



ÍNDICE

<i>INTRODUÇÃO</i>	2
<i>CARACTERÍSTICAS GERAIS DAS ESCOLAS</i>	4
<i>CARACTERÍSTICAS GERAIS DOS ALUNOS</i>	4
<i>COMPETÊNCIAS</i>	6
<i>Pré-Escolar</i>	
1º CICLO.....	
3º/4º ANOS.....	
<i>RECURSOS</i>	8
<i>Humanos</i>	
<i>Temporais</i>	
<i>Materiais</i>	
<i>ESTRATÉGIAS</i>	15
<i>ATIVIDADES</i>	16
<i>AValiação</i>	17
<i>Diagnostica</i>	
<i>Formativa</i>	
<i>Sumativa</i>	
<i>ANEXOS</i>	33
<i>Ficha de Auto-Avaliação</i>	
<i>Avaliação do Pré-Escolar</i>	
<i>Relatório de Aula</i>	
<i>Ficha de Avaliação</i>	
<i>Ficha de Avaliação</i>	
<i>Planogramas</i>	41

INTRODUÇÃO

A planificação é um instrumento indispensável para qualquer acção pedagógica minimamente eficaz.

O planeamento relaciona a direcção essencial das exigências e conteúdos programáticos com a situação pedagógica concreta. Tem influência direta na planificação a personalidade do professor, o seu conhecimento e competência e o seu próprio “estilo” de ensino.

O Plano Anual é pois um plano de perspectiva global que procura situar e concretizar o programa da Expressão e Educação Físico-Motora, tendo em conta os locais e as pessoas a que se destina.

Torna-se, de qualquer forma, um plano sem grandes pormenores da actuação ao longo do ano, mas exigindo trabalho e ponderação a longo prazo.

Assim, nesta planificação anual iremos ter em conta pontos importantes como:

- elaboração dos objetivos anuais;
- selecção de conteúdos e actividades;
- distribuição dos conteúdos pelas aulas previstas;
- sistematização dos recursos;
- determinação de datas;
- selecção de técnicas de avaliação.

Para total consecução deste trabalho de planificação anual teremos em consideração a realidade das escolas e das turmas (diferentes anos: Pré-Escolar, 1º, 2º, 3º e 4º anos). Assim efetuaremos a planificação considerando os recursos materiais e espaciais das escolas.

Para o Pré-Escolar, efectuaremos uma distribuição dos conteúdos por 6 blocos:

- 1º - Perícia e manipulação
- 2º - Deslocamentos e Equilíbrio
- 3º - Ginástica
- 4º - Jogos
- 5º - Actividades Rítmicas Expressivas
- 6º - Judo

Nestes blocos já se encontram implícitas todas as competências a desenvolver em crianças destas idades, que lhes irá permitir uma maior adaptação ao 1º ciclo e o crescimento/ desenvolvimento do próprio corpo, preparando-os para as mudanças.

Foram assim divididos por facilitar uma visualização esquemática do número de aulas previstas, uma vez que alguns destes blocos são parte integrante de outros, nomeadamente no Domínio do Esquema Corporal, Organização Espacial e Temporal.

Para o 1º e 2º anos, efectuaremos uma distribuição dos conteúdos por 8 blocos:

- 1º - Perícia e Manipulação
- 2º - Deslocamentos e Equilíbrios
- 3º - Ginástica
- 4º - Jogos
- 5º - Atividades Rítmicas Expressivas (Dança)
- 6º - Patinagem
- 7º - Judo
- 8º - Desportos de raquete (badminton, ténis de mesa)

Foram assim divididos por facilitar uma visualização esquemática do número de aulas previstas, uma vez que alguns destes blocos são parte integrante de outros, como é o caso do Judo que poderá ser incluído nos Jogos e a Ginástica a ser incluída nos Deslocamentos e Equilíbrio.

Para o 3º e 4º anos, efetuaremos uma distribuição dos conteúdos por 8 Blocos:

- 1º - Atletismo
- 2º - Jogos (Andebol, Basquetebol, Futebol, e Voleibol)
- 3º - Ginástica
- 4º - Actividades Rítmicas Expressivas
- 5º - Judo
- 6º - Jogos Tradicionais
- 7º - Desportos de Raquete (badminton, ténis de mesa e ténis de campo)
- 8º - Patinagem

Também aqui os blocos se encontram distribuídos desta forma apenas para facilitar uma visualização esquemática do número de aulas previstas.

CARACTERÍSTICAS GERAIS DAS ESCOLAS

As escolas apresentam boas infra-estruturas e com o material necessário para uma abordagem de todos os blocos que fazem parte do programa.

CARACTERÍSTICAS GERAIS DOS ALUNOS

Lombo de São João

Os alunos são, no geral, educados e empenhados, demonstram gostar muito desta área. São organizados e responsáveis o que facilita a dinâmica das aulas.

A turma do 1º ano é ainda muito imatura e têm ainda dificuldade em seguirem as rotinas e o modo de funcionamento de um ciclo diferente do anterior mas parece-me que são questões que com o tempo se irão ultrapassar.

O 2º ano são uma turma grande e com alguns alunos com dificuldades um pouco mais acentuadas nos deslocamentos e equilíbrio.

No 3º ano os alunos têm um bom comportamento e no geral são uma turma empenhada.

Os alunos do 4º ano á compreendem bem os jogos e estão mais atentos às orientações dadas e mais disponíveis para a prática desportiva.

No Pré-escolar, na sala dos 3 anos os alunos são muito novos existindo uma grande dificuldade de organização das actividades pois eles dispersam-se muito e não seguem as orientações. Na sala dos 5 anos, são mais organizados e interventivos.

Lombo dos Canhas

Os alunos são, no geral, educados e empenhados, demonstram gostar muito desta área.

A turma do 1º ano é ainda muito imatura e têm ainda dificuldade em seguirem as rotinas e o modo de funcionamento de um ciclo diferente do anterior mas parece-me que são questões que com o tempo se irão ultrapassar.

O 2º ano é uma turma grande mas alunos estão predispostos para a aprendizagem embora sejam muito faladores.

O 3º ano é uma turma muito distraída, mas empenhada.

A turma do 4º ano dispersa-se um pouco, há alguns alunos com boas aptidões.

No Pré-escolar, a turma é composta por alunos com idades compreendidas entre o 3 anos e os 5 anos. Os alunos mais novos têm algumas dificuldades na organização das actividades uma vez que se dispersam um pouco, já os alunos com 5 anos, são mais organizados e interventivos.

Infantário “O Sol”

Nesta instituição apenas exerço a minha actividade na sala do pré-escolar onde os alunos têm idades compreendidas entre os 3 e os 4 anos. Aqui também existem algumas dificuldades relacionadas com a idade e com o facto da turma ter muitos alunos o que, por vezes, dificulta a dinâmica das aulas, no entanto existe muito apoio por parte das educadoras e auxiliares da acção educativa.

COMPETÊNCIAS

Pré-Escolar (Estas competências estão directamente relacionadas com os 6 blocos já referidos anteriormente e serão abordados de uma forma introdutória mais simples e menos exigente).

1. Esquema Corporal

- ✘ Desenvolver uma imagem ajustada e positiva de si próprio, progredindo no conhecimento do próprio esquema corporal.
- ✘ Descobrir e utilizar as próprias possibilidades motoras, sensitivas e expressivas.
- ✘ Adquirir a coordenação e o controlo dinâmico geral do próprio corpo para a execução de tarefas da vida quotidiana e de actividades recreativas.
- ✘ Aplicar a coordenação visomotora para manejar e explorar objetos com um grau de precisão maior.

2. Organização Espacial

- ✘ Iniciar e desenvolver a aquisição das destrezas próprias da organização espacial.
- ✘ Progredir na segurança e precisão das deslocações através do espaço próprio.

- ✘ Estruturar o espaço exterior e localizar nele o próprio corpo e os objetos.

3. Organização Temporal

- ✘ Perceber as cadências e manifestações rítmicas presentes no que sucede à volta.
- ✘ Adequar o próprio comportamento às exigências das sequências temporais dos outros.
- ✘ Sequenciar adequadamente acontecimentos vividos.
- ✘ Aplicar, nas ações quotidianas e nos jogos, cálculos de tempos de velocidade, duração, simultaneidade e sucessão.

Cada uma destas competências pode e deve ser desenvolvida através das aulas de Expressão e Educação Físico-Motora.

1º CICLO

1. Promover o gosto pela atividade física e desportiva e educação para a saúde.
2. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas:
 - ✘ resistência Geral;
 - ✘ velocidade de reação, simples e complexa, de execução de ações motoras básicas e de deslocamento;
 - ✘ força;
 - ✘ flexibilidade;
 - ✘ controlo da postura;
 - ✘ equilíbrio dinâmico em diferentes situações: «voo», aceleração, apoio instável e/ou dinâmico;
 - ✘ controlo da orientação espacial;
 - ✘ ritmo;
 - ✘ agilidade;
3. 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 professores.
4. Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.

3º/4º ANOS

5. Aprender e desenvolver habilidades desportivas básicas das seguintes modalidades desportivas: ginástica, futebol, andebol, basquetebol, voleibol, judo, patinagem, atletismo, desportos de raquetes.

Ver Parâmetros de avaliação

RECURSOS

Humanos

- ✘ 1 Professor de Expressão e Educação Físico-Motora;
- ✘ 1 Professor Apoiado;
- ✘ 2 Escolas:

- Lombo de S. João	} <table border="1"><tr><td>Turma/Alunos</td></tr><tr><td>P.E. 3-5 -</td></tr><tr><td>1º ano - 8</td></tr><tr><td>2º ano - 19</td></tr><tr><td>3º ano - 13</td></tr><tr><td>4º ano - 11</td></tr></table>	Turma/Alunos	P.E. 3-5 -	1º ano - 8	2º ano - 19	3º ano - 13	4º ano - 11
Turma/Alunos							
P.E. 3-5 -							
1º ano - 8							
2º ano - 19							
3º ano - 13							
4º ano - 11							

- Lombo dos Canhas	} <table border="1"><tr><td>Turma/Alunos</td></tr><tr><td>P.E. 3-5 - 25</td></tr><tr><td>1º ano - 18</td></tr><tr><td>2º ano - 16</td></tr><tr><td>3º ano - 13</td></tr><tr><td>4º ano - 16</td></tr></table>	Turma/Alunos	P.E. 3-5 - 25	1º ano - 18	2º ano - 16	3º ano - 13	4º ano - 16
Turma/Alunos							
P.E. 3-5 - 25							
1º ano - 18							
2º ano - 16							
3º ano - 13							
4º ano - 16							

- Infantário “O Sol” – P.E.3/4 – Alunos

Temporais

- ✘ Lombo de São João

Pré Escolar

Os alunos da turma são divididos pelas idades e o grupo dos 3-4 anos faz uma aula por semana de 30 minutos e os alunos de 5 anos têm também uma aula por semana de 30 minutos.

1ºCiclo

Uma aula de 60 minutos curricular e duas aulas de 60 minutos/ semanal de enriquecimento.

✘ Lombo dos Canhas

Pré Escolar

Os alunos da turma fazem uma aula por semana de 60 minutos.

1ºCiclo

Uma aula de 60 minutos curricular e duas aulas de 60 minutos/ semanal de enriquecimento.

Nota: Uma aula de 60 minutos curricular e uma aula de 90 minutos/ semanal de enriquecimento.

O pré-escolar a sala dos ¾ tem uma aula de 30 minutos/ semanal e a sala dos 4/5 tem uma aula de 60 minutos/ semanal.

✘ Infantário “O Sol”

Os alunos da turma fazem uma aula por semana de 60 minutos.

Espaciais (apenas os locais que dizem respeito às aulas de Exp. Edu. Físico-Motora)

✘ Lombo de São João

-Exterior: 1 campo polivalente

1 hall coberto

- Balneários de Apoio: feminino, masculino, funcionários.

- Interior: 1 salão

✘ **Lombo dos Canhas** (apenas os locais que dizem respeito às aulas de Exp. Edu. Físico-Motora)

- Exterior: 1 Campo polivalente

1 hall coberto

- Balneários de Apoio: feminino, masculino, professores.

- Interior: 1 salão

✘ **Infantário “O Sol”** (apenas os locais que dizem respeito às aulas de Exp. Edu. Físico-Motora)

- Exterior: 1 parque infantil

1 recreio

- Interior: 1 salão

Materiais

✘ **Lombo de São João**

Número de Ordem	Material	Estado de Conservação	Número de Objectos	Observações
1	Bolas de Futebol	Vazias	25	+ 8 em mau estado
2	Bolas de Basquetebol	Bom	21	+ 10 vazias
3	Bolas de Andebol	Bom	16	
4	Bolas de Voleibol	Bom 4 vazias	28	3 borracha
5	Bolas de Ginástica	Razoável	31	
6	Bolas Gigantes	Bom	2	1 azul 1 amarela
7	Bolas de Ténis de Mesa	Bom	57	
8	Raquetes de Ténis de mesa	Bom	10	
9	Balde de Bolas de Ténis de mesa	Bom	1	
10	Arcos	Bom	21	

11	Dardos	Bom	3	+ 1 mau estado
12	Bastões	Bom	19	9 amarelos, 5 vermelhos, 5 azuis.
13	Cones	Bom	30	18 amarelos, 12 laranjas.
14	Ringues	Bom	15	
15	Plinto de Esponja	Bom	1	
16	Cordas de Nylon	Bom	2	
17	Cordas de Ginástica	Bom	22	
18	Testemunhos	Bom	4	
19	Colchões	Bom	5	1 grande, 3 médio (judó), 1 pequeno
20	Coletes	Bom	25	10 amarelos, 9 vermelhos
21	Fitas de Ginástica	Bom	18	6 amarelas, 2 cor de rosa, 7 vermelhas, 3 azuis
22	Calções	Bom	11	
23	Cronómetro	Bom	1	
24	Bomba para encher bolas	Bom	1	
25	Escorrega	Bom	1	
26	Arcos Móveis de Basquetebol	Razoável	2	
27	Bolas de ténis	Bom	22	
28	Kit badminton (4 raquetes, postes, rede)	Bom	1	
29	Skis	Bom	1 par	
30	Mini-Trampolim	Bom	1	
31	Saturnos	Razoável	3	
32	Andas	Bom	4 pares + 1	GCDE
33	Peças de montagem (Equilíbrio)	Bom	10	Este material ficou na escola dos Canhas.
34	Equipamentos: calções e t-shirt	Bom	25	
35	Patins em linha	Bom	9 pares	+ 1 par danificado
36	Raquetes Badminton	Bom	10	
37	Raquetes de Ténis	Bom	10	
38	Tubos de Volantes	Bom	10 c/ 6 volantes cada	
39	Kit Kids Athletics	Bom	10 cones altos (saltos); 1 apito de mão; 4 dardos de espuma; 1 tapete salto em comprimento; 2 mini-vortex; 4 testemunhos; 1 kit de 4 testemunhos; 20 mecos; 15 bastões; 6 barreiras; 3 pesos de 1kg; 3 pesos de 2kg.	

✘ **Lombo dos Canhas**

Número de Ordem	Material	Estado de Conservação	Número de Objectos	Observações
1	Colchões	Bom	3	
2	Plinto	Bom	1	
3	Bolas Gigantes	Bom	2	
4	Massas (ginástica rítmica)	Bom	12 pares	
5	Bastões	Bom	28	
6	Fitas (ginástica rítmica)	Bom	30	
7	Coletes	Bom	67	8 Vermelhos, 10 laranja, 28 amarelos, 21 azuis
8	Ringues	Bom	21	+ 1 mau estado
9	Raquetes de Ténis de mesa	Bom	29	
10	Bolas de ténis de mesa	Bom	71	
11	Pesos	Bom	8	4 - 0.5kg 4 - 1kg
12	Bolas de Andebol	Bom	39	
13	Bolas de Basquetebol	Bom	42	10 vazias
14	Bolas de Voleibol	Razoável	52	
15	Redes de Voleibol	Bom	4	
16	Bolas de Futebol	Mau	11	
17	Bolas de Ginástica	Razoável	49	
18	Cones grandes	Bom	22	6 de obstáculos
19	Cones pequenos	Bom	10	
20	Mecos	Bom	79	
21	Cordas	Bom	59	12 borracha
22	Vai e Vem	Bom	9	
23	Arcos	Bom	62	
24	Sacas de Serapilheira	Bom	8	
25	Calções	Bom	47	23 amarelos, 9 brancos, 15 pretos
26	Bola de mousse rugby	Bom	1	
27	Pesos em mousse	Bom	3	
28	Balde de bolas Ténis de Mesa	Bom	1	

29	Testemunhos	Bom	4	
30	Compressor	Bom	1	
31	Tapetes de Ginástica	Bom	3	
32	Mini-Trampolim	Bom	1	
33	Equipamentos (calções, meias e t-shirts)	Bom	30	
34	Saco vermelho	Bom	1	
35	Pares de luvas	Bom	2	
36	Pinças multi-bastão	Bom	1 lote	
37	Cordas de saltar coloridas	Bom	12	
38	Jogo de cricket	Bom	1	
39	Tubos de volantes	Bom	2	
40	Raquetes de badminton	Bom	4	

✘ **Infantário “O Sol”**

Número de Ordem	Material	Estado de Conservação	Número de Objectos	Observações
1	Cordas	Bom	30	12- azul claro 12- verde 1 – azul escura 2 – amarelas 2 – vermelhas
2	Ringues	Bom	7	
3	Módulos de espuma Quadrados	Bom	1	
4	Módulos de espuma Rectangulares	Bom	3	
5	Módulos de espuma Cilíndricos	Bom	3	
6	Massas Gímnicas	Bom	10	
7	Argolas	Bom	20	6 – pequenas 6 – médias 8 - grandes
8	Bolas	razoável	12	
9	Colchões	Bom	13	
10	Cones	Bom	8	
11	Coletes	Bom	10	
12	Bastões	Bom	8	
13	Bolas Canguru	Bom	10	

14	Lombas de espuma	Bom	4	
15	Plataforma de equilíbrio	Bom	8 peças	
16	Mãos marcadoras	Bom	5	
17	Testemunho em esponja	Bom	1	
18	Triângulo em espuma	Bom	1	

ESTRATÉGIAS

Ao longo do ano iremos recorrer às seguintes estratégias:

- ✘ Seleção de conteúdos tendo em conta o aumento progressivo do grau de complexidade, indo sempre do mais simples para o mais complexo;
- ✘ Exposição oral dos conteúdos e das atividades que irão ser realizadas na aula;
- ✘ Consciencialização dos alunos para a realização das tarefas (porque estão a realizar aquelas tarefas e não outras);
- ✘ Incentivar, ajudar e controlar as atividades dos alunos de modo a melhorar o seu empenho;
- ✘ Utilização de diferentes materiais didáticos (sempre que possível);
- ✘ Propor atividades que promovam a criatividade e o espírito crítico e desenvolvam o sentido de cooperação e socialização dos alunos;
- ✘ Apresentação e demonstração das componentes críticas das tarefas propostas;
- ✘ Definição de regras (rotinas), de forma a facilitar o decorrer das aulas:
 - Verificar a assiduidade e pontualidade;
 - Regras de intervenção dos alunos na aula;
 - Regras de arrumação do material;
 - Grupos de trabalho preestabelecidos;
 - Sinais preestabelecidos para a realização de determinadas tarefas.

ATIVIDADES

Em todas as escolas nas quais desenvolvo o meu trabalho irei realizar *torneios intra-escolares*. É também minha intenção realizar *torneios entre equipas das diferentes escolas*, tendo em conta as possibilidades das escolas e disponibilidade dos meios de transporte.

É do meu interesse que os meus alunos tenham cada vez mais experiências desportivas para que saibam da existência das modalidades e para que possam eventualmente optar pela prática de algumas ao longo da sua vida, por isso proponho a realização de outras actividades para além das que constam do programa, como é o caso da canoagem, da escalada, do slide, rappel, esgrima. Estas actividades estarão, no entanto, condicionadas pela aprovação do conselho escolar e do transporte e cedência de material que estas poderão envolver.

Ao longo do ano são comemoradas algumas festividades, durante estas serão propostas algumas actividades no âmbito da Expressão e Educação Físico-Motora.

AVALIAÇÃO

Diagnostica

Esta avaliação tem como principal objectivo recolher dados que nos permita estabelecer as condições ou níveis iniciais de cada aluno, podendo desta forma e a partir daqui desenvolver um trabalho mais adequado as necessidades gerais da turma.

Formativa

Esta avaliação será utilizada ao longo de todos os Blocos.

Tem como principal objectivo controlar os conteúdos abordados para que caso seja necessário se possa reformular o plano.

Será realizada todas as aulas através da observação directa, tendo desta forma um carácter contínuo e qualitativo.

Estes dois tipos de avaliação estarão registados em grelhas de observação de turma que estarão arquivadas no dossier da disciplina na escola.

Sumativa

Esta avaliação decorrerá no final de cada período e de acordo com os professores responsáveis por cada turma nas aulas curriculares e da professora de Expressão e Educação Físico-Motora nas aulas de enriquecimento curricular. Os resultados decorrerão de observação directa dos alunos relativamente à prestação nos conteúdos efectuados ao longo dos vários blocos e acima de tudo dos Valores Sociais e Comportamentais interiorizados por estes e que se irão reflectir nas suas atitudes. Assim a parte prática (execução dos exercícios e conhecimentos sobre cada modalidade abordada) valerá 50% da nota atribuída e os outros 50% serão o comportamento e o empenho, a higiene (a cuidar no final da aula), a assiduidade e os testes (que serão realizados apenas em situações particulares: faltas consecutivas do aluno de presença ou de material, bem como em situações de mau comportamento, quando não são realizados a percentagem dos testes é somada ao comportamento e empenho, passando a contar 25%).

No final de cada período a avaliação será apenas com uma observação de Não Satisfaz, Satisfaz, Bom ou Muito Bom. No final do ano o Encarregado de Educação levará para casa a grelha de observação de todas as modalidades com a respectiva nota (ver anexo) e será anexa uma cópia ao processo do aluno, assim como a ficha de auto-avaliação.

Os 1º e 2º anos não realizam testes pelo que a percentagem destes é somada ao comportamento e empenho, passando a contar 25%.

Percentagens

Prática	50%
Higiene e material	20%
Assiduidade	5%
Comportamento/ Empenho/ Responsabilidade/ Cooperação	20%
Testes	5%

Prática 1º e 2º:

<i>Modalidade</i>	<i>Elemento Técnico</i>	<i>Critério de Êxito</i>	<i>Crítérios de Avaliação</i>
<i>Ginástica</i>	Cambalhota à frente engrupada	<ul style="list-style-type: none"> - Flexão das pernas e apoio das mãos no tapete, à largura dos ombros, com os dedos virados para a frente. - Elevar o assento e aproximar o queixo e os joelhos do peito. - Apoiar a nuca no tapete e rolar sobre as costas arredondadas. - Avança a cabeça e os braços, aproximando os apoios do assento e termina na posição de pé com as pernas unidas. 	<p>Conhece os elementos gímnicos abordados.</p> <p>Identifica os elementos gímnicos abordados.</p> <p>Realiza com sucesso os elementos gímnicos abordados.</p>
	Cambalhota atrás engrupada	<ul style="list-style-type: none"> - Flexão das pernas e mãos junto dos ombros, palmas das mãos para cima e os dedos estendidos. - Desequilíbrio para trás e rolar sobre as costas com o queixo e os joelhos junto ao peito. - Empurrar o chão com as mãos e termina na posição de pé, com as pernas juntas. 	
	Cambalhota à frente engrupada	<ul style="list-style-type: none"> - Elevação das pernas esquerda e apoiada bem à frente, com a ponta do pé virada para a direcção do movimento. 	
	Cambalhota atrás engrupada	<ul style="list-style-type: none"> - Apoio das mãos no solo, uma após a outra, em linha recta, viradas para a esquerda. - Passar as pernas na vertical, estendidas e afastadas e o olhar dirigido para as mãos. - Termina de pé na posição de braços elevados e as pernas afastadas. - Junta as pernas por meio de um salto. 	
	Roda	<ul style="list-style-type: none"> - Membros superiores e inferiores em extensão completa. - Palmas das mãos completamente apoiadas no solo e viradas para a frente. - Elevação significativa da bacia. - Empurrar com os pés tentando estender completamente as pernas e forçar a colocação dos ombros numa linha perpendicular ao apoio das mãos no solo. 	
	Ponte	<ul style="list-style-type: none"> - Extensão completa dos m.i inclusive dos pés. - Grande afastamento dos m.i. lateral ao corpo e antero-posterior. - Tronco direito, cabeça levantada. Olhar em frente, braços estendidos - tonicidade geral elevada. - m.i. em extensão frontal. - Tronco inclinado à frente. - Braços em extensão. 	
	Espargata	<ul style="list-style-type: none"> - Mi. Em completa extensão. - Grande afastamento de m.i. - Ligeira inclinação do tronco à frente, mas sem flexão das costas. 	
	Rã		
Avião			

<i>Modalidade</i>	<i>Elemento Técnico</i>	<i>Critério de Êxito</i>	<i>Crítérios de Avaliação</i>
	<p>Saltos</p> <p>Voltas</p>	<p>- Cabeça levantada, olhar em frente, tonicidade geral elevada.</p> <p>- Segmentos corporais alinhados, tonicidade geral, cabeça levantada, olhar em frente.</p> <p>- Continuidade e fluidez no movimento.</p> <p>- Definição das posições iniciais e finais.</p> <p>- Amplitude de cada gesto, segurança e precisão nos pequenos movimentos.</p>	
<i>Perícia e Manipulação</i>	<p>Cordas</p> <p>Bastões</p> <p>Bolas</p> <p>Arcos</p> <p>Raquetes</p>	<p>Saltar à corda: a pés juntos para a frente e para trás.</p> <p>Saltar à corda com os pés alternados.</p> <p>Escapada.</p> <p>Manipulação com uma e duas mãos.</p> <p>Lançar ao ar e apanhar.</p> <p>Driblar com duas mãos.</p> <p>Driblar com uma mão.</p> <p>Passe com duas mãos (de peito e picado).</p> <p>Recepção com as duas mãos.</p> <p>Lançamentos.</p> <p>Hula-hula</p> <p>Rodar</p> <p>Saltar por dentro do arco</p> <p>Dominar a bola ou o volante com a raquete</p> <p>Passar a bola ou o volante para o colega</p>	<p>Realiza os exercícios correctamente.</p> <p>Jogar com o colega cumprindo as regras da modalidade: Ténis de mesa, ténis de campo e badminton.</p>
<i>Deslocamentos e Equilíbrios</i>	<p>Correr</p> <p>Saltar</p>	<p>Corrida para a frente, trás, lado</p> <p>Pés juntos</p> <p>Pés alternados</p> <p>Pé-coxinho</p> <p>Salto de canguru</p> <p>Salto de coelho</p> <p>Lagartixa</p> <p>Andar de cócoras</p> <p>Caranguejo</p>	<p>Realiza os exercícios com empenho.</p> <p>Respeita as regras.</p>

<i>Modalidade</i>	<i>Elemento Técnico</i>	<i>Critério de Êxito</i>	<i>Crítérios de Avaliação</i>
	Transposição de obstáculos Contornar obstáculos Judo	- Controlo do corpo e das emoções.	Respeita as regras. Coopera com os colegas. - Executar todas estas habilidades para a frente, para a esquerda e para a direita, com e sem impulso.
<i>Jogos</i>	Elefante Caçador Congelados Polícia Jogo dos Passes Futebol Humano Bitoque	Respeita as regras. Coopera com os colegas.	
<i>Patinagem</i>	Arrancar Deslizar Travar	- para a frente, para a esquerda e para a direita, apoiando um patim na direcção desejada, impulsionando-se pela colocação do peso do corpo sobre esse apoio, coordenando a acção dos membros inferiores com a inclinação do tronco. - para a frente sobre um apoio, flectindo a perna livre mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio “quatro”. - para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega. - para a frente e para trás afastando e juntando as pontas dos pés e calcanhares. - em deslize para trás apoiando o travão no solo e ficando em condições de iniciar o deslize. - de lado com os patins paralelos e afastados.	

Prática 3º e 4º:

<i>Modalidade</i>	<i>Elemento Técnico</i>	<i>Critério de Êxito</i>	<i>Crítérios de Avaliação</i>
<i>Voleibol</i>	Passe por cima com dedos Manchete Serviço Deslocamentos	- Dedos bem abertos, flexíveis e em forma de taça. - Cotovelos flectidos. - Joelhos ligeiramente flectidos. - Um pé à frente do outro. - Na posição base: média e baixa. - Mãos unidas e sobrepostas, com os polegares para cima. - Braços bem estendidos tensos e firmes. - Antebraços encostados com a parte anterior virada para dentro e para cima. - O pé oposto ao braço que serve à frente, e o do mesmo lado atrás. - Braço e mão que fazem o batimento devem estar ligeiramente flectidos. - Mão espalmada bem rija e o tronco inclinado à frente.	<u>(Comum a todas as modalidades colectivas).</u> Utiliza os elementos técnicos abordados. Conhece as regras da modalidade. Concretiza com sucesso o jogo.

<i>Modalidade</i>	<i>Elemento Técnico</i>	<i>Critério de Êxito</i>	<i>Crítérios de Avaliação</i>
	Regras	<ul style="list-style-type: none"> - Posição alta - Posição média - Posição Baixa - A bola não pode ser agarrada. - Todos os jogadores passam por todos os lugares do campo. Quando uma equipa ganha o serviço, executa uma rotação. - Cada equipa só pode dar no máximo, 3 toques na bola antes de a enviar para o campo do adversário. 	
<i>Basquetebol</i>	Passe de Peito	<ul style="list-style-type: none"> - A bola segura-se com as duas mãos e os dedos bem estendido. - Durante a execução todo o corpo se movimenta na direcção escolhida. - Avançar no sentido do passe. 	
	Passe Picado	<ul style="list-style-type: none"> - Utiliza-se para passar a bola quando há um adversário no meio. - A bola é lançada em direcção ao chão, de modo a que no ressaltar vá parar às mãos do colega de equipa. - Em situação de jogo é executado ao lado do corpo, à altura da anca e com 1 mão. 	
	Lançamento Parado	<ul style="list-style-type: none"> - Pés em direcção à tabela. - Estender as pernas e elevar a bola à altura da cara. 	
	Lançamento na Passada	<ul style="list-style-type: none"> - Extensão dos braços e acção do pulso. 	
	Drible	<ul style="list-style-type: none"> - Igual ao anterior, mas em movimento: - Coordenar o lançamento com os apoios que podem ser 2. 	
	Recepção	<ul style="list-style-type: none"> - A bola é empurrada firmemente com os dedos, embora toda a mão se encontre bem aberta para aumentar a superfície de contacto - Driblar sem olhar para a bola. - Entre a cintura e o joelho. 	
	Desmarcação	<ul style="list-style-type: none"> - O jogador que recebe a bola deve indicar ao colega que executa o passe onde quer receber a bola (estende o braço que estiver mais afastado do adversário). 	
	Regras	<ul style="list-style-type: none"> - Criar linhas de passe. - Se possível na direcção do ataque. - <u>Reposição da bola em jogo:</u> depois de cesto ou lançamento livre o jogo é reiniciado por um membro da equipa que sofreu o cesto, que se coloca fora da linha final em qualquer parte da mesma. - Quando a bola for para fora é reposta em jogo pelo local onde saiu. - <u>Drible:</u> Bater a bola no chão só com uma das mãos. - O jogador depois de driblar e tocar a bola com as duas mãos ou fazer uma paragem não pode voltar a driblar. - <u>Os dois apoios:</u> Quando um pé toca no chão conta-se um. Quando se apoia o outro pé, conta-se dois, 	

<i>Modalidade</i>	<i>Elemento Técnico</i>	<i>Critério de Êxito</i>	<i>Critérios de Avaliação</i>
		não podendo dar mais pasos.	
<i>Futebol</i>	<p>Marcação</p> <p>Desmarcação</p> <p>Skills</p> <p>Técnica</p> <p>Regras</p>	<p>- Faz-se quando perdemos a posse de bola.</p> <p>- Marcando imediatamente o adversário colocado mais perto.</p> <p>- Procurando anular a possibilidade de contra-ataque.</p> <p>- Pressionando o adversário com bola.</p> <p>- Procurando uma colocação em função da bola, do adversário e da baliza.</p> <p>- Apoiando o jogador que tem a bola.</p> <p>- Procurando os espaços livres.</p> <p>- Mostrando-nos ao colega que está na posse de bola.</p> <p>- Criando linhas de passe.</p> <p>- Domínio com o pé.</p> <p>- Domínio com a cabeça.</p> <p>- Passes.</p> <p>- Remate com precisão.</p> <p>- Passes curtos e com precisão.</p> <p>- Recepção- amortecimento de um passe aéreo.</p> <p>- Domínio com a parte interna do pé.</p> <p>- Domínio com a parte externa do pé.</p> <p>- Cabeceamento</p> <p>- <u>Pontapé de saída</u>: Bola colocada no círculo central para poder ser pontapeada (e quando há golo).</p> <p>- <u>Pontapé de baliza</u>: quando a bola sai fora do campo pela linha de fundo e foi jogada por um atacante.</p> <p>- <u>Pontapé de canto</u>: Quando qualquer membro da equipa que defende joga a bola para lá da linha de fundo.</p> <p>- <u>Lançamento da linha lateral</u>: Para reiniciar o jogo quando a bola sai de campo pelas linhas laterais, pela equipa contrária à que a jogou para fora. É reposta com o pé</p> <p>- <u>Livre directo</u>: quando são intencionais ou de má conduta, feitas contra um jogador. Quando a bola é jogada com a mão ou com o braço.</p> <p>Quando a falata é cometida intencionalmente dentro da grande área.</p>	
<i>Andebol</i>	<p>Recepção</p> <p>Passe</p> <p>Drible</p>	<p>- Controla a bola com uma das mãos.</p> <p>- Arma o braço, segurando a bola com uma só mão à altura da cabeça e com o cotovelo afastado do tronco.</p> <p>- Impulsiona a bola na direcção do companheiro, com um movimento rápido do antebraço e pulso.</p> <p>- Trajectória tensa</p> <p>- Empurra e amortece a bola com os dedos afastados, flectindo e estendendo o antebraço e a mão.</p> <p>- Bate a bola à frente e ao lado do pé, sem ela ultrapasse a altura da cintura.</p> <p>- Mantém a cabeça levantada evitando olhar para a</p>	

<i>Modalidade</i>	<i>Elemento Técnico</i>	<i>Critério de Êxito</i>	<i>Critérios de Avaliação</i>
	<p>Remate em apoio</p> <p>Remate em Suspensão</p> <p>Regras</p>	<p>bola.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Controla a bola com as duas mãos e avança o pé esquerdo. - Apoia o pé direito com a ponta do pé para fora e roda o tronco para trás, armando o braço. - Apoia o pé esquerdo e impulsiona a bola, rodando o tronco para a frente. <ul style="list-style-type: none"> - Em corrida, interrompe o drible, controlando a bola já com o pé esquerdo no solo. - Faz dois apoios (direito, esquerdo e antes de apoiar de novo o direito salta e arma o braço e remata antes de colocar o pé no chão. <ul style="list-style-type: none"> - O jogo começa com um lançamento de saída no centro do campo, estando as equipas no respectivo meio campo. - Após o golo a bola é reposta em jogo pelo guarda-redes. - Cada jogador não pode dar mais de 3 passos com a bola na mão. - A bola quando defendida pelo guarda-redes e ultrapassa a linha final é pertença do mesmo. - Se tocada por um defensor é marcado um canto. - O jogador da equipa da posse de bola não pode atrasar a bola ao guarda-redes quando este está dentro da sua área de baliza, pois será punido com um livre de 9 m. - No lançamento da linha lateral o aluno tem de ter o pé em cima da linha. - O livre de 7 m é marcado quando: O jogador é impedido de jogar numa situação manifesta de golo. O jogador defender dentro da área do guarda-redes de forma intencional. 	
<i>Ginástica</i>	<p>Cambalhota à frente engrupada</p> <p>Cambalhota atrás engrupada</p> <p>Roda</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Flexão das pernas e apoio das mãos no tapete, à largura dos ombros, com os dedos virados para a frente. - Elevar o assento e aproximar o queixo e os joelhos do peito. - Apoiar a nuca no tapete e rolar sobre as costas arredondadas. - Avança a cabeça e os braços, aproximando os apoios do assento e termina na posição de pé com as pernas unidas. <ul style="list-style-type: none"> - Flexão das pernas e mãos junto dos ombros, palmas das mãos para cima e os dedos estendidos. - Desequilíbrio para trás e rolar sobre as costas com o queixo e os joelhos junto ao peito. - Empurrar o chão com as mãos e termina na posição de pé, com as pernas juntas. <ul style="list-style-type: none"> - Elevação das perna esquerda e apoiada bem à frente, com a ponta do pé virada para a direcção do movimento. 	<p>Conhece os elementos gímnicos abordados.</p> <p>Identifica os elementos gímnicos abordados.</p> <p>Realiza com sucesso os elementos gímnicos abordados.</p>

<i>Modalidade</i>	<i>Elemento Técnico</i>	<i>Critério de Êxito</i>	<i>Crítérios de Avaliação</i>
	<p>Ponte</p> <p>Espargata</p> <p>Rã</p> <p>Avião</p> <p>Pino</p> <p>Saltos Voltas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Apoio das mãos no solo, uma após a outra, em linha recta, viradas para a esquerda. - Passar as pernas na vertical, estendidas e afastadas e o olhar dirigido para as mãos. - Termina de pé na posição de braços elevados e as pernas afastadas. - Junta as pernas por meio de um salto. - Membros superiores e inferiores em extensão completa. - Palmas das mãos completamente apoiadas no solo e viradas para a frente. - Elevação significativa da bacia. - Empurrar com os pés tentando estender completamente as pernas e forçar a colocação dos ombros numa linha perpendicular ao apoio das mãos no solo. - Extensão completa dos m.i inclusive dos pés. - Grande afastamento dos m.i. lateral ao corpo e antero-posterior. - Tronco direito, cabeça levantada. Olhar em frente, braços estendidos - tonicidade geral elevada. - m.i. es extensão frontal. - Tronco inclinado à frente. - Braços em extensão. - Mi. Em completa extensão. - Grande afastamento de m.i. - Ligeira inclinação do tronco à frente, mas sem flexão das costas. - Cabeça levantada, olhar em frente, tonicidade geral elevada. - Elevar a bacia até à vertical dos apoios antes de puxar os m.i.. - Colocar as mãos no solo à largura dos ombros. - Manter os m.s. em completa extensão durante todo o movimento e em afastamento. - Manter o corpo em tonicidade elevada. - Parar no apoio invertido pelo menos 2 minutos. - Segmentos corporais alinhados, tonicidade geral, cabeça levantada, olhar em frente. - Continuidade e fluidez no movimento. - Definição das posições iniciais e finais. - Amplitude de cada gesto, segurança e precisão nos pequenos movimentos. 	
<i>Atletismo</i>	<p>Velocidade</p> <p>Salto em Comprimento</p> <p>Salto em Altura</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Corrida de balanço. - Chamada. - Voo ou fase aérea. - Queda. - 4/6 passadas de balanço. - Apoio e extensão completa da perna de chamada. - Elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço. 	

<i>Modalidade</i>	<i>Elemento Técnico</i>	<i>Critério de Êxito</i>	<i>Critérios de Avaliação</i>
<i>Patinagem</i>	Resistência	- Transposição da fasquia com pernas em extensão. - Recepção em equilíbrio no colchão.	<p>Conhece as diferentes modalidades do atletismo.</p> <p>Identifica as diferentes modalidades do atletismo.</p> <p>Realiza com êxito as diferentes modalidades do atletismo.</p>
	Lançamento do peso	- Corrida de 8 minutos.	
	Corrida de barreiras	- 3 passadas de balaço, em aceleração progressiva. - Braço flectido. - Cotovelo mais alto do que o ombro.	
	Corrida de Estafetas	- Ataca a barreira inclinando o tronco para a frente e avança a mão contrária à perna de ataque. - Passa a coxa da perna de impulsão de forma rasante e paralelamente à barreira, mantendo a inclinação do tronco. - Contacta o solo com a parte anterior do pé da perna de ataque. - Avança a perna de impulsão, de forma a dar continuidade à corrida.	
	Arrancar	- Coloca-se no início da zona de transmissão com os pés virados para afrente e observa a aproximação do companheiro, olhando por cima do ombro. - Inicia a corrida quando o companheiro ultrapassa a margem previamente combinada. - Braço direito com a palma da mão para trás, o polegar virado para o solo e afastado do indicador, para que o testemunho possa ser entregue com um movimento ascendente. - Segura o testemunho pela parte anterior e passa-o para a outra mão.	
	Deslizar	- para a frente, para a esquerda e para a direita, apoiando um patim na direcção desejada, impulsionando-se pela colocação do peso do corpo sobre esse apoio, coordenando a acção dos membros inferiores com a inclinação do tronco.	
	Curvar com cruzamento de pernas	- para a frente sobre um apoio, flectindo a perna livre mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio “quatro”. - para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega. - para a frente e para trás afastando e juntando as pontas dos pés e calcanhares.	
	Travar	- cruzando a perna do lado de fora da curva e realizando esse apoio à frente e por dentro do apoio anterior.	
	Meia volta	- em deslize para trás apoiando o travão no solo e ficando em condições de iniciar o deslize. - de lado com os patins paralelos e afastados.	

<i>Modalidade</i>	<i>Elemento Técnico</i>	<i>Critério de Êxito</i>	<i>Crítérios de Avaliação</i>
<i>Judo</i>	Dupla prisão de pernas com rotação lateral	<ul style="list-style-type: none"> - agarra a perna do adversário com uma mão no joelho e outra no tornozelo, encostando o ombro à anca. - avança o ombro para tentar rodar o parceiro. - mantém a prisão das pernas com as duas mãos. 	<p>Executar os exercícios propostos com empenho, seguindo os critérios de êxito de cada um dos exercícios.</p> <p>Respeitar os colegas e promover a sua segurança durante os exercícios.</p>
	Prisão do braço por dentro – rotação pela frente	<ul style="list-style-type: none"> - coloca o braço por baixo do braço do adversário e apoia a mão no pescoço. - com as mãos dadas procura fazer rodar o adversário, elevando-lhe o cotovelo do braço controlado empurrando o seu pescoço. - faz pressão sobre o peito do adversário e mantém as mãos dadas. 	
	Controlo do braço por dentro e barreira exterior	<ul style="list-style-type: none"> - controla o braço do adversário pegando pelo pulso e acima do cotovelo, próximo da articulação do ombro. - roda o tronco e coloca a perna atrás da do adversário, desequilibrando-o. - apoia no solo o joelho da perna que faz barreira e coloca o peso do corpo sobre o ombro do adversário, mantendo a outra perna fletida. - mantém as pegas iniciais do ombro e do pulso. 	
	Dupla prisão de pernas com projeção anterior	<ul style="list-style-type: none"> - inclina o tronco para a frente e coloca a perna entre as do adversário. - encosta o peito à coxa do adversário com as mãos junto aos joelhos e com a cabeça por fora. - puxa os joelhos e avança o ombro desequilibrando o adversário para trás. - coloca o peso do corpo sobre o peito do adversário. 	
	Dupla prisão de braços	<ul style="list-style-type: none"> - agarra o braço mais afastado do adversário, com uma mão junto ao ombro e a outra próxima do cotovelo. - avança o ombro e puxa os braços para o teu peito, tentando rodar o adversário. 	
	Braço rolado	<ul style="list-style-type: none"> - coloca uma mão no pescoço do adversário e a outra no antebraço, junto ao cotovelo. - desloca a mão do pescoço para o braço já controlado e roda até ficares de costas para o adversário. - flete as pernas e apoio um joelho no solo. - avança o tronco e projeta o adversário, fazendo-o rodar sobre o teu ombro. - coloca o peso do corpo sobre o peito do adversário. 	
<i>Atividades Rítmicas Expressivas</i>	Dança	<ul style="list-style-type: none"> - Ritmo - Imitação 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar movimentos corporais seguindo diferentes ritmos. - Realizar movimentos
	Corrida de sacas		

<i>Modalidade</i>	<i>Elemento Técnico</i>	<i>Critério de Êxito</i>	<i>Critérios de Avaliação</i>
<p><i>Jogos Tradicionais</i></p> <p><i>Orientação</i></p> <p><i>Desportos de Raquete</i></p> <p>Badminton</p>	Jogo do caranguejo Salto ao eixo Barra do lenço	(Seguir as regras dos jogos).	corporais imitando os companheiros. - Realizar movimentos corporais representando ideias.
	Simbologia do percurso marcado no mapa Jogo da memorização	Identificar os símbolos marcados no mapa. Ler corretamente o mapa.	- Identificar as principais regras de cada um dos jogos. - Ocupar organizadamente o espaço de jogo. - Identificar as características e a função do mapa, da baliza e do cartão de controlo. - Seguir um percurso.
	1- Pega da raquete	1 / 2 - Segura a raquete com a mão esquerda, a palma da mão direita encostada ao encordamento;	- Identificar o jogo. - Pegar corretamente na raquete.
	2- Pega do volante	- Desliza a mão direita ao longo da raquete até ao cabo, o dedo indicador e o polegar formam um “v”; - A mão direita aberta ligeiramente o cabo deixando o pulso livre para se movimentar.	- Pegar corretamente no volante. - Realizar o serviço conforme os critérios de êxito.
	3- Posição base	3 - colocar os pés afastados distribuindo o peso do corpo pelos dois apoios; - Pernas um pouco fletidas; - Tronco ligeiramente inclinado à frente; - Braços semifletidos e a raquete à altura da cabeça.	
4- Deslocamentos	4 – Deslocamento para a frente: <ul style="list-style-type: none"> • iniciar o deslocamento com o pé do lado do batimento; • 1 a 3 passos; • o último passo mais longo com “afundo”; • braço do batimento alonga dirigindo-se à trajetória do volante. Deslocamento para trás: <ul style="list-style-type: none"> • iniciar o deslocamento com o pé do lado do movimento; • realizar até 3 passos curtos. 		
5- Serviço	5 – Por baixo Dirige-se o volante para a área de serviço adversária, por cima da rede. <ul style="list-style-type: none"> • Longo – quando se pretende dirigir o volante para o fundo do campo do adversário, dificultando a sua ação. • Curto – quando se pretende dirigir o 		
Ténis de mesa			

<i>Modalidade</i>	<i>Elemento Técnico</i>	<i>Critério de Êxito</i>	<i>Crítérios de Avaliação</i>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pegas 2. Posição Base 3. Serviço 	<p>volante em trajetória curta e baixa para o início da zona de serviço adversária, evitando ações de ataque fortes.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pega clássica 2. Tronco ligeiramente inclinado para a frente, pernas fletidas à largura dos ombros e calcanhares no meio da mesa assumindo uma posição que permita realizar movimentos rápidos durante o jogo. 3. A bola deve estar na palma da mão livre, de modo que o adversário e o árbitro possam vê-la. A bola deve ser lançada verticalmente, sem qualquer efeito. Na sua fase descendente, é batida pela raquete, tocando sempre em ambas as metades da mesa (do servidor e do recebedor). 	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar o jogo. - Pegar corretamente na raquete. - Pegar corretamente na bola. - Realizar o serviço conforme os critérios de êxito.

Higiene:

0 Faltas Muito Bom (20 pontos)
 Até 3 Faltas Bom (17 pontos)
 Até 5 Faltas Satisfaz (15 pontos)
 A partir de 5 Faltas Não Satisfaz (0 - 14 pontos)
 Ou seja: é retirado 1 ponto a cada dia que o aluno tenha registos

Assiduidade:

0 Faltas Muito Bom (5 pontos)
 Até 3 Faltas Bom (4 pontos)
 Até 5 Faltas Satisfaz (2 pontos)
 A partir de 5 Faltas Não Satisfaz (0 – 1 ponto)
 Ou seja: é retirado 1 ponto a cada dia que o aluno tenha registos

Comportamento/ Empenho/ Responsabilidade/ Cooperação:

Todos os dias será registado no final da aula o comportamento de cada aluno e cada registo de mau comportamento será contabilizado da seguinte forma:

0 registos Muito Bom (20 pontos)
 Até 3 registos Bom (17 pontos)
 Até 5 registos Satisfaz (15 pontos)
 A partir de 5 registos Não Satisfaz (de 0 a 14 pontos)
 Ou seja: é retirado 1 ponto a cada dia que o aluno tenha registos

Testes:

Cada teste será composto por duas modalidades, num total de 10 questões, 5 para cada. A pontuação total será de 10 valores sendo distribuída de forma uniforme por todas as questões, são descontados erros ortográficos.

0 – 4.9 Não Satisfaz
 5 – 6.9 Satisfaz
 7 – 8.9 Bom

9 – 10 Muito Bom (10 pontos)

Desconto dos erros:

Até 3 erros – 0.1

Até 5 erros – 0.2

A partir de 5 erros – 0.3

Nota Final:

0 – 49 Não Satisfaz

50 – 55 Satisfaz Pouco

56 – 70 Satisfaz

71 – 85 Satisfaz Bem

86 – 95 Satisfaz Muito Bem

96 – 100 Satisfaz Plenamente

Não Satisfaz – O aluno não alcançou as competências propostas.

Satisfaz – O aluno apresentou muitas dificuldades ao longo das aulas e esforçou-se bastante apesar de ainda apresentar muitas dificuldades.

Satisfaz – O aluno alcançou as competências básicas propostas, poderia esforçar-se um pouco mais.

Bom – O aluno alcançou as competências básicas, empenhou-se e conseguiu ultrapassar as suas dificuldades.

Muito Bom – O aluno superou as competências propostas para o seu ano de escolaridade.

ANEXOS

___º Período

Ficha de Auto-Avaliação

Expressão e Educação Físico-Motora

Escola: _____

Nome: _____ Ano: _____

Coloca um (x) na opção que consideres mais correcta, tendo em conta o teu desempenho das aulas de Expressão e Educação Físico-Motora.

Competências		Raramente	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
Comportamento	Cumpro as regras estabelecidas				
	Respeito os colegas e os professores				
	Sou assíduo e pontual				
Empenho	Esforço-me por superar as minhas dificuldades				

	Ajudo os meus colegas nas actividades				
Higiene	Cuido da minha higiene no final da aula				
Execução das Actividades/ Participação	Conheço as regras das modalidades				
	Aplico as regras nos jogos				
	Realizo acções adequadas ao momento do jogo				
	Realizo correctamente os exercícios nos desportos individuais				
Por tudo isto a nota que eu mereço é...	Não Satisfaz	Satisfaz	Bom	Muito Bom	

Para os alunos que não fazem aula, mas que estão presentes.

Relatório de Aula

Aluno: _____	_____° ano
Data: ____/____/____	Professor: _____
Classificação: _____	

Indica qual a razão pela qual não fazes aula.

Quantos alunos estão presentes na aula? _____

Quantos estão a faltar? Indica-os.

Qual (ais) a(s) modalidade(s) ou atividade (s) abordada(s)?

Qual o material que os teus colegas utilizaram durante a aula?

Quais os exercícios que se realizaram na aula? Indica o que mais gostaste.

Qual o exercício que realizaram com maior dificuldade (explica o porquê)?

Qual o exercício que realizaram com menor dificuldade (explica porquê)?

Como foi o desempenho ou participação da turma na aula?

Quais foram no teu entender os mais participativos na aula?

Quais forma, no teu entender, os alunos menos participativos na aula?

Resume o que aprendeste na aula.

Escola: _____

Classificação _____

Data: ____/____/____

Ficha de Avaliação

Nome: _____ ° ano

Voleibol

1. Quantas vezes seguidas um jogador pode tocar na bola?

2. Em que situação se deve usar a manchete?

a) Quando a bola que nos chega é muito alta.

b) Quando a bola que nos chega é muito baixa.

3. Em situação de jogo a bola pode ser agarrada?

a) Sim b) Não

4. Como se chama o elemento com que se inicia o jogo?

Basquetebol

1. Onde e quem repõe a bola em jogo depois de ser marcado um cesto?

2. Qual a regra que conheces sobre o drible?

3. Quantos apoios podes dar com a bola na mão?

4. Que tipos de passes conheces?

5. Podes fazer dois tipos de lançamentos. Quais?

Ginástica

1. Diz o nome de um exercício de ginástica.

Escola: _____

Classificação _____

Data: ____/____/____

Ficha de Avaliação

Nome: _____ **° ano**

Futebol

1. Em que local do campo é executado o pontapé de saída?

2. Escreve três situações que dão origem a um livre directo.

3. Quando se executa o lançamento lateral?

4. O pontapé de canto executa-se quando:

- a) Qualquer elemento da equipa que defende joga a bola para lá da linha de fundo.
- b) Quando apetece
- c) Quando o árbitro manda

5. Quando é marcado golo onde se repõe a bola em jogo?

Andebol

1. Quando é marcado golo quem repõe a bola em jogo?

2. Quantos apoios podem dar com a bola na mão?

3. Podes ou não passar a linha dos 9 metros?

4. Quando há falta por contacto físico o árbitro marca um lançamento. Qual?

5. Quando é que a bola é considerada fora?

- a) Quando ultrapassa completamente o plano vertical das linhas.
- b) Quando bate dentro do campo.

Planogramas