

Grelha de Observação Diagnóstica – Ginástica de Solo

Introdutório (I)	Elementar (E)
<ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente engrupado (terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento). - Rolamento à retaguarda engrupado; (com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida). - Apoio facial invertido; (aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos). - Avião; (com os m. i. em extensão, mantendo o equilíbrio). - Ponte;(com amplitude) - Roda; (passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada e apoio alternado dos pés). 	<ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente engrupado; (m.i. estendidos e afastados) - Rolamento à retaguarda engrupado; (m.i. estendidos e afastados) - Apoio facial invertido; (definindo a posição) - Avião; (com o tronco paralelo ao solo e com os m. i. em extensão, mantendo o equilíbrio). - Ponte;(com acentuada amplitude) - Roda; (com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio)

Nº	Nomes	Rol. frente	Rol. retag.	Apoio facial	Avião	Ponte	Roda	Av. Final (nível)
1		I	PI	PI	I	PI	I	PI
2		I	PI	PI	I	I	PI	PI
3		I	I	PI	I	PI	PI	PI
4		I	I	I	I	I	I	I
5		I	I	I	PI	PI	PI	PI
6		PI	I	I	I	PI	PI	PI
7		PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI
8		I	PI	PI	PI	PI	PI	PI
9		I	I	E	I	E	E	I
10		PI	I	I	PI	I	PI	PI
11		I	I	I	PI	PI	PI	PI
12		I	PI	I	PI	PI	PI	PI
13		F	F	F	F	F	F	-
14		I	I	I	I	I	I	I
15		PI	PI	PI	PI	I	PI	PI
16		PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI
17		I	I	PI	PI	PI	I	PI
18		I	I	I	PI	I	PI	I
19		PI	I	PI	I	PI	PI	PI
20		I	I	PI	PI	I	I	PI
21		PI	I	PI	PI	PI	PI	PI
22		I	PI	PI	I	PI	PI	PI
23		PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI
24		PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI
25		I	I	PI	PI	I	PI	PI
26		I	PI	PI	PI	PI	PI	PI
27		I	PI	PI	I	I	PI	PI
28		PI	PI	PI	I	PI	PI	PI

Grelha de Registo

Avaliação Sumativa - Voleibol

Data: 14/11/2014

		Passe	Manchete	Serv.Baixo	Jogo	Observ.
N.º	NOME					
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						

Legenda:

- 1- O aluno não executou o exercício
- 2- O aluno realiza apenas uma das componentes críticas fundamentais.
- 3- O aluno realiza apenas duas das componentes críticas fundamentais.
- 4- O aluno realiza três das componentes críticas fundamentais.
- 5- O aluno executa o exercício cumprindo todos os requisitos enunciados para o efeito.



Colégio do Sagrado Coração de Maria

TESTE ESCRITO DE AVALIAÇÃO

Nome:	N.º:	
Data:	Ano de Escolaridade:	Turma:
Classificação:		
Professor:	Enc. Educação:	

GRUPO I – ATLETISMO

1 – Sopa de palavras: utilizando algumas palavras do quadro abaixo preenche os espaços.

Corridas, separação, chegada, corta-mato, transmissão, progressiva, balanço, máxima, griffé, curta, prontos, ascendente, alcance, testemunho, saltos, mínima, aceleração, rápida, atenção, longa, zona;

A Corrida de Velocidade é uma corrida de _____ distância realizada à velocidade _____.

Um exemplo de Corrida de Resistência é o _____.

Na corrida de estafetas, o _____ deve ser entregue na designada: _____ de _____.

As disciplinas do Atletismo são as _____ a marcha, os _____, os lançamentos e as provas combinadas.

Na corrida de estafetas, antes da zona de transmissão há uma zona de _____. A técnica que utilizas-te na transmissão foi a _____.

Na partida da corrida de velocidade, a segunda voz de comando é _____.

GRUPO II VOLEIBOL

1- Assinala com V (verdadeiro) ou F (falso) as seguintes afirmações.

Quando pretendo realizar o serviço por baixo com a mão direita devo:

- a) Colocar o pé esquerdo à frente do corpo.
- b) Agarrar a bola com a mão direita
- c) Bater a bola com a mão fechada (punho)
- d) Lançar a bola o mais alto possível

2- Assinala com V (verdadeiro) ou F (falso) as seguintes afirmações.

Quando pretendo realizar o passe devo:

- a) Fletir os braços e depois estendê-los até ao máximo
- b) Não fletir as pernas
- c) Estar virado para o local para onde quero enviar a bola
- d) Jogar a bola a cima e á frente da cabeça

3 – Assinala com V (verdadeiro) ou F (falso) as seguintes afirmações.

Quando pretendo realizar a manchete devo:

- a) Fletir os braços
- b) Não fletir as pernas
- c) Bater a bola nos antebraços
- d) Entrelaçar os dedos das mãos

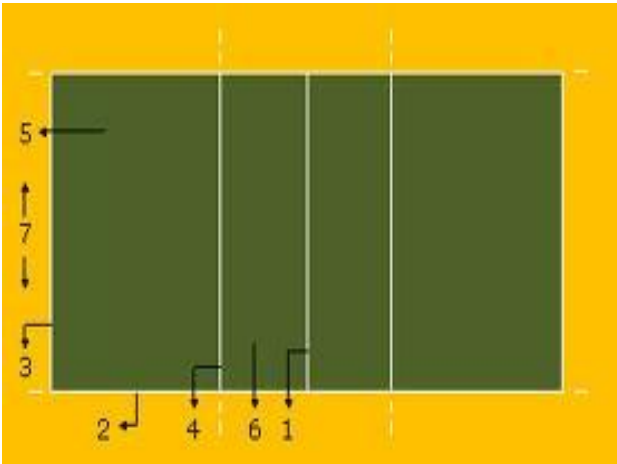
4- Assinala com V (verdadeiro) ou F (falso) as seguintes afirmações.

No voleibol posso:

- a) Dar os toques consecutivos que quiser na bola
- b) Tocar na rede na ação do remate
- c) Servir de dentro do campo
- d) Realizar no máximo 3 toques por equipa

5- Imagina um jogo de Voleibol de 6x6 e responde às seguintes questões.

- a) Faz legenda da figura.
- b) Coloca os Jogadores em campo (O)



1-	_____
2-	_____
3-	_____
4-	_____
5-	_____
6-	_____
7-	_____

- c) Numera os jogadores de acordo com a sua posição em campo
- d) Assinala o jogador que serve (S) e o distribuidor (D)

6- Selecciona com um X a opção correta:

A bola é considerada fora quando:

- Toca as linhas de delimitação do terreno de jogo;
- A superfície da bola que toca o solo está completamente fora das linhas de delimitação;
- Quando a superfície da bola toca o terreno de jogo, incluindo as linhas de delimitação.

GRUPO III – GINÁSTICA DE SOLO

1 – Assinala com V (verdadeiro) ou F (falso) as seguintes afirmações.

Para o rolamento atrás engrupado devo:

- a) Manter o corpo em extensão a)
- b) Manter o queixo afastado em relação ao peito b)
- c) Colocar as mãos na cabeça c)
- d) Manter o queixo junto ao peito d)

2 – Assinala com V (verdadeiro) ou F (falso) as seguintes afirmações.

Para o apoio facial invertido devo:

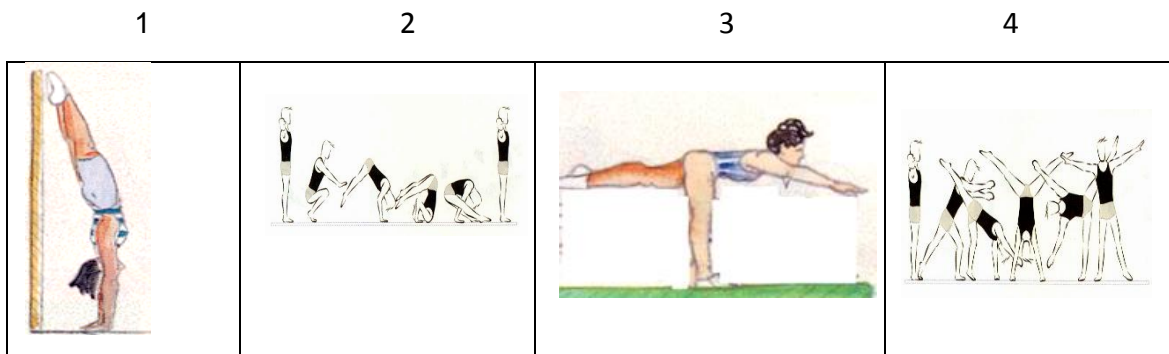
- a) Mãos no solo à largura dos ombros a)
- b) Manter o queixo junto ao pescoço b)
-

- c) Levantar as duas pernas ao mesmo tempo c)
- d) Manter as pernas estendidas e os pés a apontar para a frente d)

3 – Assinala com V (verdadeiro) ou F (falso) as seguintes afirmações.

- a) O avião é uma posição de flexibilidade a)
- b) No avião o tronco esta paralelo ao solo b)
- c) A ponte é uma posição de flexibilidade c)
- d) Na ponte a bacia está em baixo d)

4 -Legenda as respetivas figuras:



- 1 _____
- 3 _____
- 2 _____
- 4 _____

GRUPO IV – APARELHO CIRCULATORIO E ESTRUTURA LOCOMOTORA

1- Assinala com V (verdadeiro) ou F (falso) as seguintes afirmações.

- a) O ventrículo direito é maior do que o esquerdo
- b) As veias levam sangue do coração a todo o corpo
- c) As veias são vermelhas e as artérias são azuis
- d) As artérias têm as paredes mais espessas do que as artérias
- e) A estrutura locomotora é constituída por ossos, músculos e articulações
- f) Na flexão do braço, o músculo bicípete contrai ao mesmo tempo do tricípete.

g) Os gémeos encontram-se na face anterior do corpo.



	GRUPO I	Grupo II					GRUPO III		GRUPO IV
QUESTÃO	1	1	2,3,4	5a	5b,5c,5d	6	1,2,3	4	1
COTAÇÃO	11x2P	4P	3x4P	7x2P	3x4P	2P	3x4P	4x2P	14p

Boa Sorte!

FITNESSGRAM

Resultados do Fitnessgram – 8º C (1º Período)						
N.º	Alunos	Flexibilidade		Força		Apt. Aeróbia
		Ext. Tronco	Senta e alcança	Ext. Braços	Abdominais	Milha
1		1	1	0	1	1
2		1	1	0	1	1
3		1	1	1	1	1
4		1	1	1	1	1
5		1	1	0	1	1
6		0	0	0	0	1
7		1	1	1	1	1
8		1	1	1	1	0
9		1	1	1	1	1
10		0	0	0	0	0
11		1	1	1	1	1
12		1	1	1	1	1
13		-	-	-	-	-
14		1	1	1	1	1
15		1	1	0	1	0
16		1	1	0	1	0
17		1	1	1	1	1
18		1	1	1	1	1
19		1	1	1	1	1
20		1	1	1	1	1
21		1	1	1	1	1
22		1	1	0	1	1
23		1	0	1	1	1
24		1	1	1	1	1
25		1	1	1	1	0
26		1	1	1	1	1
27		1	1	1	1	1
28		1	1	0	1	0

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 respectiva, caso tal não suceda é lhe marcada falta de material. No Ginásio deve efectuar a aula de sabrinas, de meias ou com ténis utilizados exclusivamente nesse local. O aluno deve ainda retirar objectos 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 Director 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 efectuar 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.





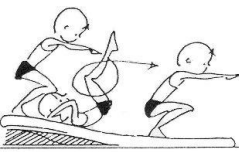
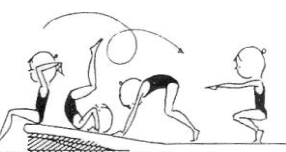
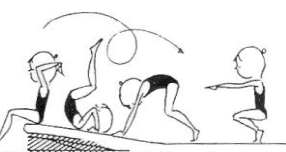


Colégio do Sagrado Coração de Maria

Núcleo de Estágio de Educação Física 2014/2015

Plano de Aula

ANO/TURMA: 8.º C	UNIDADE DIDÁTICA: - GINÁSTICA NO SOLO	AULAS DA UD: 2 E 3
N.º ALUNOS PREVISTOS: 27	FUNÇÃO DIDÁTICA: INTRODUÇÃO	AULA N.º: 8 E 9
DATA: 30/09/2014	INSTALAÇÃO/LOCAL: GINÁSIO	PERÍODO: 1º
HORA: 10H50 -12H20	PROFESSOR: DIOGO CASEIRO	DURAÇÃO: 90'
<p>- OBJETIVOS DA AULA: Introdução dos elementos gímnicos: rolamento à frente engrupado, rolamento à retaguarda engrupado, elementos de ligação, avião e ponte.</p> <p>- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais Força e Resistência.</p>		RECURSOS MATERIAIS: 5 colchões de ginástica, 1 grelha e 1 apito

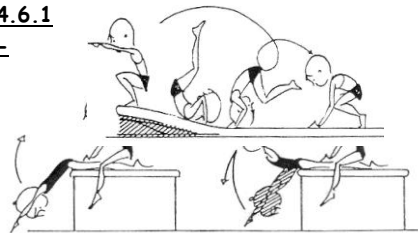
PART E		TAREFAS DE APRENDIZAGEM	ORGANIZAÇÃO METODOLÓGICA	OBJETIVOS; CRITÉRIOS DE ÊXITO / COMPONENTES CRÍTICAS
I N I C I A L	5'	<ul style="list-style-type: none"> Entrada dos alunos <p>1- Instrução inicial: - Explicação do conteúdo da aula, do seu funcionamento (disposição e conteúdo para o aquecimento);</p> <p>2) Mobilização geral e articular: Os alunos realizam corrida lenta e executam em simultâneo ou parados alguns exercícios de mobilização geral e articular. - Afundos laterais e frontais; - Alongamentos do tronco, membros inferiores e superiores.</p>	 	<p>- Objetivo específico: - Os alunos sentados em 5 colunas, mantêm-se em silêncio durante a transmissão da informação inicial e colocam dúvidas caso existam;</p> <p>- Objetivo específico: - Os alunos efetuam os exercícios propostos e exemplificados pelo professor de forma a efetuar uma ótima ativação geral: Cardiovascular, respiratória e muscular e também adaptação ao esforço para preparar a parte fundamental da aula.</p>
	(1050')			
F	11h01'	4'	TRANSIÇÃO / DEMONSTRAÇÃO	
	(11h05)	(30)	4) Ginástica de solo:	4.1 Objetivo específico:

<p>+5) 35'</p>	<p>Os alunos trabalham em grupos de 4/5 elementos e distribuídos por 6 estações. Enquanto um aluno realiza o exercício proposto, o colega está encarregue de efetuar as ajudas necessárias ao executante e de corrigir os possíveis erros verificados. As rotações são efetuadas no sentido dos ponteiros do relógio e ao sinal do professor.</p>	<p>4.1-</p> 	<p>- Os alunos em situação exercício individual realizam rolagento engrupado á frente, de acordo com as seguintes componentes críticas:</p> <p>Componentes críticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flete as pernas e apoia as mãos no tapete à largura dos ombros, com os dedos bem afastados e virados para a frente; Impulsão dos membros inferiores (MI); Manutenção da posição engrupada até ao final; Flexão da coluna cervical (queixo ao peito);
<p>5'</p>	<p><u>4.1- Rolamento engrupado à frente;1/2 volta</u></p>	<p>4.2-</p> 	<p>$\frac{1}{2}$ volta: Objetivo específico: Mudar o sentido da sequência gímnica.</p> <p>Componentes críticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flete as pernas para dar impulsão e mantem o corpo em total extensão durante uma rotação de 180°. Deve efetuar a receção em equilíbrio com flexão das pernas aquando a receção.
<p>5'</p>	<p><u>4.2- Rolamento engrupado à frente com plinto baixo;</u></p>	<p>4.3-</p> 	<p>4.2 -Objetivo específico:</p> <p>Os alunos em situação de exercício individual realizam o exercício proposto de forma a adquirir a noção da necessidade de flexão da coluna cervical (do queixo junto ao peito).</p>
<p>5'</p>	<p><u>4.3- Rolamento engrupado à frente, em plano inclinado;</u></p>	<p>4.4-</p> 	<p>4.3 -Objetivo específico:</p> <p>Os alunos em situação de exercício individual realizam o exercício proposto de forma a facilitar o rolagento e consciencializar-se da velocidade de execução.</p>
<p>5'</p>	<p><u>4.4- Rolamento engrupado à retaguarda, em plano inclinado;</u></p>	<p>4.5-</p> 	<p>4.4 -Objetivo específico:</p> <p>Os alunos em situação de exercício individual realizam o exercício proposto de forma a adquirir a noção do desequilíbrio à retaguarda.</p>
<p>5'</p>	<p><u>4.5- Rolamento engrupado à retaguarda, em plano inclinado, a partir da posição de sentado;</u></p>	<p>4.6-</p>  	<p>4.5 -Objetivo específico:</p> <p>Os alunos em situação de exercício individual realizam o exercício proposto de forma a facilitar o rolagento e consciencializar-se da velocidade de execução.</p>
	<p><u>4.6- Avião;</u></p>		

5"

4.7- Ponte:

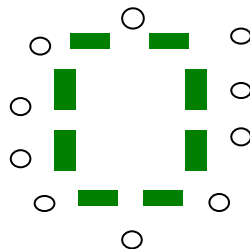
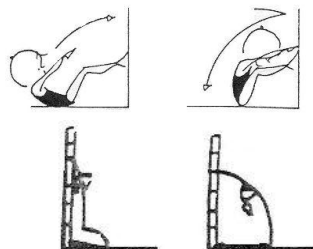
4.6.1



4.7-



4.7.1-



* Dispositivo organizativo da disposição das estações pelo espaço da aula.

(60)

4.5 -Objetivo específico:

Os alunos em situação de exercício individual realizam o exercício proposto de forma a tomar noção da velocidade e da importância do movimento dos m.i.

4.6 Objectivo específico:

- Os alunos em situação de exercício individual realizam o exercício de avião, de acordo com as seguintes componentes críticas:

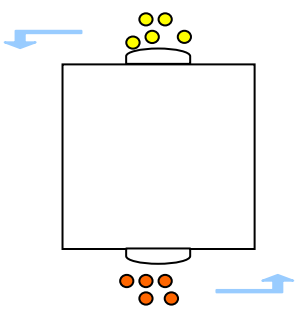

Componentes críticas:

- Equilíbrio sobre o MI de apoio em extensão; Tronco e MI livre paralelos ao solo; MS estendidos e paralelos à frente da cabeça ou colocados lateralmente; Terminar de pé em equilíbrio, na posição de sentido.

4.6.1- Preparação Física Específica - força /Flexibilidade

4.7 Objectivo específico:

- Os alunos em situação de exercício individual realizam o exercício de avião, de acordo com as seguintes componentes críticas:

F I N A L				<p>Componentes críticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mãos apoiadas ao lado da cabeça com dedos afastados e orientados para os pés; Palma das mãos apoiadas no solo e viradas para a frente; MI unidos e em extensão completa; MS em posição vertical com ombros recuados; <p>4.7.1 Preparação Física Específica Força/Flexibilidade.</p>	
	11h45	5" (60)	TRANSIÇÃO / DEMONSTRAÇÃO		
	(11h50)	15' (75)	<p>8) Trabalho de Condição Física (Resistência):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos executam exercícios de força/resistência por estações. - Os alunos correm no percurso delimitado e cada um ao seu ritmo, durante 6 minutos. 		<p>- Objetivo específico:</p> <p>Os alunos não podem interromper a corrida;</p> <p>- Objetivo específico:</p> <p>- Adaptação ao esforço para preparação do corta-mato.</p>
	(12h05)	5' (80)	<p>6) Instrução final/ retorno á calma:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de retorno à calma. - Conversa com os alunos sobre uma pequena reflexão da aula. <p>Informação sobre a próxima aula.</p>		<p>Objetivo específico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos sentados em círculo, mantêm-se em silêncio durante a transmissão da informação final, e colocam dúvidas caso existam; - Retorno à calma: Cardiovascular, respiratória e muscular.
(12h10)	10' (90)	<p>7- Saída dos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saída dos alunos para o balneário. Higiene pessoal 		<p>Objetivo específico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver o hábito da necessidade e importância da higiene pessoal; 	
(12h20)					

REFLEXÃO DE AULA

Instrução:

Todos os parâmetros a salientar, foram referidos dentro do tempo estipulado. Efetuei a explicação de quais os objetivos para a aula e de forma sucinta quais as tarefas a realizar. Penso que expliquei as tarefas de forma correta e enquadrei-a na Unidade Didática (Ginástica no solo). Penso que esta aula se encontrava bem planeada e com uma boa organização das atividades. O meu posicionamento foi sempre com a intenção de poder ter todos os alunos da turma sob o meu alcance visual, tendo circulado por todo o espaço da aula e acompanhando sempre a execução dos alunos e de forma a avaliar a sua prestação. Dado o teor das atividades (trabalho por estações), tive de proceder a algumas correções e ajudas, por vezes fiquei com alguns alunos fora do meu alcance visual por alguns instantes. Tenho consciência que alguns alunos aproveitaram este fato para "brincar" um pouco, mas nada que perturbasse o funcionamento da aula. Na transição entre estações tive a necessidade de referir aos alunos para que não corressem, de forma a não haver desorganização.

Após refletir sobre a aula, julgo que poderia ter explicado as ajudas com mais pormenor, pois é fundamental para a correta realização dos elementos gímnicos, bem como para a segurança dos alunos.

Para a exemplificação dos elementos gímnicos a trabalhar, recorri a uma aluna para as exemplificações e efetuei e demonstrei eu a forma de realizar as ajudas.

Quanto à qualidade do FB, preocupei-me em utilizar muito FB's positivos como forma de estimular a prestação dos alunos, uma vez que esta não é uma disciplina muito do seu agrado. O que penso que resultou, pois todos os alunos com maior ou menor dificuldade realizaram os exercícios propostos, não se recusando a trabalhar e empenharam-se na superação das suas dificuldades. Procurei intervir sobre todos os alunos e verifiquei muito os efeitos dos FB's dados, com o já referido reforço positivo.

Na conclusão da aula, foi realizado o balanço das atividades realizadas e das aquisições dos alunos. Estabeleci uma ligação dos conteúdos a abordar na aula seguinte, informando sobre qual o teor da aula. Aproveitei esta parte da aula para ter também uma pequena conversa com os alunos sobre as suas atitudes e desempenho que se pretende que demonstrem ao longo das aulas.

Gestão:

Relativamente aos tempos inicialmente previstos, estes foram cumpridos e as tarefas previstas realizadas na sua totalidade, embora tenha demorado mais tempo na instrução /demonstração das tarefas do que estava planificado. Diminui o tempo nas transições e consegui assim acertar os tempos.

Penso que as tarefas planeadas estavam organizadas de forma cuidada e com uma transição entre elas correta. A aula apresentou-se coordenada, continua e sem quebras. A intensidade e duração das tarefas estavam de acordo com os princípios metodológicos e adequados às capacidades dos alunos. Um aspeto que havia referido na aula anterior, referente ao transporte e arrumação do material foi clarificado nesta aula, o qual os alunos assimilaram e ajudaram.

Clima/Disciplina:

O comportamento dos alunos nesta aula esteve dentro dos parâmetros considerados normais. Tive necessidade de elevar um pouco a voz numa situação para chamar a atenção (transições), tendo os alunos entendido e não voltaram a apresentar problemas. A linguagem foi adequada, clara e da compreensão dos alunos.

Decisões de ajustamento:

Decidi retirar 30 segundos ao tempo na transição entre estações, visto estar atrasado cerca de 3 /4 minutos no cumprimento dos tempos do plano de aula.

ASPETOS SALIENTADOS PELO ORIENTADOR RICARDO SARDINHA

Relativamente à aula, o Professor Orientador Ricardo Sardinha, referiu que foi uma aula rica e referiu que esta se encontrava bem organizada e estruturada e com uma boa sequência entre as diferentes tarefas.

O controlo da turma foi bom e chamei à atenção alguns alunos que se estavam a empenhar pouco, motivando-os para uma aula mais participativa.

Grelha de observação de Professor Estagiário

Ficha de Observação							
Observador:	Diogo Caseiro			Observado:	Leonel Dionísio		
Unidade Didática:	Basquetebol			Dia:	06/03/2015	Período:	2.º
Ano/Turma:	9.º B			Hora:	9h	Duração:	45 m
Aula Nº:	65	Nº de alunos previstos:			30	Espaço:	2
Função Didática:	Consolidação de aprendizagens						

Dim.	Categorias	Sub-Categorias	1	2	3	4	5	NA	Observações	
INSTRUÇÃO	Informação Inicial	Começa a aula no horário					X			
		Método económico de verificar as presenças				X				
		Coloca-se de forma adequada					X			
		Alunos no seu campo de visão					X			
		Comunicar informação sem consumir tempo de aula				X				
		Define objetivos; Identifica contexto					X			
	Meios Gráficos	Apresentação/Organização							X	
		Os meios gráficos são visíveis por todos							X	
		Os meios gráficos são claros							X	
	Condução da Aula	Circula e posiciona-se corretamente no espaço						X		
		Comunica com clareza e economia						X		
		Clarifica os comportamentos visados				X				
		São identificadas as componentes críticas						X		
		Varia os métodos de intervenção						X		
		Certifica-se da compreensão da mensagem						X		
	Qualidade do Feedback	Realiza a extensão/integração da matéria						X		
		Dá FB de forma frequente e pertinente					X			
		Utiliza as várias dimensões do FB						X		
		Completa os ciclos de FB					X			
		O FB é de valor relativamente aos erros						X		
		Distribui equitativamente os FB entre diferentes alunos						X		
	Comunicação	Utiliza as várias direções de FB						X		
		Controla a compreensão da mensagem					X			
		Domina a matéria					X			
		Utiliza terminologia adequada e acessível aos alunos					X			
		Ser consistente					X			
		Saber ouvir						X		
		Ser audível						X		
Utiliza comunicação não verbal							X			
Gestão do Tempo	Questionamento						X			
	Comunicar através de uma abordagem positiva					X				
	Elevado tempo de empenho motor						X			
	Elevado tempo de aprendizagem						X			
Organização/ Transição	Poucos episódios de organização					X				
	Transições rápidas						X			
	Rotinas estruturadas. Regras precisas de segurança						X			
	Formação de grupos						X			
	Sequência lógica das atividades						X			
Conclusão da Aula	Aula termina de forma progressiva					X				
	Existe revisão e/ou extensão da matéria abordada					X				
	Arrumação do material					X				
	Afetividade					X				
Decisão de Ajustamento	São pedagogicamente corretas e ajustadas às situações						X			
	Num imprevisto consegue ajustar com qualidade							X		
CLIMA/ DISCIPLINA	Controlo	Tornar claras as regras da aula					X			
		Motivar o comportamento apropriado com interações positivas					X			
		Ignorar o comportamento inapropriado sempre que possível					X			
		Usar estratégias de castigo específicas e eficazes					X			
	Disciplina	Transmitir entusiasmos					X			
		Conversas paralelas						X		
	Interação Professor/ Aluno	Comportamentos fora da tarefa						X		
		Apresentação (postura/equipamento)						X		
		Participa com os alunos						X		
		Expressão facial: humor/sorrir/rir						X		
		Interesse						X		
		Gesticulação (demonstração/sinais)						X		
		Manipulação corporal (contacto físico)						X		
		Desinteresse (distanciamento/abandono)							X	
Frustração (raiva/ira)							X			
Plano de Aula	Feedback negativo					X				
	Cumprido						X			