


## ANEXOS

### Anexo 1 – Exemplo de Plano de aula



#### COLÉGIO DO SAGRADO CORAÇÃO DE MARIA

<b>Período</b>	1°	<b>N.º Aula</b>	5 e 6	<b>Duração</b>	90´	<b>Data</b>	24/09/2014	<b>Hora</b>	10:50 - 12:20	<b>Espaço</b>	2
<b>Unidade Temática</b>		Ginástica de solo							<b>N.º Alunos Previsto</b>		30
<b>Função didática</b>		Avaliação Diagnóstica de ginástica de solo. Início da bateria de testes do Fitnessgram.							<b>Plano de aula 9.º B</b>		
<b>Objetivos de aula/ Sumário</b>		Avaliação Diagnóstica ginástica de solo. Início da aplicação da bateria de testes Fitnessgram.									
<b>Recursos materiais</b>		15 Colchões, Banco sueco, régua.									

TempoⓈ		Tarefas / Situações de Aprendizagem / Critérios de êxito	Organização	Componentes críticas fundamentais /estilos de ensino
Parc.	Hora			
<b>Parte inicial</b>				
5´	10:50	Entrada dos alunos	 lua;	Os alunos mantêm-se em silêncio durante a transmissão da informação e colocam as dúvidas que forem surgindo.
5´	10:55	<b>Instrução Inicial:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chamada;</li> <li>Exposição dos objetivos da aula</li> <li>Apresentação dos critérios de avaliação da avaliação diagnóstica de ginástica de solo.</li> <li>Apresentação da dinâmica e dos exercícios da aula e seus objetivos</li> </ul>		
3´		<b>Aquecimento:</b>		
3´		- Ativação cardiovascular - Corrida lenta 3´		
3´		- Mobilização geral - Aquecimento específico		
<b>Parte Fundamental</b>				
1´	11:14	Formação de grupos de 6 e 8 elementos  <b>EXERCÍCIO 1</b>  Treino analítico dos elementos gímnicos onde os alunos	<b>EXERCÍCIO 1</b>  Um aluno em avaliação da sequência gímnica e os restantes a treinarem os	<b>Estilo de ensino por tarefa.</b>  Realização em função das grelhas de avaliação diagnóstica.

30`  20`	11:15	apresentam mais dificuldades.  Realização da sequência 1 ou 2 de ginástica de solo para avaliação diagnóstica.	elementos analíticos que têm maior dificuldade ou a sequência.	Avaliação de acordo com os critérios definidos para o nível introdutório, elementar e avançado da ginástica.
	11:45	<b>APLICAÇÃO DO FITNESSGRAM</b>  Explicação de como funciona a bateria de testes do fitnessgram;  Início da aplicação dos seguintes testes:  4 ESTAÇÕES:  1 - Flexibilidade de tronco;  2 - Abdominais  3 - Extensão de braços  4 - Senta e alcança	Divisão da turma em 4 grupos:  Após a realização do teste por parte de todos os alunos do grupo, devem aguardar instrução para passar para a seguinte.  Colaboração do professor____ e da aluna____na aplicação dos testes.	Ter em atenção:  - Às descrições dos testes.  (em anexo)
<b>Parte Final</b>				
5`	12:05	<b>Instrução final / Retorno à calma:</b>  Informações acerca da próxima aula;	Alunos em frente ao professor.	Os alunos mantêm-se em silêncio durante a transmissão de informação e colocam as dúvidas que tiverem.
	12:10	Arrumação do material.		

## Anexo II – Avaliação Diagnóstica – Velocidade

### Grelha de Avaliação Diagnóstica – Velocidade

Introductório (I)	Elementar (E)	Avançado (A)
<u>Partida –</u> 1. Afasta os pés: pé de chamada junto a linha e outro pé ligeiramente afastado atrás.  2. Apoio no 1/3 anterior do pé;  3. Joelhos fletidos	<u>Partida:</u> 1. Braços em posição contrária à posição dos pés.  <u>Corrida:</u> 1. Tronco inclinado e desequilibrado à frente nos primeiros metros	<u>Corrida –</u> 1. Apoio no 1/3 anterior do pé, apoio debaixo do centro de gravidade, braços em ângulo reto em movimento contra lateral ao movimento das pernas e ao lado do tronco, e olhar dirigido em frente. 2. Tronco inclinado à frente na linha de meta.

Nº	Nomes	Nível	Tempo (seg)
1		PI	
2		PI	
3		PI	
4		I	
5		PI	
6		PI	
7		PI	
8		NR	
9		NR	
10		I	
11		PI	
12		I	
13		I	
14		I	
15		PI	
16		I	
17		I	
18		NR	
19		I	
20		PI	
21		PI	
22		NR	
23		I	
24		PI	
25		PI	
26		PI	
27		I	
28		I	
29		PI	





**Anexo IV – Grelha de avaliação Sumativa - Basquetebol**

**GRELHA DE AVALIAÇÃO SUMATIVA DE BASQUETEBOL**

<b>BASQUETEBOL</b>					
<b>º</b>	<b>Nome</b>	<b>DRIBLE /PASSE</b>	<b>LANÇAME NTO APOIO</b>	<b>LANÇAME NTO PASSADA</b>	<b>SITUAÇÃO DE JOGO 3X3</b>
<b>0</b>					
<b>1</b>					
<b>2</b>					
<b>3</b>					

4					
5					
6					
7					
8					
9					
0					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

9					
0					

<b>1</b>	<b>Não realiza nenhuma componente crítica</b>
<b>2</b>	<b>Realiza algumas componentes críticas</b>
<b>3</b>	<b>Realiza metade das componentes críticas</b>
<b>4</b>	<b>Realiza a maioria das componentes críticas</b>
<b>5</b>	<b>Realiza todas as componentes críticas</b>

<b>I</b>	<b>E</b>	<b>A</b>
<b>Jogo de oposição 3 x 3</b>	<b>Jogo de oposição 3 x 3</b>	<b>Jogo de oposição 3X3 / 5X5</b>
1. Utiliza o pé-eixo 2. Drible de progressão (direita e esquerda) 3. Passa e desmarca 4. Assume posição defensiva 5. Lançamento, quando em situação favorável	1. Passe e corte 2. Lança na passada 3. Drible de proteção 4. Recupera defensivamente dificultando a ação do adversário 5. Posição facial para o cesto	1. Passe, corte e reposição do equilíbrio ofensivo (sai do lado oposto à bola) 2. Na posse de bola adota atitude de “tripla ameaça” 3. Enquadra-se defensivamente 4. Noção de ajuda





# Anexo VI – Ficha de auto avaliação



COLÉGIO DO SAGRADO CORAÇÃO DE MARIA - FÁTIMA

## Ficha de autoavaliação de Educação Física

Ano Lectivo 20\_\_\_\_/20\_\_\_\_

Esta ficha pretende ajudar-te a reflectir sobre a tua avaliação em certos comportamentos e atitudes ao longo do período.

1. Nome: \_\_\_\_\_ nº \_\_\_\_ turma: \_ano: \_\_\_\_

Regista com um (X) no quadrado que melhor corresponde à tua situação

	Parâmetros de avaliação	1º período					2º período					3º período				
		S	QS	G	R	N	S	QS	G	R	N	S	QS	G	R	N
Competências Sociais	Cumpro as regras dentro da aula															
	Sou assíduo (a)															
	Sou pontual															
	Respeito o trabalho dos outros															
	Tenho um bom relacionamento com os outros															
Competências de Trabalho	Cumpro as tarefas dentro da aula															
	Participo na aula / colaboro															
	Sou empenhado (a)															
	Sou responsável, trago sempre os materiais necessários para a aula															
	Organizo os materiais necessários para a aula															
Competências Específicas	Sou autónomo (a)															
	Estou atento a todas as instruções dadas pelo Professor															
	Entendo a informação dada															
	Sou cuidadoso no transporte e utilização do material															
	Identifico o nome dos vários materiais															
	Respeito as normas de segurança															
	Colaboro nas ajudas															
	Conheço e aplico os gestos técnicos das várias modalidades															
	Conheço os objetivos e as principais regras das diversas modalidades															
	Cumpro as regras e as decisões do árbitro															
	Sempre que solicitado consigo desempenhar a função de árbitro															
	Respeito os adversários jogando com lealdade															
Sou solidário com os meus colegas, na vitória e na derrota																
Após reflexão cuidada acerca do que escreveste, qual a nota que achas merecer no final do período	Acho que mereço					Acho que mereço					Acho que mereço					
Legenda: S (Sempre) QS (Quase sempre) G (Geralmente) R (Raramente) N (Nunca)																

### Anexo VII – Resultados do fitnessgram

**Resultados do Fitnessgram – 9º B (1º Período)**

.º	Alunos	Flexibilidade		Força		Apt. Aeróbia
		Ext. Tronco	Ext. Alcance	Ext. Braços	Abdominais	Minilha
						1
						1
					0	1
					0	1
						1
					0	0
						1
						N F
		F	F	F	F	N F
0						1
1					0	0
2						1
3						1
4						1
5						1

6							0
7							1
8							1
9							1

<b>DESTRIBUIÇÃO 1</b>	<b>DESTRIBUIÇÃO 2</b>						1
Pavilhão 0-	Pavilhão -						

1							1
2		F	F	F	F	F	N
3							1
4							1
5							1
6						0	1
7							1
8							1
9							1
0							1

**Anexo VIII – Rotação pelos espaços**

Ginásio – Alternativo –		Ginásio – Alternativo –			
1º PERÍODO 12/09/2014 A 16/12/2014		2º PERÍODO 05/01/2015 A 20/03/2014		3º PERÍODO 07/04/2014 A 12/06/2013	
SEMANA	DISTRIBUIÇÃO	SEMANA	DISTRIBUIÇÃO	SEMANA	DISTRIBUIÇÃO
15/09 a 19/09	1A	05/01 a 09/01	1C	07/04 a 10/04	2B
22/09 a 26/09	2B	12/01 a 16/01	2A	13/04 a 17/04	1C
29/09 a 03/10	1C	19/01 a 23/01	1B	20/04 a 24/04	2A
06/10 a 10/10	2A	26/01 a 30/01	2C	27/04 a 30/04	1B
13/10 a 17/10	1B	02/02 a 06/02	1A	04/05 a 08/05	2C
20/10 a 24/10	2C	09/02 a 13/02	2B	11/05 a 15/05	1A
27/10 a 31/11	1A	19/02 a 20/02	1C	18/05 a 22/05	2B
03/11 a 07/11	2B	23/02 a 27/02	2A	25/05 a 29/05	1C
10/11 a 14/11	1C	02/03 a 06/03	1B	01/06 a 05/06	2A
17/11 a 21/11	2A	09/03 a 13/03	2C	08/06 a 12/06	1B
24/11 a 28/11	1B	16/03 a 20/03	1A		
01/12 a 05/12	2C				
09/12 a 12/12	1A				
15/12 a 16/12	2B				
D.	Local	Terça-feira			
		10h50 – 12h20			
A	Ginásio				
	Pavilhão				
	Exterior				
B	Ginásio				
	Pavilhão				
	Exterior				
C	Ginásio				
	Pavilhão				
	Exterior				

Colégio do Sagrado Coração de Maria

Ano Letivo 2014 / 2015

### Anexo IX– Grelha de observação de aulas

Ficha de Observação								
Observador:		Observado:			Data:			
Unidade Didática:	VOLEIBOL	Nº Aula UD:		Período:	1º			
Ano/Turma:	8ºB	Hora:	13:45 – 14:30	Duração:	45'			
Aula Nº:	34	Nº de alunos previstos:	27	Espaço:				
Função Didática:								
im.	Cate gorias	Sub-Categorias					A	Observações
NSTRU ÇÃO	Infor mação Inicial	Começa a aula no horário						
		Método económico de verificar as presenças						
		Coloca-se de forma adequada						



## Observações e Notas

A informação inicial foi correta, tendo focado todos os aspetos requeridos. Explicou claramente quais as tarefas a realizar, modo de funcionamento e organização da turma, bem como as componentes críticas dos exercícios propostos a avaliar.

Iniciou a Avaliação Sumativa de Voleibol, efetuando a explicação da tarefa que pretendia ver realizada. Pouco interventivo, tendo observado mais a execução dos alunos e procedido à Avaliação Sumativa.

A aula decorreu de acordo com o plano, tendo todas as tarefas sido realizadas.

Penso que a aula esteve bem organizada e com boas transições entre tarefas. Teve uma estrutura coordenada, continua e sem quebras acentuadas. No entanto podia ter colocado os alunos que já tinham sido avaliados a efetuar outra tarefa. A atitude e comportamento dos alunos foram sempre corretos no decorrer de toda a aula. O seu empenhamento foi bom. Penso que a linguagem foi adequada, clara e da compreensão dos alunos.

## **Anexo X – Relatório de aula**

<b>Estagiário:</b>	<b>Data:</b> 07-01- 2015	<b>Aula nº: 41 e 42</b>
--------------------	-----------------------------	-------------------------

A aula de Educação Física decorreu no espaço 3 (exterior). Comecei por fazer o controlo de presenças: encontravam-se presentes todos os alunos a exceção da Daniela.

O principal objetivo da aula era a realização da Avaliações Diagnóstica de Basquetebol e Futebol. Tendo em conta este objetivos planeei os exercícios da aula para que pudesse observar se os alunos realizavam ou não os critérios definidos nas grelhas de avaliação diagnóstica.

Dei então início ao aquecimento, onde foi feito um trabalho de mobilização geral seguido de corrida de resistência.

Terminada a corrida, procedi à instrução da tarefa transmiti qual era o objetivo da aula e os critérios definidos para cada nível da avaliação diagnóstica. Aproveitei o momento para explicar as regras do jogo 3x3 com um exemplo prático, recorrendo a alguns alunos. Feita a formação dos grupos, imediatamente se deu início à situação de jogo. Ao longo da avaliação diagnóstica fui circulando pelos respetivos espaços de jogo procurando não perder o contato visual e procedendo à respetiva avaliação. Terminada a avaliação de Basquetebol, os alunos sentaram-se e passei a instrução da avaliação de Futebol mais uma vez referindo os critérios definidos para cada nível da avaliação.

Os tempos de aula foram cumpridos, conseguindo cumprir as tarefas num tempo inferior ao previsto, o que permitiu aumentar o tempo prognosticado para a situação de jogo.

Em relação ao posicionamento, penso que foi o ideal, pois tinha a visão total de todos os alunos, o que me proporcionou efetuar um controlo à distância mais eficaz.

Relativamente aos deslocamentos, foram uma constante até porque optei por ser eu a deslocar-me pelos grupos e avaliando. A turma esteve sempre controlada, revelando bastante maturidade na forma como encararam a avaliação. Sempre muito preocupados com o seu desempenho. Ainda assim, no futebol feminino verificou-se



alguma agitação, havendo necessidade de intervir para serenar um pouco o entusiasmo exagerado.

Em relação aos feedbacks, não intervim praticamente nada, tendo observado mais a execução dos alunos e procedido á Avaliação.

Para a conclusão da aula fiz o retorno à calma terminando com o balanço da avaliação.

## **Anexo XI – Consentimento informado**



Colégio do Sagrado Coração de Maria – Fátima

### **Pedido de Autorização**

No âmbito de um projeto de investigação /estudo requerido no Mestrado de Ensino da Educação Física, na Faculdade de Ciências do Desporto da Universidade de Coimbra e com a autorização prévia da Direção deste colégio, venho solicitar a V. Ex<sup>a</sup> autorização para filmar as aulas de Educação Física do seu educando, nas quais sou professor. Será salvaguardo a confidencialidade dos dados, pelo que os vídeos apenas serão visualizados por mim e pelo professor cooperante, não tendo qualquer outro fim.

Fátima, 23 de fevereiro de 2015

Professor Leonel Dionísio

.....  
(Depois de assinado, recortar pelo picotado e entregar ao professor de Educação Física)

Eu, abaixo assinado, na qualidade de encarregado de educação do(a) aluno(a) \_\_\_\_\_ autorizo a filmagem das aulas de Educação Física, no presente ano letivo, apenas para finalidades do projeto de investigação desenvolvido no âmbito do estágio profissional, inserido no 2º ciclo ensino, Mestrado da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário, na Faculdade de Ciências do Desporto da Universidade de Coimbra.

## **Anexo XII**

### **REGULAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

- Os alunos devem entrar ao toque para os balneários, tendo 5 minutos para se equipar e dirigir-se junto do professor no local da aula, quer nas aulas de 45 ou 90 minutos. No final da aula de 45 minutos é dado 5 minutos para se desequiparem, não sendo o banho obrigatório, nas aulas de 90 minutos é dado 10 minutos para se desequiparem, sendo obrigatório tomar banho.
- O aluno deve apresentar-se na aula com o equipamento do Colégio, a saber calção e T-shirt respetiva, caso tal não suceda é lhe marcada falta de material. No Ginásio deve efetuar a aula de sabrinas, de meias ou com ténis utilizados exclusivamente nesse local. O aluno deve ainda retirar objetos como relógios, pulseiras, brincos, etc.
- Para quem têm o cabelo comprido, deve prendê-lo, por uma questão de higiene e segurança.
- Faltas de Atraso marcam-se no Livro de Ponto sob a designação “ f.a. “. Em caso de faltas sistemáticas ( a partir da quinta )de atraso o professor deve comunicar ao Encarregado de Educação e ao Diretor de Turma.
- A Falta de Material é marcada no Livro de Ponto a partir da terceira, sob a designação de “ f.m. “.
- Quando por qualquer motivo o aluno não poder realizar a aula prática, é obrigado a efetuar relatório da mesma e entrega-lo ao Professor. ( Mostrar modelo do relatório )

- Quando a aula for no ginásio, os alunos deverão aguardar sem utilizar os diversos aparelhos que lá se encontram.
- Não será permitida a entrada de alunos nas arrecadações de material desportivo sem autorização do professor.
- Atenção ao apito, e silêncio total aquando a explicação do professor, bem como todo o material parado.

### **Anexo XIII**

**Grelha de Assiduidade/Pontualidade/Comportamento      9.º B      1.º Período**



Nome:

N.º:

Data:

Ano de Escolaridade:

Turma:

Classificação:

Professor:

Enc. Educação:

## ANDEBOL

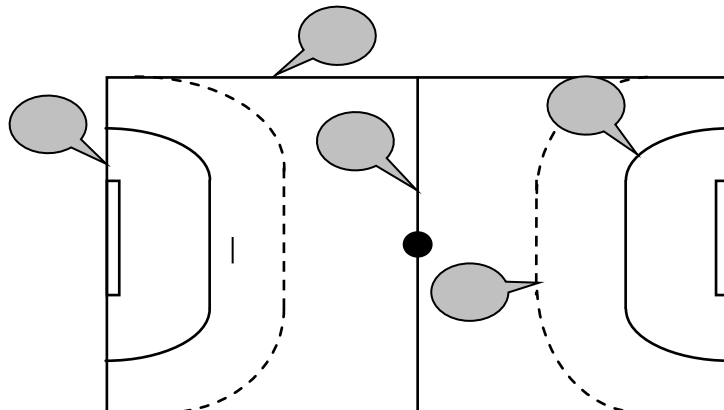
### 1. Completa as seguintes frases com as palavras que achares mais indicadas.

O Andebol é um jogo desportivo coletivo praticado por duas equipas, cujo objetivo é marcar \_\_\_\_\_ na baliza da equipa adversária e evitar que a bola \_\_\_\_\_ na sua, respeitando as \_\_\_\_\_ do jogo.

Cada equipa deve apresentar-se com \_\_\_\_\_ jogadores em campo. Durante o jogo, cada jogador só pode segurar a bola \_\_\_\_ segundos. Um jogo tem a duração de \_\_\_\_ partes com \_\_\_\_ minutos cada.

### 2. Faz a legenda do terreno de jogo.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_



### 3. Cada uma das questões apresenta três hipóteses de resposta, das quais só uma está correta. Assinala-a com um ☒.

#### 3.1. Um jogo de Andebol começa com:

- Um lançamento de saída.
- Um lançamento de bola ao ar.
- Um pontapé de saída.

#### 3.2. No Andebol, a bola é jogada:

- Com os pés.
- Com as mãos.
- Com qualquer parte do corpo.

**3.3.** O guarda-redes pode defender a bola:

- Somente com as mãos.
- Somente com os pés.
- Com qualquer parte do corpo.

**3.4.** Com a bola nas mãos, apenas é permitido realizar:

- 1 passo.
- 2 passos.
- 3 passos.
- 4 passos.

**3.5.** Quando a bola ultrapassa totalmente a linha lateral, a reposição da bola em jogo é feita:

- No local de saída da bola, pisando a linha com 1 pé.
- No local de saída da bola, pisando a linha com 2 pés.
- No local de saída da bola, não pisando a linha.
- Em qualquer local da linha lateral.

**3.6.** Na área de baliza, só é permitido permanecer:

- O guarda-redes.
- Os defesas.
- Os atacantes.

**4.** Assinala com um  as três afirmações que correspondem aos aspetos mais importantes para a realização correta de cada um dos elementos técnicos.

**4.1.** Receção:

- Deve ser sempre feita com as duas mãos.
- No contacto com a bola, os membros superiores devem estar totalmente fletidos.
- Colocar as mãos em forma de W.
- Amortecer a velocidade da bola fletindo os braços no momento do contacto da bola com as mãos.

**4.2.** Passe de ombro:

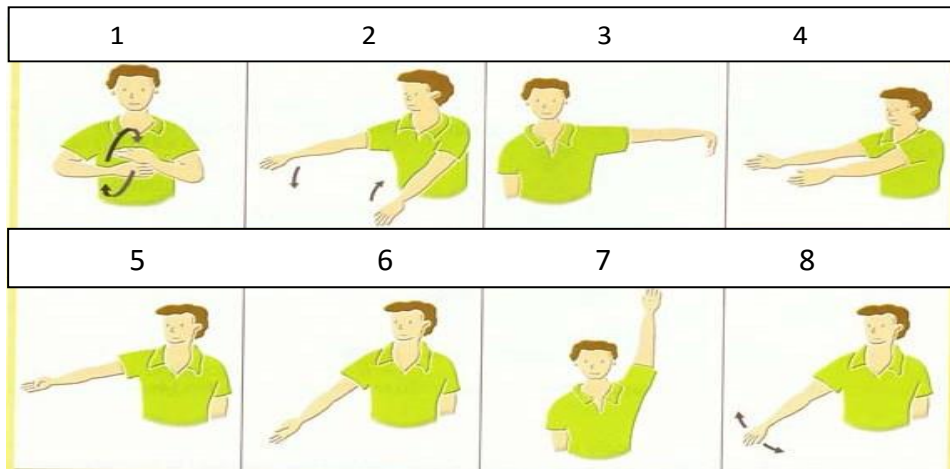
- Colocar a bola junto ao ombro.

- Fletir o antebraço sobre o braço (formando aproximadamente um ângulo reto).
- Afastar o cotovelo do tronco, colocando-o recuado e à altura do ombro.
- Realizar o passe através da extensão do membro superior e rotação do tronco.

**4.3. Remate em Apoio:**

- Rematar com pelo menos um pé apoiado no chão.
- Rematar em suspensão;
- Realizar o remate através da extensão do membro superior.
- Rodar o tronco no momento da execução.

**5. Faz a legenda:**



- 1- \_\_\_\_\_ 2- \_\_\_\_\_ 3- \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 4- \_\_\_\_\_ 5- \_\_\_\_\_  
 6- \_\_\_\_\_ 7- \_\_\_\_\_ 8- \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Palavras chave:** dribles, golo, livre, jogo passivo, livre de 7 m, agarrar, violação da área, lançamento de baliza, bater no braço, passos, falta atacante, reposição do jogo.

	Andebol				
QUESTÃO	1	2	3	4	5
COTAÇÃO	7x3 (21)	5x5 (25)	6x3 (18)	3x4 (12)	8x3 (24)

**Boa Sorte!**

