocamentos	. Conhecer o objectivo do jogo e as principais acções técnico-táticas. - Aplicação dos conteúdos aprendidos nas	Trabalho individual Trabalho em	Material específico da modalidade	



Escola Básica e Secundária das Flores

Escola Básica e Secundária Das Flores

Ano Lectivo 2012/2013

Planificação Anual - Educação Física – OP I e II

• Posição base fundamental • Técnicas ofensivas básicas • Técnicas defensivas básicas • Jogo 2x2;3x3	diferentes situações de jogo. -Regas de jogo.	grupo Situações de jogo		<u>Domínio Psicomotor</u> • Avaliação contínua das destrezas • Teste prático <u>Domínio Cognitivo</u> • Conhecimento teórico • Teste escrito <u>Domínio Sócio-afectivo</u> • Assiduidade • Comportamento • Respeito pelas regras • Interesse • Empenho • Cooperação • Higiene Material desportivo
<u>Andebol</u> ▪ Passe e recepção ▪ Drible ▪ Remate em apoio ▪ Remate em suspensão ▪ Fintas ▪ Mudanças de direcção em drible ▪ Deslocamento ofensivo lateral ▪ Deslocamento ofensivo frontal ▪ Defesa individual ▪ Intercepção ▪ Acompanhamento do jogador ▪ Pressão ao jogador com bola ▪ Atitude base defensiva ▪ Deslocamento defensivo ▪ Desmarcação ▪ Jogo 5x5	- Conhecer o objectivo do jogo e as principais acções técnico-tácticas. - Aplicação dos conteúdos aprendidos nas diferentes situações de jogo. Regas de jogo.	Trabalho individual Trabalho de Grupo Situações de jogo	Material específico da modalidade	
<u>Badminton</u> ▪ Posição base ▪ Deslocamentos ▪ Pega da raquete ▪ Jogo 1x1 simplificado	- Conhecer o objectivo do jogo e suas regras. - Aplicar o serviço em situação de jogo.	Trabalho individual	Material específico da	



Escola Básica e Secundária das Flores

Escola Básica e Secundária Das Flores

Ano Lectivo 2012/2013

Planificação Anual - Educação Física – OP I e II

▪ Jogo 1x1 dirigido ▪ Clear ▪ Lob ▪ Serviço curto ▪ Serviço longo	- Aplicar os diferentes tipos de batimentos em diferentes situações de jogo	Trabalho de Grupo Situações de jogo	modalidade	<u>Domínio Psicomotor</u> • Avaliação contínua das destrezas • Teste prático
<u>Basquetebol</u> ▪ Manipulação e controlo de bola ▪ Passe (peito e picado) e recepção ▪ Drible de progressão/protecção ▪ Lançamento na passada ▪ Lançamento parado/apoio e/ou salto ▪ Paragens e rotações sobre pé eixo ▪ Mudança de direcção com passagem da bola pela frente ▪ Ressalto (ofensivo e defensivo) ▪ Desmarcações ▪ Jogo 3x3 ▪ Finta de arranque em drible directo e arranque em drible cruzado ▪ Transição defesa ataque ▪ Posição básica defensiva ▪ Corte (desmarcação)	. Conhecer o objectivo do jogo e as principais acções técnico-táticas. - Aplicação dos conteúdos aprendidos nas diferentes situações de jogo. -Regas de jogo.	Trabalho individual Trabalho em grupo Situações de jogo reduzido	Material específico do jogo	<u>Domínio Cognitivo</u> • Conhecimento teórico • Teste escrito <u>Domínio Sócio-afectivo</u> • Assiduidade • Comportamento • Respeito pelas regras • Interesse • Empenho • Cooperação • Higiene Material desportivo



Escola Básica e Secundária das Flores

Escola Básica e Secundária Das Flores

Ano Lectivo 2012/2013

Planificação Anual - Educação Física – OP I e II

<u>Atletismo</u> ▪ Velocidade – Estafetas ▪ Salto em altura (Fosbury Flop) ▪ Triplo salto ▪ Lançamento do peso ▪ Peso: arremesso com rotação (de costas) – Técnica O' Brien	-Conhecer e realizar com correcção e eficiência a técnica da vertente do atletismo corrida, saltos e lançamentos.	Trabalho individual Trabalho de grupo	Material específico da modalidade	<u>Domínio Psicomotor</u> • Avaliação contínua das destrezas • Teste prático <u>Domínio Cognitivo</u> • Conhecimento teórico • Teste escrito <u>Domínio Sócio-afectivo</u> • Assiduidade • Comportamento • Respeito pelas regras • Interesse • Empenho • Cooperação • Higiene Material desportivo
--	--	---	--	---

PLANO DE SESSÃO

Professor: Vítor Abreu

Data: 07 / 02 / 13

Turma: 1 A

Local: Escola Básica e Secundária das Flores

N.º de Alunos: 12

Horário: 14h15m às 15h00m

Duração: 45'

Articulação com: PEE – Promover a Educação para a Saúde.

Articulação com PCE – Aumentar a taxa global de sucesso.

Articulação com PCT - Relacionar harmoniosamente o corpo com o espaço, numa perspectiva pessoal e interpessoal promotora da saúde e da qualidade de vida.

Objectivos Gerais: - Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais;

- Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de actividades, procurando realizar as acções adequadas com correcção e oportunidade;

Material: Arcos; CD; Leitor de CD'S; Balões.

G.T.		Objectivos Específicos	Estratégias				Critérios de êxito
			Actividades	Condições de realização	Material	Organização	
T.P	T.T						
5'	5'	- Introduzir a aula.	- Diálogo com os alunos, acerca dos conteúdos a abordar na aula.	Meia – Lua			- O aluno fica em silêncio e demonstra atenção, por toda a informação fornecida pelo professor, acerca das actividades a realizar.

10'	15'	- Predispor o organismo para a actividade física, a ocorrer durante a parte fundamental da aula; Acentuar determinado estímulo musical com movimentos locomotores e em sintonia com a música.	- Activação geral. Os alunos realizam três coreografias intituladas: “cabeça; ombros; joelhos e pés” ; “vamos dançar” e “ vou-te ensinar”.	Turma toda	CD; Leitor de CD'S; Arcos	- O aluno realiza as coreografias com fluidez de movimentos e em sintonia com a música; - O aluno identifica as diferentes partes do corpo: cabeça; ombros; braços; mãos; barriga; joelhos e pés; - O aluno reconhece o vocabulário: à frente; atrás; esquerda e direita.
8'	23'	- Solicitar as capacidades coordenativas; - Sustentar o balão no ar; - Efectuar toques com diferentes partes do corpo.	- Os alunos encontram-se dispersos pelo ginásio, cada um com o seu balão. Ao sinal do professor tentam manter o máximo de tempo possível o balão no ar, com toques à vontade. Realizam o exercício parado. Variante: Em marcha - Idem, mas realiza toques de	Turma toda	Balões	- O aluno desenvolve as capacidades coordenativas; - O aluno sustenta o balão no ar o maior tempo possível; - O aluno sustenta o balão no ar, utilizando a mão esquerda/direita; a cabeça, o joelho e o pé.

6'	29'	- Efectuar sequências determinadas de batimentos.	sustentação com: ● A mão esquerda/direita; ● A cabeça; ● O joelho/ pé. - Os alunos encontram-se dispersos pelo ginásio, cada um com o seu balão. Ao sinal do professor realizam as seguintes sequências: ● Mão esquerda, mão direita; ● Mão esquerda, mão direita, cabeça.	Turma toda	Balões	- O aluno realiza as sequências com correcção e oportunidade;
4'	33'	- Efectuar toques no balão com tarefas intercaladas.	- Os alunos encontram-se dispersos pelo ginásio, cada um com o seu balão. Ao sinal do professor realizam batimentos com a mão direita ou mão esquerda e executam entre cada batimento: ● 3 palmas à frente; ● 2 saltos a pés juntos;	Turma toda	Balões	- O aluno efectua toques no balão com correcção e oportunidade de movimento; - O aluno bate palmas à frente; salta a pés juntos e toca com as mãos no chão.

7'	40'	- Coordenar movimentos com os do colega.	● Toca com as mãos no chão. - Dois a dois com o balão preso no abdômen, deslocam-se livremente pelo ginásio. Variante: Com as costas e testa.	Pares	Balões		- O aluno prende o balão no abdômen, nas costas e na testa, coordenando o movimento com o seu colega.
5'	45'	- Retornar à calma	Os alunos ao som “das ondas do mar” realizam a auto e hetero- avaliação da aula.	Em círculo	CD; Leitor de CD'S;		- O aluno faz a auto e hetero-avaliação; - O aluno relaxa.

PLANO DE SESSÃO

Professores: <u>Vítor Abreu; Alice Cerqueira</u>				Data: <u>24 / 02 / 13</u>		Turma: <u>1 B</u>			
Local: <u>Escola Básica e Secundária das Flores</u>				N.º de Alunos: 12		Horário: 14h15m às 15h00m		Duração: <u>45'</u>	
Articulação com: PEE – Promover a Educação para a Saúde.									
Articulação com PCE – Aumentar a taxa global de sucesso.									
Articulação com PCT - Relacionar harmoniosamente o corpo com o espaço, numa perspectiva pessoal e interpessoal promotora da saúde e da qualidade de vida.									
Objectivos Gerais: - - Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais; - Realizar acções motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua acção para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.									
Material: CD; Leitor de CD´S; Colchão; Step´s; Espaldar; Trave; Barreiras; Plinto; Banco Sueco; Arcos; Cordas.									
G.T.		Objectivos Específicos	Estratégias				Critérios de êxito		
T.P	T.T		Actividades	Condições de realização	Material	Organização			
5´	5´	- Introduzir a aula.	- Diálogo com os alunos, acerca dos conteúdos a abordar na aula.	Meia – Lua			- O aluno fica em silêncio e demonstra atenção, por toda a informação fornecida pelo professor, acerca das actividades a realizar.		

10'	15'	- Predispor o organismo para a actividade física, a ocorrer durante a parte fundamental da aula; Acentuar determinado estímulo musical com movimentos locomotores e em sintonia com a música.	- Activação geral. Os alunos realizam três coreografias intituladas: “Para cima, para baixo; Bate, bate; Mão na cabeça, mão na cintura”.	Turma toda	CD; Leitor de CD'S; Arcos		- O aluno realiza as coreografias com fluidez de movimentos e em sintonia com a música; - O aluno desloca-se: para cima, para baixo; para a frente, para trás; para a esquerda e para a direita; - O aluno bate as mãos e os pés lentamente e com rapidez; - O aluno move o pescoço e a cintura lentamente e com rapidez.
20'	35'	- Exercitar o rolamento à frente; - Saltar sobre obstáculos; - Subir e descer o espaldar; - Equilibrar na trave; - Rastejar na	Os alunos realizam um circuito: ● Rolamento à frente num plano inclinado; ● Salta a pés juntos sobre os obstáculos (Step's); ● Sobe e desce o espaldar; ● Desloca-se sobre a trave. Variante: deslocar lateralmente.	Individual (Fila Indiana)	Colchão; Step's; Espaldar; Trave; Barreiras; Plinto; Cabeça do plinto; Banco Sueco; Arcos		- O aluno coloca as mãos à largura dos ombros e viradas para a frente, o queixo junto ao peito, a cabeça (nuca) entre as mãos e mantém o corpo fechado sobre si próprio durante o enrolamento; - O aluno salta a pés juntos; - O aluno sobe e desce o espaldar degrau a degrau; - O aluno mantém o equilíbrio;

		posição ventral; - Saltar para um plano superior; - Transpor obstáculos;	- Rasteja na posição ventral, entre as barreiras; - Saltar para cima do plinto, apoiando um dos joelhos ou os pés. Realiza um “salto de coelho” e queda no colchão a pés juntos; - Salta a pés juntos sobre os arcos.				- O aluno rasteja na posição ventral, movimentando-se com apoio das mãos e/ou dos pés; - O aluno salta para um plano superior e faz uma recepção equilibrada no colchão; - O aluno eleva as duas pernas simultaneamente, tendo as duas mãos apoiadas na cabeça do plinto; - O aluno salta a pés juntos colocando os 2 pés dentro dos arcos.
5´	40´	Criar polígonos	Os alunos utilizando cordas criam os seguintes polígonos: quadrados; rectângulos; triângulos; pentágonos e hexágonos. Obs: Interdisciplinaridade com a área curricular disciplinar de matemática.	2 Grupos de 6 elementos	Cordas		- O aluno cria quadrados; rectângulos; triângulos; pentágonos e hexágonos.
5´	45´	Retornar à calma	Os alunos ao som “das ondas do mar” realizam a auto e hetero- avaliação da aula.	Em círculo	CD; Leitor de CD'S		- O aluno faz a auto e hetero-avaliação; - O aluno relaxa.



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO EM EXPRESSÃO FÍSICA E MOTORA

Pré-escolar

	COMPETÊNCIAS MOTORAS 60%	COMPETÊNCIAS SÓCIO-AFECTIVAS Atitudes e Valores 40%
Reduzido 0% a 19%	Realiza e aplica os conteúdos leccionados ou executa alguns mas de forma muito fraca. Não se esforça para realizá-los ou essa progressão é claramente escassa e ocasional.	Revela fraca participação e desinteresse pelas actividades. Integra-se com dificuldade e não colabora com os companheiros. Não é autónomo.
Insuficiente 0% a 49%	Realiza e aplica parte dos conteúdos leccionados embora não completamente. Apesar de algum empenho a sua progressão limita-se a uma evolução natural causada pela prática em si, não se expressando significativamente.	Revela deficiente participação e desinteresse pelas actividades. Integra-se e colabora com os companheiros, com dificuldade. Tem pouca autonomia.
Suficiente 50% a 69%	Realiza e aplica grande parte dos conteúdos satisfatoriamente ou, sendo fraco nalguns conteúdos, consegue aplicar outros, concretizando-os.	Revela interesse e participa nas actividades. Integra-se e colabora com o grupo. É autónomo.
Bom 70% a 89%	Apresenta bom domínio de grande parte dos conteúdos, realizando-os e aplicando-os.	Revela bastante interesse e participa nas actividades. Integra-se, colabora e estimula a participação no grupo. É bastante autónomo.
Muito Bom 90% a 100%	Realiza e aplica os conteúdos com grande facilidade e um elevado nível de motricidade (execução), com base nas situações propostas.	Revela elevado interesse e participa nas actividades. Integra-se, colabora e estimula a participação no grupo. É bastante autónomo e responsável.



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO EM EXPRESSÃO FÍSICA E MOTORA

1º Ciclo

	COMPETÊNCIAS MOTORAS		COMPETÊNCIAS COGNITIVAS	COMPETÊNCIAS SÓCIO-AFECTIVAS Atitudes e Valores
	50%			
	40%	10%	10%	40%
Não Satisfaz 0% a 49%	Realiza e aplica os conteúdos leccionados embora não atinja as competências essenciais. Apesar de algum empenho a sua progressão limita-se a uma evolução natural causada pela prática em si, não se expressando significativamente.	Não se encontra na Zona saudável de Aptidão física em mais de 3 testes.	Conhece deficientemente os fundamentos da unidade.	Revela deficiente participação e desinteresse pelas actividades. Integra-se e colabora com os companheiros, com dificuldade. Tem pouca autonomia.
Satisfaz 50% a 69%	Realiza e aplica grande parte dos conteúdos satisfatoriamente ou, sendo fraco nalguns conteúdos, consegue aplicar outros atingindo as competências essenciais.	Encontra-se na zona saudável em 3 testes.	Conhece razoavelmente os fundamentos da unidade.	Revela interesse e participa nas actividades. Integra-se e colabora com o grupo. É autónomo.
Satisfaz Bem 70% a 89%	Apresenta bom domínio de grande parte dos conteúdos, realizando-os e aplicando-os com facilidade. Tem uma progressão que se destaca fruto do empenho apresentado.	Encontra-se na zona saudável de aptidão física em 4 testes	Conhece e compreende os fundamentos da unidade.	Revela bastante interesse e participa nas actividades. Integra-se, colabora e estimula a participação no grupo. É bastante autónomo.
Satisfaz Muito Bem 90% a 100%	Realiza e aplica os conteúdos com grande facilidade e um elevado nível de execução, com base nas situações propostas, em que facilmente alcança os objectivos.	Encontra-se na zona saudável de Aptidão física em todos os testes.	Aplica e critica os fundamentos da unidade.	Revela elevado interesse e participa nas actividades. Integra-se, colabora e estimula a participação no grupo. É bastante autónomo e responsável.



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO EM EXPRESSÃO FÍSICA E MOTORA

1º Ciclo

Alunos com atestado médico

	COMPETÊNCIAS COGNITIVAS 60%	COMPETÊNCIAS SÓCIO-AFECTIVAS Atitudes e Valores 40%
Não Satisfaz 0% a 49%	Conhece deficientemente os fundamentos da unidade.	Revela deficiente participação e desinteresse pelas actividades. Integra-se e colabora com os companheiros, com dificuldade. Tem pouca autonomia.
Satisfaz 50% a 69%	Conhece razoavelmente os fundamentos da unidade.	Revela interesse e participa nas actividades. Integra-se e colabora com o grupo. É autónomo.
Satisfaz Bem 70% a 89%	Conhece e compreende os fundamentos da unidade.	Revela bastante interesse e participa nas actividades. Integra-se, colabora e estimula a participação no grupo. É bastante autónomo.
Satisfaz Muito Bem 90% a 100%	Aplica e critica os fundamentos da unidade.	Revela elevado interesse e participa nas actividades. Integra-se, colabora e estimula a participação no grupo. É bastante autónomo e responsável.



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

UNECAS

	COMPETÊNCIAS MOTORAS		COMPETÊNCIAS COGNITIVAS	COMPETÊNCIAS SÓCIO-AFECTIVAS Atitudes e Valores
	50%	10%		
	40%	10%	10%	40%
Não Satisfaz 0% a 49%	Se realiza e aplica os conteúdos leccionados embora não atinja as competências essenciais. Apesar de algum empenho a sua progressão limita-se a uma evolução natural causada pela prática em si, não se expressando significativamente.	Não se encontra na Zona saudável de Aptidão física em mais de 3 testes.	Conhece deficientemente os fundamentos da unidade.	Revela deficiente participação e desinteresse pelas actividades. Integra-se e colabora com os companheiros, com dificuldade. Tem pouca autonomia.
Satisfaz 50% a 69%	Se realiza e aplica grande parte dos conteúdos satisfatoriamente ou, sendo fraco nalguns conteúdos, consegue aplicar outros atingindo as competências essenciais.	Encontra-se na zona saudável em 3 testes.	Conhece razoavelmente os fundamentos da unidade.	Revela interesse e participa nas actividades. Integra-se e colabora com o grupo. É autónomo.
Satisfaz Bem 70% a 89%	Se apresenta bom domínio de grande parte dos conteúdos, realizando-os e aplicando-os com facilidade. Tem uma progressão que se destaca fruto do empenho apresentado.	Encontra-se na zona saudável de aptidão física em 4 testes	Conhece e compreende os fundamentos da unidade.	Revela bastante interesse e participa nas actividades. Integra-se, colabora e estimula a participação no grupo. É bastante autónomo.
Satisfaz Muito Bem 90% a 100%	Se realiza e aplica os conteúdos com grande facilidade e um elevado nível de execução, com base nas situações propostas, em que facilmente alcança os objectivos.	Encontra-se na zona saudável de Aptidão física em todos os testes.	Aplica e critica os fundamentos da unidade.	Revela elevado interesse e participa nas actividades. Integra-se, colabora e estimula a participação no grupo. É bastante autónomo e responsável.



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

UNECAS

Alunos com atestado médico

	COMPETÊNCIAS COGNITIVAS 60%	COMPETÊNCIAS SÓCIO-AFECTIVAS Atitudes e Valores 40%
Não Satisfaz 0% a 49%	Conhece deficientemente os fundamentos da unidade.	Revela deficiente participação e desinteresse pelas actividades. Integra-se e colabora com os companheiros, com dificuldade. Tem pouca autonomia.
Satisfaz 50% a 69%	Conhece razoavelmente os fundamentos da unidade.	Revela interesse e participa nas actividades. Integra-se e colabora com o grupo. É autónomo.
Satisfaz Bem 70% a 89%	Conhece e compreende os fundamentos da unidade.	Revela bastante interesse e participa nas actividades. Integra-se, colabora e estimula a participação no grupo. É bastante autónomo.
Satisfaz Muito Bem 90% a 100%	Aplica e critica os fundamentos da unidade.	Revela elevado interesse e participa nas actividades. Integra-se, colabora e estimula a participação no grupo. É bastante autónomo e responsável.



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
2º Ciclo

	COMPETÊNCIAS MOTORAS		COMPETÊNCIAS COGNITIVAS	COMPETÊNCIAS SÓCIO-AFFECTIVAS Atitudes e Valores
	50%			
	40%	10%	20%	30%
Nível 1 0% a 19%	Não realiza nem aplica os conteúdos leccionados ou executa alguns mas de forma muito fraca. Não se esforça para realiza-los ou essa progressão é claramente insuficiente e ocasional.	Não se encontra na Zona saudável de Aptidão física em nenhum teste.	Não conhece os fundamentos da unidade.	Revela fraca participação e desinteresse pelas actividades. Integra-se com dificuldade e não colabora com os companheiros. Não é autónomo.
Nível 2 20% a 49%	Realiza e aplica os conteúdos leccionados embora não atinja as competências essenciais. Apesar de algum empenho a sua progressão limita-se a uma evolução natural causada pela prática em si, não se expressando significativamente.	Não se encontra na Zona saudável de Aptidão física em mais de 3 testes.	Conhece deficientemente os fundamentos da unidade.	Revela deficiente participação e desinteresse pelas actividades. Integra-se e colabora com os companheiros, com dificuldade. Tem pouca autonomia.
Nível 3 50% a 69%	Realiza e aplica grande parte dos conteúdos satisfatoriamente ou, sendo fraco nalguns conteúdos, consegue aplicar outros atingindo as competências essenciais.	Encontra-se na zona saudável em 3 testes.	Conhece razoavelmente os fundamentos da unidade.	Revela interesse e participa nas actividades. Integra-se e colabora com o grupo. É autónomo.
Nível 4 70% a 89%	Apresenta bom domínio de grande parte dos conteúdos, realizando-os e aplicando-os com facilidade. Tem uma progressão que se destaca fruto do empenho apresentado.	Encontra-se na zona saudável de aptidão física em 4 testes	Conhece e compreende os fundamentos da unidade.	Revela bastante interesse e participa nas actividades. Integra-se, colabora e estimula a participação no grupo. É bastante autónomo.
Nível 5 90% a 100%	Realiza e aplica os conteúdos com grande facilidade e um elevado nível de execução, com base nas situações propostas, em que facilmente alcança os objectivos.	Encontra-se na zona saudável de Aptidão física em todos os testes.	Aplica e critica os fundamentos da unidade.	Revela elevado interesse e participa nas actividades. Integra-se, colabora e estimula a participação no grupo. É bastante autónomo e responsável.



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

2º Ciclo

Alunos com atestado médico

	COMPETÊNCIAS COGNITIVAS 70%	COMPETÊNCIAS SÓCIO-AFECTIVAS Atitudes e Valores 30%
Nível 1 0% a 19%	Não conhece os fundamentos da unidade.	Revela fraca participação e desinteresse pelas actividades. Integra-se com dificuldade e não colabora com os companheiros. Não é autónomo.
Nível 2 20% a 49%	Conhece deficientemente os fundamentos da unidade.	Revela deficiente participação e desinteresse pelas actividades. Integra-se e colabora com os companheiros, com dificuldade. Tem pouca autonomia.
Nível 3 50% a 69%	Conhece razoavelmente os fundamentos da unidade.	Revela interesse e participa nas actividades. Integra-se e colabora com o grupo. É autónomo.
Nível 4 70% a 89%	Conhece e compreende os fundamentos da unidade.	Revela bastante interesse e participa nas actividades. Integra-se, colabora e estimula a participação no grupo. É bastante autónomo.
Nível 5 90% a 100%	Aplica e critica os fundamentos da unidade.	Revela elevado interesse e participa nas actividades. Integra-se, colabora e estimula a participação no grupo. É bastante autónomo e responsável.



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

7º e 8º Ano

	COMPETÊNCIAS MOTORAS		COMPETÊNCIAS COGNITIVAS	COMPETÊNCIAS SÓCIO-AFECTIVAS Atitudes e Valores
	60%			
	50%	10%	20%	20%
Nível 1 0% a 19%	Se não realiza nem aplica os conteúdos leccionados ou executa alguns mas de forma muito fraca. Não se esforça para realiza-los ou essa progressão é claramente insuficiente e ocasional.	Não se encontra na Zona saudável de Aptidão física em nenhum teste.	Não conhece os fundamentos da unidade.	Revela fraca participação e desinteresse pelas actividades. Integra-se com dificuldade e não colabora com os companheiros. Não é autónomo.
Nível 2 20% a 49%	Se realiza e aplica os conteúdos leccionados embora não atinja as competências essenciais. Apesar de algum empenho a sua progressão limita-se a uma evolução natural causada pela prática em si, não se expressando significativamente.	Não se encontra na Zona saudável de Aptidão física em mais de 3 testes.	Conhece deficientemente os fundamentos da unidade.	Revela deficiente participação e desinteresse pelas actividades. Integra-se e colabora com os companheiros, com dificuldade. Tem pouca autonomia.
Nível 3 50% a 69%	Se realiza e aplica grande parte dos conteúdos satisfatoriamente ou, sendo fraco nalguns conteúdos, consegue aplicar outros atingindo as competências essenciais.	Encontra-se na zona saudável em 3 testes.	Conhece razoavelmente os fundamentos da unidade.	Revela interesse e participa nas actividades. Integra-se e colabora com o grupo. É autónomo.
Nível 4 70% a 89%	Se apresenta bom domínio de grande parte dos conteúdos, realizando-os e aplicando-os com facilidade. Tem uma progressão que se destaca fruto do empenho apresentado.	Encontra-se na zona saudável de aptidão física em 4 testes	Conhece e compreende os fundamentos da unidade.	Revela bastante interesse e participa nas actividades. Integra-se, colabora e estimula a participação no grupo. É bastante autónomo.
Nível 5 90% a 100%	Se realiza e aplica os conteúdos com grande facilidade e um elevado nível de execução, com base nas situações propostas, em que facilmente alcança os objectivos.	Encontra-se na zona saudável de Aptidão física em todos os testes.	Aplica e critica os fundamentos da unidade.	Revela elevado interesse e participa nas actividades. Integra-se, colabora e estimula a participação no grupo. É bastante autónomo e responsável.



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA

7º e 8º Ano

Alunos com atestado médico

	COMPETÊNCIAS COGNITIVAS 80%	COMPETÊNCIAS SÓCIO-AFECTIVAS Atitudes e Valores 20%
Nível 1 0% a 19%	Não conhece os fundamentos da unidade.	Revela fraca participação e desinteresse pelas actividades. Integra-se com dificuldade e não colabora com os companheiros. Não é autónomo.
Nível 2 20% a 49%	Conhece deficientemente os fundamentos da unidade.	Revela deficiente participação e desinteresse pelas actividades. Integra-se e colabora com os companheiros, com dificuldade. Tem pouca autonomia.
Nível 3 50% a 69%	Conhece razoavelmente os fundamentos da unidade.	Revela interesse e participa nas actividades. Integra-se e colabora com o grupo. É autónomo.
Nível 4 70% a 89%	Conhece e compreende os fundamentos da unidade.	Revela bastante interesse e participa nas actividades. Integra-se, colabora e estimula a participação no grupo. É bastante autónomo.
Nível 5 90% a 100%	Aplica e critica os fundamentos da unidade.	Revela elevado interesse e participa nas actividades. Integra-se, colabora e estimula a participação no grupo. É bastante autónomo e responsável.



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

9º Ano

	COMPETÊNCIAS MOTORAS		COMPETÊNCIAS COGNITIVAS	COMPETÊNCIAS SÓCIO-AFECTIVAS Atitudes e Valores
	60%			
	55%	10%	20%	15%
Nível 1 0% a 19%	Se não realiza nem aplica os conteúdos leccionados ou executa alguns mas de forma muito fraca. Não se esforça para realiza-los ou essa progressão é claramente insuficiente e ocasional.	Não se encontra na Zona saudável de Aptidão física em nenhum teste.	Não conhece os fundamentos da unidade.	Revela fraca participação e desinteresse pelas actividades. Integra-se com dificuldade e não colabora com os companheiros. Não é autónomo.
Nível 2 20% a 49%	Se realiza e aplica os conteúdos leccionados embora não atinja as competências essenciais. Apesar de algum empenho a sua progressão limita-se a uma evolução natural causada pela prática em si, não se expressando significativamente.	Não se encontra na Zona saudável de Aptidão física em mais de 3 testes.	Conhece deficientemente os fundamentos da unidade.	Revela deficiente participação e desinteresse pelas actividades. Integra-se e colabora com os companheiros, com dificuldade. Tem pouca autonomia.
Nível 3 50% a 69%	Se realiza e aplica grande parte dos conteúdos satisfatoriamente ou, sendo fraco nalguns conteúdos, consegue aplicar outros atingindo as competências essenciais.	Encontra-se na zona saudável em 3 testes.	Conhece razoavelmente os fundamentos da unidade.	Revela interesse e participa nas actividades. Integra-se e colabora com o grupo. É autónomo.
Nível 4 70% a 89%	Se apresenta bom domínio de grande parte dos conteúdos, realizando-os e aplicando-os com facilidade. Tem uma progressão que se destaca fruto do empenho apresentado.	Encontra-se na zona saudável de aptidão física em 4 testes	Conhece e compreende os fundamentos da unidade.	Revela bastante interesse e participa nas actividades. Integra-se, colabora e estimula a participação no grupo. É bastante autónomo.
Nível 5 90% a 100%	Se realiza e aplica os conteúdos com grande facilidade e um elevado nível de execução, com base nas situações propostas, em que facilmente alcança os objectivos.	Encontra-se na zona saudável de Aptidão física em todos os testes.	Aplica e critica os fundamentos da unidade.	Revela elevado interesse e participa nas actividades. Integra-se, colabora e estimula a participação no grupo. É bastante autónomo e responsável.



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA

9º Ano

Alunos com atestado médico

	COMPETÊNCIAS COGNITIVAS 85%	COMPETÊNCIAS SÓCIO-AFECTIVAS Atitudes e Valores 15%
Nível 1 0% a 19%	Não conhece os fundamentos da unidade.	Revela fraca participação e desinteresse pelas actividades. Integra-se com dificuldade e não colabora com os companheiros. Não é autónomo.
Nível 2 20% a 49%	Conhece deficientemente os fundamentos da unidade.	Revela deficiente participação e desinteresse pelas actividades. Integra-se e colabora com os companheiros, com dificuldade. Tem pouca autonomia.
Nível 3 50% a 69%	Conhece razoavelmente os fundamentos da unidade.	Revela interesse e participa nas actividades. Integra-se e colabora com o grupo. É autónomo.
Nível 4 70% a 89%	Conhece e compreende os fundamentos da unidade.	Revela bastante interesse e participa nas actividades. Integra-se, colabora e estimula a participação no grupo. É bastante autónomo.
Nível 5 90% a 100%	Aplica e critica os fundamentos da unidade.	Revela elevado interesse e participa nas actividades. Integra-se, colabora e estimula a participação no grupo. É bastante autónomo e responsável.



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Ensino Secundário - 10º, 11º e 12 anos

	COMPETÊNCIAS MOTORAS		COMPETÊNCIAS COGNITIVAS	COMPETÊNCIAS SÓCIO-AFECTIVAS Atitudes e Valores
	75%	10%		
	65%		20%	5%
Classificação 0 a 6 valores	Se não realiza nem aplica os conteúdos leccionados ou executa alguns mas de forma muito fraca. Não se esforça para realiza-los ou essa progressão é claramente insuficiente e ocasional.	Não se encontra na Zona saudável de Aptidão física em nenhum teste.	Não conhece os fundamentos da unidade.	Revela fraca participação e desinteresse pelas actividades. Integra-se com dificuldade e não colabora com os companheiros. Não é autónomo.
Classificação 7 a 9 valores	Se realiza e aplica os conteúdos leccionados embora não atinja as competências essenciais. Apesar de algum empenho a sua progressão limita-se a uma evolução natural causada pela prática em si, não se expressando significativamente.	Não se encontra na Zona saudável de Aptidão física em mais de 3 testes.	Conhece deficientemente os fundamentos da unidade.	Revela deficiente participação e desinteresse pelas actividades. Integra-se e colabora com os companheiros, com dificuldade. Tem pouca autonomia.
Classificação 10 a 13 valores	Se realiza e aplica grande parte dos conteúdos satisfatoriamente ou, sendo fraco nalguns conteúdos, consegue aplicar outros atingindo as competências essenciais.	Encontra-se na zona saudável em 3 testes.	Conhece razoavelmente os fundamentos da unidade.	Revela interesse e participa nas actividades. Integra-se e colabora com o grupo. É autónomo.
Classificação 14 a 17 valores	Se apresenta bom domínio de grande parte dos conteúdos, realizando-os e aplicando-os com facilidade. Tem uma progressão que se destaca fruto do empenho apresentado.	Encontra-se na zona saudável de aptidão física em 4 testes	Conhece e compreende os fundamentos da unidade.	Revela bastante interesse e participa nas actividades. Integra-se, colabora e estimula a participação no grupo. É bastante autónomo.
Classificação 18 a 20 valores	Se realiza e aplica os conteúdos com grande facilidade e um elevado nível de execução, com base nas situações propostas, em que facilmente alcança os objectivos.	Encontra-se na zona saudável de Aptidão física em todos os testes.	Aplica e critica os fundamentos da unidade.	Revela elevado interesse e participa nas actividades. Integra-se, colabora e estimula a participação no grupo. É bastante autónomo e responsável.



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Ensino Secundário - 10º, 11º e 12º ano

Alunos com atestado médico

	COMPETÊNCIAS COGNITIVAS 95%	COMPETÊNCIAS SÓCIO-AFECTIVAS Atitudes e Valores 5%
Classificação 0 a 6 valores	Não conhece os fundamentos da unidade.	Revela fraca participação e desinteresse pelas actividades. Integra-se com dificuldade e não colabora com os companheiros. Não é autónomo.
Classificação 7 a 9 valores	Conhece deficientemente os fundamentos da unidade.	Revela deficiente participação e desinteresse pelas actividades. Integra-se e colabora com os companheiros, com dificuldade. Tem pouca autonomia.
Classificação 10 a 13 valores	Conhece razoavelmente os fundamentos da unidade.	Revela interesse e participa nas actividades. Integra-se e colabora com o grupo. É autónomo.
Classificação 14 a 17 valores	Conhece e compreende os fundamentos da unidade.	Revela bastante interesse e participa nas actividades. Integra-se, colabora e estimula a participação no grupo. É bastante autónomo.
Classificação 18 a 20 valo.	Aplica e critica os fundamentos da unidade.	Revela elevado interesse e participa nas actividades. Integra-se, colabora e estimula a participação no grupo. É bastante autónomo e responsável.



Consideração da língua portuguesa

Nos itens de resposta aberta, constantes das fichas de avaliação e outros trabalhos escritos, para além das competências específicas da disciplina, são também avaliadas as competências de comunicação em língua portuguesa, tendo em consideração: a estruturação, a sintaxe, a pontuação, a ortografia e a inteligibilidade e sentido das respostas.

Carácter contínuo da avaliação

2ºciclo, 3º ciclo e Secundário

Na avaliação final de período respeitar-se-á o carácter contínuo da avaliação. A avaliação de cada período englobará a avaliação do(s) período(s) anterior(es), considerando-se a média aritmética de todas as avaliações efectuadas até esse momento, arredondada às décimas no que toca à componente motora e cognitiva. Quanto ao domínio sócio-afectivo, não é calculada a média aritmética dos períodos respectivos, deve, ao invés, ser dada uma nota geral englobando o primeiro e segundo períodos (avaliação no 2º período) e dos três períodos (avaliação final do 3º período).

1ºciclo

Relativamente ao 1º ciclo em cada período faz-se uma ponderação da nota relativa a cada uma das componentes, tendo em conta o percurso do aluno (evolução ou regressão), sendo assim o professor deverá ter em conta todas as notas obtidas pelo aluno, contudo não é feita nenhuma média. A nota atribuída em cada um dos domínios deve reflectir o desempenho global do aluno até àquele momento.

Sempre que se verifique uma discrepância acentuada na atribuição de nota a um aluno relativamente ao período anterior, o professor deverá justificar adequadamente a atribuição da mesma em conselho de turma.



Critérios da Aptidão Física

N.º de testes com sucesso	Percentagem
1	1%
2	3%
3	4%
4	6%
5	7%
6	8%
7 ou 8	10%



Avaliação Sumativa - 1º Período

Turma:		Atitudes e valores (AV)						Competência Psicomotora				C. Cognitiva		Nota do 1º período	Menção
2º Ano		Sociabilidade	Participação	Autonomia	Responsabilidade	Cooperação	Nota C.Sócio. 40 %	Habilidades motoras	Nota Ponderada	Nota C.P. 40%	Nota Apt. Fís. 10%	Prova	Nota C.C. 10%		
Nº	Nome do aluno	8%	8%	8%	8%	8%	40%	100%	100%	40%	10%	100%	10%	100%	
1							0		0,0	0,0			0,0	0,0	Reduzido
2							0		0,0	0,0			0,0	0,0	Reduzido
3							0		0,0	0,0			0,0	0,0	Reduzido
4							0		0,0	0,0			0,0	0,0	Reduzido
5							0		0,0	0,0			0,0	0,0	Reduzido
6							0		0,0	0,0			0,0	0,0	Reduzido
7							0		0,0	0,0			0,0	0,0	Reduzido
8							0		0,0	0,0			0,0	0,0	Reduzido
9							0		0,0	0,0			0,0	0,0	Reduzido
10							0		0,0	0,0			0,0	0,0	Reduzido
11							0		0,0	0,0			0,0	0,0	Reduzido
12							0		0,0	0,0			0,0	0,0	Reduzido
13							0		0,0	0,0			0,0	0,0	Reduzido
14							0		0,0	0,0			0,0	0,0	Reduzido
15							0		0,0	0,0			0,0	0,0	Reduzido
16							0		0,0	0,0			0,0	0,0	Reduzido
17							0		0,0	0,0			0,0	0,0	Reduzido
18							0		0,0	0,0			0,0	0,0	Reduzido

Reduzido	17
Insuficiente	0
Suficiente	0
Bom	0
Muito Bom	0

Total de alunos	17
N.º de positivas	0
% de Positivas	0%
N.º de Negativas	17
% de Negativas	100%

Os Professores

Data:

11-12-2010

(João Duarte Pessoa/Rosário)



Avaliação Sumativa - 1º Período

Ano: 5º

Turma: A

Nº	Turma: 5ºA	Competência Sócio-afetiva						Competência Psicomotora										C. Cognitiva					Nota do 3º Período	Classificação Final
		Sociabilidade	Participação	Autonomia	Responsabilidade	Espírito Crítico	Nota C.Sócio. 30 %	Modalidade	Modalidade	Modalidade	Modalidade	Modalidade	Modalidade	Modalidade	Média Total	Nota C.P. 40%	Nota Apt. Fis. 10%	Teste/Trabalho	Teste/Trabalho	Teste/Trabalho	Média Total Testes	Nota C.C. 20%		
	Nome do aluno	5%	5%	5%	10%	5%	30%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	40%	10%	100%	100%	100%	100%	20%	100%	1-5
1	Alexandra Ramos						0								#DIV/0!	#DIV/0!					#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	####
2	Alexandra Ramos						0								#DIV/0!	#DIV/0!					#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	####
3	André Costa						0								#DIV/0!	#DIV/0!					#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	####
4	Beatriz Silveira						0								#DIV/0!	#DIV/0!					#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	####
5	Catarina Pereira						0								#DIV/0!	#DIV/0!					#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	####
6	Diogo Vieira						0								#DIV/0!	#DIV/0!					#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	####
7	Fernando Silva						0								#DIV/0!	#DIV/0!					#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	####
8	Hugo Freitas						0								#DIV/0!	#DIV/0!					#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	####
9	Igor Teixeira						0								#DIV/0!	#DIV/0!					#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	####
10	Ivânia Pacheco						0								#DIV/0!	#DIV/0!					#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	####
11	João Medina						0								#DIV/0!	#DIV/0!					#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	####
12	João Mário						0								#DIV/0!	#DIV/0!					#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	####
13	Jonas América						0								#DIV/0!	#DIV/0!					#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	####
14	Leandro Rosa						0								#DIV/0!	#DIV/0!					#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	####
15	Leandro Custódio						0								#DIV/0!	#DIV/0!					#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	####
16	Magda Andrade						0								#DIV/0!	#DIV/0!					#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	####
17	Pedro Almeida						0								#DIV/0!	#DIV/0!					#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	####
18	Rodrigo Ribeiro						0								#DIV/0!	#DIV/0!					#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	####
19	Ruben Nôia						0								#DIV/0!	#DIV/0!					#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	####
20	Ruben Sousa						0								#DIV/0!	#DIV/0!					#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	####
21	Samanta Borges						0								#DIV/0!	#DIV/0!					#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	####
22	Tiago Silva						0								#DIV/0!	#DIV/0!					#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	####
23	Ruben Nôia						0								#DIV/0!	#DIV/0!					#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	####
24	Ruben Sousa						0								#DIV/0!	#DIV/0!					#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	####
25	Samanta Borges						0								#DIV/0!	#DIV/0!					#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	####
26	Tiago Silva						0								#DIV/0!	#DIV/0!					#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	####

O Professor

(O Professor)

Data: ____/____/____

Nível 1	0	Total de alunos	
Nível 2	0	N.º de positivas	
Nível 3	0	% de Positivas	
Nível 4	0	N.º de Negativas	
Nível 5	0	% de Negativas	



Escola Básica e Secundária das Flores

2012/2013

Ficha Individual de Auto-Avaliação

Nome: _____ N.º: _____

Ano: _____ Turma: _____

Área Curricular de Educação Física

		1º Período	2º Período	3º Período	
		Auto	Auto	Auto	
Participação nas aulas [sou empenhado(a) e participo nas actividades da aula propostas pelo(a) professor(a)]	Muito Bom				
	Bom				
	Suficiente				
	Insuficiente				
	Reduzido				
Sociabilidade [relaciono-me com os colegas e com o(a) professor(a) respeitando as regras de comportamento]	Muito Bom				
	Bom				
	Suficiente				
	Insuficiente				
	Reduzido				
Responsabilidade [sou assíduo(a), pontual e cumpro as tarefas que me competem]	Muito Bom				
	Bom				
	Suficiente				
	Insuficiente				
	Reduzido				
Autonomia [sou capaz de resolver os desafios/trabalhos sozinho(a)]	Muito Bom				
	Bom				
	Suficiente				
	Insuficiente				
	Reduzido				
Cooperação [coopero com os meus colegas na realização das actividades/trabalhos de grupo]	Muito Bom				
	Bom				
	Suficiente				
	Insuficiente				
	Reduzido				
Domínio das Atitudes e Valores					
ASSINATURAS					
1º Período		2º Período		3º Período	
O(A) aluno(a) _____	Data __/__/__	O(A) aluno(a) _____	Data __/__/__	O(A) aluno(a) _____	Data __/__/__

Educação Física – 2º Ciclo

Nome: _____ Nº: _____ Ano/Turma: _____

Atitudes e valores (30%)			1º Período	2º Período	3º Período
Sociabilidade (relacionamento com os colegas e com o professor) (5%)	Sempre	5			
	Frequentemente	3			
	Algumas Vezes	2			
	Raramente	1			
	Nunca	0			
Participação nas aulas (cooperação com o grupo) (5%)	Sempre	5			
	Frequentemente	3			
	Algumas Vezes	2			
	Raramente	1			
	Nunca	0			
Autonomia (ser capaz de resolver os desafios sozinho) (5%)	Sempre	5			
	Frequentemente	3			
	Algumas Vezes	2			
	Raramente	1			
	Nunca	0			
Responsabilidade (assiduidade, pontualidade, comportamento, cumprimento das tarefas) (10%)	Sempre	10			
	Frequentemente	8			
	Algumas Vezes	6			
	Raramente	4			
	Nunca	0			
Espírito crítico (dar a sua opinião fundamentada sobre os assuntos) (5%)	Sempre	5			
	Frequentemente	3			
	Algumas Vezes	2			
	Raramente	1			
	Nunca	0			
A = Atitudes e valores		Total			
			(A1)	(A2)	(A3)

A1 – Nota do 1º período

A2 – Nota global dos 2 períodos

A3 – Nota global dos 3 períodos

1º PERÍODO

ATITUDES E VALORES (30%)	
TOTAL = _____ ⁽¹⁾ (A)	
CONHECIMENTOS E COMPETÊNCIAS	
(B) NOTA PRÁTICA (40%):	
1º	
2º	
3º	
4º	
MÉDIA =	
B = MÉDIA X 0,40 = _____ ⁽¹⁾ (B)	
(C) TESTES FÍSICOS (10%):	
1º TESTE FÍSICO	
C = NOTA =	
(D) NOTA DOS TESTES (20%):	
1º: TESTE TEÓRICO	
2º: TESTE TEÓRICO	
MÉDIA:	
D = MÉDIA X 0,20 = _____ ⁽¹⁾ (D)	
CLASSIFICAÇÃO FINAL	
(A+B+C+D)	
_____ + _____ + _____ + _____ = _____ ⁽²⁾	
NÍVEL: _____	

DATA: ____/____/____

ALUNO: _____

OBSERVAÇÕES:⁽¹⁾ Arredondamento às centésimas⁽²⁾ Arredondamento às décimas**2º PERÍODO**

ATITUDES E VALORES (30%)	
TOTAL = _____ ⁽¹⁾ (A)	
CONHECIMENTOS E COMPETÊNCIAS	
(B) NOTA PRÁTICA (40%):	
1º	
2º	
3º	
4º	
5º	
6º	
7º	
8º	
MÉDIA =	
B = MÉDIA X 0,40 = _____ ⁽¹⁾ (B)	
(C) TESTES FÍSICOS (10%):	
2º TESTE FÍSICO	
C = NOTA =	
(D) NOTA DOS TESTES (20%):	
1º: TESTE TEÓRICO	
2º: TESTE TEÓRICO	
3º: TESTE TEÓRICO	
4º: TESTE TEÓRICO	
MÉDIA:	
D = MÉDIA X 0,20 = _____ ⁽¹⁾ (D)	
CLASSIFICAÇÃO FINAL	
(A+B+C+D)	
_____ + _____ + _____ + _____ = _____ ⁽²⁾	
NÍVEL: _____	

DATA: ____/____/____

ALUNO: _____

3º PERÍODO

ATITUDES E VALORES (30%)	
TOTAL = _____ ⁽¹⁾ (A)	
CONHECIMENTOS E COMPETÊNCIAS	
(B) NOTA PRÁTICA (40%):	
1º	
2º	
3º	
4º	
5º	
6º	
7º	
8º	
9º	
10º	
11º	
MÉDIA =	
B = MÉDIA X 0,40 = _____ ⁽¹⁾ (B)	
(C) TESTES FÍSICOS (10%):	
3º TESTE FÍSICO	
C = NOTA =	
(D) NOTA DOS TESTES (20%):	
1º: TESTE TEÓRICO	
2º: TESTE TEÓRICO	
3º: TESTE TEÓRICO	
4º: TESTE TEÓRICO	
5º: TESTE TEÓRICO	
6º: TESTE TEÓRICO	
MÉDIA:	
D = MÉDIA X 0,20 = _____ ⁽¹⁾ (C)	
CLASSIFICAÇÃO FINAL	
(A+B+C+D)	
_____ + _____ + _____ + _____ = _____ ⁽²⁾	
NÍVEL: _____	

DATA: ____/____/____

ALUNO: _____

Geral

	Alunos	Magreza	Excesso peso	Obesidade	
1º ano	37	0	11	5	1º ano
		0	29,7	13,5	
2º ano	33	0	17	9	2º ano
		0	51,5	27,3	
3º ano	36	4	15	9	3º ano
		11,1	41,7	25,00	
4º ano	29	0	9	3	4º ano
		0,0	31,0	10,34	
5ºano	42	2	18	8	5ºano
		4,8	42,9	19,05	
6ºano	29	3	5	2	6ºano
		10,3	17,2	6,90	
7ºano	52	0	20	8	7ºano
		0,0	38,5	15,38	
8ºano	34	4	11	3	8ºano
		11,8	32,4	8,82	
9ºano	24	2	9	4	9ºano
		8,3	37,5	16,67	
10ºano	11	1	2	1	10ºano
		9,1	18,2	9,09	
11º ano	24	5	3	0	11º ano
		20,8	12,5	0,00	
12º ano	14	2	1	0	12º ano
		14,3	7,14	0,00	
TOTAL	365	23	121	52	TOTAL
		6,3	33,2	14,2	

Masculino

Alunos	Magreza	Excesso pe:	Obesidade
16	0	8	3
	0	50,0	18,8
13	0	5	3
	0	38,5	23,1
12	2	5	4
	16,7	41,7	33,33
19	0	8	3
	0,0	42,1	15,79
19	2	11	4
	10,5	57,9	21,05
17	2	4	2
	11,8	23,5	11,76
28	0	6	1
	0,0	21,4	3,57
20	2	6	1
	10,0	30,0	5,00
14	2	3	0
	14,3	21,4	0,00
4	0	1	0
	0,0	25,0	0,00
11	4	2	0
	36,4	18,2	0,00
5	0	0	0
	0,0	0,00	0,00
178	14	59	21
	7,9	33,1	11,8

Feminino

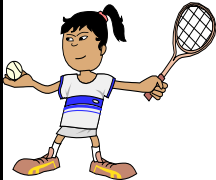
Alunos	Magreza	Excesso pe:
1º ano	21	1
	0,05	14,3
2º ano	20	0
	0	60,0
3º ano	24	2
	8,3	41,7
4º ano	10	0
	0,0	20,0
5ºano	23	0
	0,0	30,4
6ºano	12	1
	8,3	8,3
7ºano	24	0
	0,0	58,3
8ºano	14	2
	14,3	35,7
9ºano	10	0
	0,0	60,0
10ºano	7	1
	14,3	14,3
11º ano	13	1
	7,7	7,7
12º ano	9	2
	22,2	11,11
TOTAL	187	10
	5,3	33,7

Obesidade

2
9,5
7
35,0
5
20,83
0
0,00
4
17,39
0
0,00
7
29,17
2
14,29
4
40,00
1
14,29
0
0,00
0
0,00
32
17,1

TESTES DE APTIDÃO FÍSICA						Corrida				Força						Flexibilidade				Total (0-8)	Nota final (0-10)	
6º A 1ºPeríodo			Composição Corporal			Resistência		Velocidade		Abdominal		M. Super.		M. Infer.		M. Infer.		M. Super.				
Nº	Nome	Idade	Altura	Peso	IMC		Milha		25 m		Abd. 60s		Ext. Braços		I. Horizont.		Sit&reach		S. Strech			
					#####	###		1		1		0		0		0		0		0	####	#DIV/0!
2					#####	###															####	#DIV/0!
3					#####	###															####	#DIV/0!
4					#####	###															####	#DIV/0!
5					#####	###															####	#DIV/0!
6					#####	###															####	#DIV/0!
7					#####	###															####	#DIV/0!
8					#####	###															####	#DIV/0!
9					#####	###															####	#DIV/0!
10					#####	###															####	#DIV/0!
11					#####	###															####	#DIV/0!
12					#####	###															####	#DIV/0!
13					#####	###															####	#DIV/0!
14					#####	###															####	#DIV/0!
15					#####	###															####	#DIV/0!
16					#####	###															####	#DIV/0!
17					#####	###															####	#DIV/0!
18					#####	###															####	#DIV/0!
19					#####	###															####	#DIV/0!
20					#####	###															####	#DIV/0!
21					#####	###															####	#DIV/0!
22					#####	###															####	#DIV/0!
23					#####	###															####	#DIV/0!

Fórmulas de cada um dos testes por sexo e idade

Sexo	Idade	IMC		Milha		25 m		Abd. 60s		Ext. Braços		I. Horizont.		Sit&reach		S. Strech	
	5		0		x		1		0		0		0		0		0
	6		0		x		1		0		0		0		0		0
	7		0		x		1		0		0		0		0		0
	8		0		x		1		0		0		0		0		0
	9		0		x		1		0		0		0		0		0
	10		0		1		1		0		0		0		0		0
	11		0		1		1		0		0		0		0		0
	12		0		1		1		0		0		0		0		0
	13		0		1		1		0		0		0		0		0
	14		0		1		1		0		0		0		0		0
	15		0		1		1		0		0		0		0		0
	16		0		1		1		0		0		0		0		0
	17		0		1		1		0		0		0		0		0
FEMININO	17+		0		1		1		0		0		0		0		0

Sexo	Idade	IMC		Milha		25 m		Abd. 60s		Ext. Braços		I. Horizont.		Sit&reach		S. Strech	
	5		0		x		1		0		0		0		0		0
	6		0		x		1		0		0		0		0		0
	7		0		x		1		0		0		0		0		0
	8		0		x		1		0		0		0		0		0
	9		0		x		1		0		0		0		0		0
	10		0		1		1		0		0		0		0		0
	11		0		1		1		0		0		0		0		0
	12		0		1		1		0		0		0		0		0
	13		0		1		1		0		0		0		0		0
	14		0		1		1		0		0		0		0		0
	15		0		1		1		0		0		0		0		0
	16		0		1		1		0		0		0		0		0
	17		0		1		1		0		0		0		0		0
MASCULINO	17+		0		1		1		0		0		0		0		0