

Anexo 1 – Plano Anual

<i>Data</i>	<i>Período</i>	<i>Aulas da UD</i>	<i>Conteúdo</i>	<i>Espaço</i>	<i>Aulas Previstas</i>	
16-09-2014	<i>1º Período</i>	1 e 2	Apresentação	Exterior	1, 2	
18-09-2014		1	TCF	Exterior	3	
23-09-2014		1 e 2	Basquetebol	Exterior	4,5	
25-09-2014		2	TCF	Exterior	6	
30-09-2014		1 e 2	Voleibol	Pavilhão	7,8	
02-10-2014		1	Ginástica	Pavilhão	9	
07-10-2014		3 e 4	Voleibol	Pavilhão	10, 11	
09-10-2014		5	Voleibol	Pavilhão	12	
14-10-2014		1 e 2	Atletismo	Exterior	13, 14	
16-10-2014		3	Atletismo	Exterior	15	
21-10-2014		3 e 4	Basquetebol	Exterior	16, 17	
23-10-2014		5	Basquetebol	Exterior	18	
28-10-2014		6 e 7	Voleibol	Pavilhão	19, 20	
30-10-2014		8	Voleibol	Pavilhão	21	
04-11-2014		2 e 3	Ginástica	Pavilhão	22, 23	
06-11-2014		9	Voleibol	Pavilhão	24	
11-11-2014		6 e 7	Basquetebol	Exterior	25, 26	
13-11-2014		8	Basquetebol	Exterior	27	
18-11-2014		4 e 5	Atletismo	Exterior	28, 29	
20-11-2014		9	Basquetebol	Exterior	30	
25-11-2014		10 e 11	Voleibol	Pavilhão	31, 32	
27-11-2014		12	Voleibol	Pavilhão	33	
02-12-2014		13 e 14	Voleibol	Pavilhão	34, 35	
04-12-2014		4	Ginástica	Pavilhão	36	
09-12-2014		10 e 11	Basquetebol	Exterior	37, 38	
11-12-2014		1	<b>Aula Livre</b>	Exterior	39	
16-12-2014		1	<b>Atividades da escola</b>	Exterior	40, 41	
06-01-2015		<i>2º Período</i>	1 e 2	Kin Ball	Pavilhão	42, 43
08-01-2015			5	Ginástica	Pavilhão	44
15-01-2015			3	Kin Ball	Pavilhão	45
20-01-2015	1 e 2		Tênis	Exterior	46, 47	
22-01-2015	3		Tênis	Exterior	48	
27-01-2015	6 e 7		Atletismo	Exterior	49, 50	
29-01-2015	8		Atletismo	Exterior	51	
03-02-2015	6 e 7		Ginástica	Pavilhão	52, 53	
05-02-2015	4		Kin Ball	Pavilhão	54	
10-02-2015	8 e 9		Ginástica	Pavilhão	55, 56	
12-02-2015	10		Ginástica	Pavilhão	57	
19-02-2015	4		Tênis	Exterior	58	
24-02-2015	9 e 10		Atletismo	Exterior	59,60	

26-02-2015		11	Atletismo	Exterior	61
03-03-2015		5 e 6	Kin Ball	Pavilhão	62, 63
05-03-2015		11	Ginástica	Pavilhão	64
10-03-2015		12 e 13	Ginástica	Pavilhão	65, 66
12-03-2015		1	Dança	Pavilhão	67
17-03-2015		12 e 13	Atletismo	Exterior	68, 69
19-03-2015		2	<b>Aula Livre</b>	Exterior	70
07-04-2015		3 e 4	TCF	Exterior	71,72
09-04-2015		1	TagRugby	Exterior	73
14-04-2015		2 e 3	Dança	Pavilhão	74, 75
16-04-2015	7	Kin Ball	Pavilhão	76	
21-04-2015	4 e 5	Dança	Pavilhão	77, 78	
23-04-2015	6	Dança	Pavilhão	79	
28-04-2015	5 e 6	Ténis	Exterior	80, 81	
30-04-2015	7	Ténis	Exterior	82	
05-05-2015	2 e 3	TagRugby	Exterior	83, 84	
07-05-2015	8	Ténis	Exterior	85	
12-05-2015	7 e 8	Dança	Pavilhão	86, 87	
14-05-2015	8	Kin Ball	Pavilhão	88	
19-05-2015	9 e 10	Kin Ball	Pavilhão	89, 90	
21-05-2015	9	Dança	Pavilhão	91	
26-05-2015	9 e 10	Ténis	Exterior	92, 93	
28-05-2015	4	TagRugby	Exterior	94	
02-06-2015	5 e 6	TagRugby	Exterior	95, 96	
04-06-2015	3	<b>Aula Livre</b>	Exterior	97	

	1º Período	2º Período	3º Período
Pavilhão	18		
Exterior	23		
<b>Aulas Previstas</b>	<b>41</b>		
Pavilhão		16	
Exterior		13	
<b>Aulas Previstas</b>		<b>29</b>	
Pavilhão			12
Exterior			15
<b>Aulas Previstas</b>			<b>27</b>
<b>Total</b>	<b>97 aulas</b>		

	1º Período	2º Período	3º Período	Aulas Previstas
<b>Basquetebol</b>	11	-	-	11
<b>Voleibol</b>	14	-	-	14
<b>Ginástica acrobática e rítmica</b>	4	9	-	13
<b>Atletismo</b>	5	8	-	13
<b>Kin Ball</b>	-	6	4	10
<b>Ténis</b>	-	4	6	10
<b>Dança</b>	-	1	8	9
<b>TagRugby</b>	-	-	6	6
Actividades escola	2	-	-	2
Aula Livre	1	1	1	3
TCF	2	-	2	4
Apresentação	2	-	-	2
<b>Aulas Previstas</b>	<b>41</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>97</b>

**Anexo 2 – Exemplo de Quadro de extensão de conteúdos (Kinball)**

<b>Data</b>	<b>Aula UD</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Função Didática</b>
<b>06-01-2015</b>	1 e 2	Manipular a bola de kinball, de modo a adaptar-se a esta. Melhorar a execução de passe e receção. Desenvolver a coordenação entre os alunos. Desenvolver as capacidades de reação, coordenação, velocidade e comunicação.	Controlo da bola. Receção	Introdução
<b>15-01-2015</b>	3	Melhorar o controlo, sustentação e receção da bola de kinball. Aprender o serviço de duas mãos. Desenvolver capacidades de reação, coordenação.	Serviço de duas mãos	Introdução
<b>05-02-2015</b>	4	Melhorar a execução do serviço de duas mãos e controlo e sustentação da bola de kinball. Perceber o objetivo do jogo. Desenvolver capacidades de reação, coordenação, velocidade.	Serviço de duas mãos. Sustentação da bola	Exercitação
<b>03-03-2015</b>	5 e 6	Aprender a execução do serviço de ombro e controlo e sustentação da bola de kinball. Perceber o objetivo do jogo. Desenvolver capacidades de reação, coordenação, velocidade.	Serviço de ombro. Controlo e sustentação da bola	Exercitação /Introdução
<b>16-04-2015</b>	7	Desenvolver as técnicas aprendidas do jogo formal. Desenvolver capacidades de reação e coordenação, velocidade.	Jogo formal	Exercitação
<b>14-05-2015</b>	8	Desenvolver as técnicas aprendidas do jogo formal. Desenvolver capacidades de reação e coordenação, velocidade.	Jogo formal	Consolidação
<b>19-05-2015</b>	9 e 10	Avaliar os conhecimentos adquiridos nas aulas anteriores no jogo formal.	Jogo formal	Avaliação sumativa Revisão/Exercitação

Anexo 3 – Plano de aula

<b>PLANO DE AULA</b>				<b>AULA Nº</b>
<b>PROF. ORIENTADOR:</b> Marco Rodrigues		<b>PROF. ESTAGIÁRIO:</b> Milene Rosa		<b>ANO/TURMA:</b> 9º A
<b>ANO LETIVO:</b> 2014/2015	<b>PERÍODO:</b> 3º	<b>DATA:</b>	<b>HORA:</b>	
<b>UNIDADE DIDÁTICA:</b>		<b>AULA Nº DA U.D.:</b>	<b>ESPAÇO:</b>	
<b>Nº DE ALUNOS:</b> 15	<b>DURAÇÃO:</b>	<b>FUNÇÃO DIDÁTICA:</b>		
<b>RECURSOS MATERIAIS:</b>				
<b>OBJETIVO DA AULA:</b>				
<b>SUMÁRIO:</b>				

Fase	Tempo		Objetivos específicos	Descrição/Organização Metodológica	Componentes críticas/ Critérios de Êxito
	T	P			
<i>Inicial</i>					
<i>Fun dam</i>					
<i>Final</i>					

Nº aluno	1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Competências específicas															
Atitudes/comportamentos															

**Anexo 4** – Exemplo de avaliação diagnóstica

Ataque			Defesa		
Serve por baixo ou por cima, colocando a bola no campo adversário num espaço vazio	O passador (2ºtoque), coloca a bola lateralmente (junto à rede) permitindo ao jogador (3ºtoque) finalizar.	Quando a bola lhe é dirigida, remata, passa colocando ou faz amorti, para um espaço vazio, de acordo com o posicionamento da outra equipa e a trajetória da bola.	Recebe o serviço em manchete, amortecendo a bola e enviando-a ao companheiro em situação de passador	Assume a posição básica defensiva, colaborando com os companheiros na proteção ao ataque, ocupando racionalmente o terreno de jogo	Próximo da zona da queda da bola, avisa os companheiros, e posiciona-se para executar um passe ou manchete, avaliando a trajetória da bola e adotando uma postura adequada

**Anexo 5** – Exemplo de avaliação sumativa

Ataque				Defesa	
Na posse de bola:			Quando não tem a bola, mas é da equipa que a possui:	Quando é da equipa que não tem bola:	
Avança no terreno, quando dispõe de espaço sem oposição	Utiliza técnicas de evasão para ultrapassar a oposição ou evitar o TAG	Passa correta e oportunamente (antes ou depois de haver TAG) a um companheiro em melhor oposição	Apoia o portador da bola, criando opções de passe	Pressiona quando a equipa perde a posse de bola	Impede a progressão do adversário através do TAG