

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE BARROSELAS
Ano Letivo 2017/2018

Planificações de Educação Física Ensino Secundário - 10º ANO

1º PERÍODO 46 AULAS PREVISTAS				
Atividades Extra Curriculares (3 Tempos)				
Competências Essenciais	Conteúdos	Estratégias	Recursos Materiais	Avaliação
FITESCOLA (4 TEMPOS)				
<ul style="list-style-type: none"> Conhecer e valorizar a atividade física como parte do quotidiano e do estilo de vida ativo e saudável. Consciencializar o aluno sobre a sua aptidão física, tendo como referência a ZSAF da tabela Fitescola. 	<p>COMPOSIÇÃO CORPORAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> Dados antropométricos (I.M.C.) <p>APTIDÃO AERÓBIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> Teste da Milha <p>APTIDÃO MUSCULAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> Teste de abdominais Teste de flexões de braços Teste de impulsão horizontal Teste de flexibilidade dos MI Teste da flexibilidade dos ombros 	<ul style="list-style-type: none"> Trabalho individual Trabalho pares Trabalho grupo 	<ul style="list-style-type: none"> Ficha de registo de resultados Cronómetro Colchões Banco sueco Balança Fita métrica 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliação diagnóstica
ATLETISMO (11 TEMPOS / CONTEÚDO ALTERNATIVO - aulas utilizadas para reforçar a modalidade abordada ou para uma pequena abordagem de conteúdos de modalidades alternativas: Badminton e/ou Patinagem)				
<ul style="list-style-type: none"> Realizar e analisar provas combinada do atletismo em equipa (saltos, lançamentos e 	<p><u>Corridas</u> <u>Resistência:</u> - Corrida contínua de longa duração (acima</p>	<ul style="list-style-type: none"> Trabalho individual Trabalho pares 	<ul style="list-style-type: none"> Pista de atletismo 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliação diagnóstica

<p>corridas), cumprindo corretamente as exigências técnicas e regulamentares, não só como praticante, mas também como juiz.</p>	<p>dos 8 minutos). Ou - Corrida numa direção e na oposta (vaivém).</p> <p><u>Velocidade:</u> - Técnica de partida alta e baixa - Técnica de corrida (fase de aceleração / velocidade máxima) - Chegada à meta</p> <p><u>Barreiras:</u> - Técnica de partida alta / baixa - Técnica de aproximação à 1ª barreira - Técnica de transição de barreiras - Chegada à meta</p> <p><u>Estafetas:</u> - Técnica de partida alta / baixa - Técnica de corrida - Técnica de transmissão e recepção do testemunho ascendente/descendente - Chegada à meta</p> <p><u>Lançamentos</u> • <u>Lançamento do peso:</u> - Posição inicial e pega - Deslizamento - Lançamento (técnica de O'Brien) - Recuperação do equilíbrio</p> <p><u>Saltos</u> • <u>Salto em Comprimento:</u> - Corrida de balanço - Chamada/impulsão - Técnica de execução do salto – voo na passada - Recepção na caixa de areia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho grupo • Circuito / Estações / Vagas • Exercício critério • Atividades lúdico-pedagógicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Caixa de salto • Círculo de lançamento • Blocos de partida • Cronómetros • Pesos • Testemunhos • Barreiras • Colchão de queda • Postes • Fasquia / Elástico • Sinalizadores • Fita métrica • Ripas • Cones • Cordas • Arcos • Coletes • Sachola/Ancinho • Bolas medicinais • Bolas de ginástica rítmica/ andebol 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação formativa • Avaliação sumativa • Autoavaliação
---	--	--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Triplo Salto:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida de balanço - Chamada/impulsão - Técnica de execução do salto (hop, step e jump) - Recepção na caixa de areia • <u>Salto em Altura:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida de balanço - Chamada/impulsão - Passagem pela fasquia - técnica <i>Fosbury Flop</i> - Recepção no colchão 			
Conteúdo Alternativo – BADMINTON ou Patinagem				
<ul style="list-style-type: none"> • Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. 	<p>Ações Técnico-táticas em exercício critério e/ou Jogo Singulares/pares:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição base - Deslocamentos e posicionamento no campo (individual e pares – alternativo) - Clear - Lob - Serviço curto e comprido - Drive - Remate - Amorti - Intencionalidade nas jogadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho em pares/grupos • Trabalho em vagas • Jogos lúdicos • Jogo condicionado • Jogo formal (singulares/pares) • Torneios intra e interturmas 	<ul style="list-style-type: none"> • Apito • Raquetes de badminton • Volantes • Redes de badminton • Elástico / fita • Cones e sinalizadores 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação diagnóstica • Avaliação formativa • Avaliação sumativa • Autoavaliação
Conteúdo Alternativo – Patinagem ou Badminton				
<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares. 	<p>Habilidades Técnicas – percurso/Composição pares e/ou trios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnica para cair e levantar - Patinar para a frente em apoio/impulso alternado - Deslizar para a frente sobre um e outro 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho individual/ pares/grupo • Circuito técnico • Trabalho em estações 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho Individual • Trabalho pares • Trabalho grupo • Trabalho em estações / circuito / Vagas • Percurso técnico 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação diagnóstica • Avaliação formativa • Avaliação sumativa • Autoavaliação

	<ul style="list-style-type: none"> patim - Quatro - Oitos - Carrinho - Curvar com pés paralelos e/ou cruzamento de apoios - Travar (travão e/ou travão) - Saltar a um / dois pés, sobre obstáculos ou marcas traçadas no solo - Águia - Inverter o sentido do deslize / meia volta - Patinar para trás (alternativo) - Patinar para trás com cruzamento de apoios (alternativo) 		<ul style="list-style-type: none"> • Corridas em patins • Atividades lúdico-pedagógicas (jogos coletivos, hóquei) 	
ATIVIDADES NÁUTICAS (18 TEMPOS)				
<ul style="list-style-type: none"> • Manusear adequadamente o material; • Aplicar corretamente os fundamentos técnicos e/ou táticos específicos de cada modalidade abordada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Canoagem • Remo 	<ul style="list-style-type: none"> • A serem definidas pelos Centros de Treino 	<ul style="list-style-type: none"> • A serem definidos pelos Centros de Treino 	<ul style="list-style-type: none"> • A serem definidos pelos Centros de Treino
SESSÕES TEÓRICO / PRÁTICA (4 Tempos / Ao longo das unidades didáticas)				
<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizagem de conhecimentos relativos à Cultura Desportiva • Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física 	<ul style="list-style-type: none"> • Regulamento específico de cada disciplina / modalidade • Fundamentos técnico-táticos das modalidades abordadas • Identificação dos materiais e/ou equipamentos específicos das diferentes modalidades • Regras de segurança e de conservação / transporte do material • As decisões na arbitragem • Relação entre Aptidão Física e Saúde • Fatores associados a um estilo de vida saudável • Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas • Processos de controlo do esforço 	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • Internet • Projetor multimédia • Manuais 	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos multimédia • Trabalho individual • Trabalho de grupo 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação diagnóstica • Avaliação formativa • Avaliação sumativa • Autoavaliação

<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizagem dos Conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Sinais de fadiga ou inadaptação • Fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das atividades físicas, da aptidão física e da saúde dos indivíduos e das populações tais como: <ul style="list-style-type: none"> - Sedentarismo e a evolução tecnológica - Poluição - Urbanismo - Industrialização 			
--	--	--	--	--

2º PERÍODO

44 AULAS PREVISTAS

Atividades Extra Curriculares (3 Tempos)

Competências Essenciais	Conteúdos	Estratégias	Recursos Materiais	Avaliação
BASQUETEBOL (18 TEMPOS) ou Corfebol				
<ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro. 	<ul style="list-style-type: none"> - Revisão do programa elementar - <i>Em situação de exercício critério e/ou jogo:</i> Ações Técnico-táticas Ofensivas: <ul style="list-style-type: none"> - Passe-recepção - Drible - Lançamentos - Fintas - Mudanças de direção entre pernas e por trás das costas - Desmarcação ofensiva – espaços aclarados, em corte, aclarando - Enquadramento ofensivo – Tripla Ameaça - Transição defesa-ataque - Passe e corte, reposição do 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho pares • Trabalho grupo • Circuito / Estações / Vagas • Exercício critério • Atividades lúdico-pedagógicas • Situações de jogo condicionado e/ou reduzido e/ou formal • Torneios intra e inter turmas 	<ul style="list-style-type: none"> • Tabelas de basquetebol • Bolas de basquetebol • Cones • Sinalizadores • Arcos • Coletes • Apito • Giz 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação diagnóstica • Avaliação formativa • Avaliação sumativa • Autoavaliação

	<p>equilíbrio ofensivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ressalto ofensivo - Ataque em três/cinco - abertos <p>Ações Técnico-táticas Defensivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição base defensiva - Enquadramento Defensivo - Deslizamento - Ajuda - Defesa ao jogador com/sem bola - Defesa da linha de passe - interceção - Ressalto Defensivo - Defesa individual e/ou à zona (alternativo) 			
CORFEBOL (18 TEMPOS) ou Basquetebol				
<ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro. 	<p>Em situação de jogo 8X8 e/ou exercício critério:</p> <p>Habilidades Técnico-Táticas Ofensivas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enquadramento ofensivo - Receção - Passe de peito - Passe de ombro - Passe picado (alternativo) - Passe de assistente (alternativo) - Lançamento parado - Lançamento na passada - Lançamento de grande penalidade - Corte na sobremarcação - Desmarcação – trabalho de receção em V - Ressalto ofensivo - Organização circulação em 4:0 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho individual • Trabalho pares • Trabalho grupo • Circuito / Estações / Vagas • Exercício critério • Atividades lúdico-pedagógicas • Situações de jogo condicionado e/ou reduzido e/ou formal • Torneios intra e inter turmas 	<ul style="list-style-type: none"> • Cestos de corfebol • Bolas de corfebol • Cones • Sinalizadores • Arcos • Coletes • Apito 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação diagnóstica • Avaliação formativa • Avaliação sumativa • Autoavaliação

	<p>Habilidades Técnico-Táticas Defensivas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição defensiva básica - Posicionamento defensivo - Marcação defensiva - Ressalto defensivo 			
GINÁSTICA DE SOLO / ACROBÁTICA (16 TEMPOS)				
<ul style="list-style-type: none"> • Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da ginástica (solo e acrobáticas), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. 	<p>Solo</p> <p>Elementos gímnicos solo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente engrupado - Rolamento à retaguarda engrupado - Rolamento à frente M.I. estendidos afastados ou Unidas - Rolamento à frente Saltado (alternativo) - Rolamento à retaguarda com M.I. unidos e estendidos - Rolamento à retaguarda com passagem por pino (c/ ajuda) (alternativo) - Apoio facial invertido - Roda - Rodada - Posições de equilíbrio - Posições de flexibilidade - Posições de força - Elementos de ligação coreográfica - Sequências gímnicas <p>Acrobática</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pegas - Montes / desmontes <p>Figuras Pares:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prancha facial sobre o base - Prancha facial nos pés do base - Monte sobre as coxas do base - Monte sobre os ombros do base, 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho individual • Trabalho de pares • Trabalho de grupo • Circuito / Estações • Exercício critério • Atividades lúdico-pedagógicas • Sequências gímnicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Tapetes • Colchões de queda • Plano inclinado • Banco sueco • Espaldares • Sistema de som 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação diagnóstica • Avaliação formativa • Avaliação sumativa • Autoavaliação

	<p>na posição de joelhos</p> <ul style="list-style-type: none">- Apoio facial invertido entre os M.I. do base- Tanque- Outras figuras adequadas ao nível dos alunos <p>e/ou</p> <p>Figuras Trios:</p> <ul style="list-style-type: none">- Monte sobre as coxas do base, apoiado pelos pés do base intermédio- Monte sobre as coxas do base e volante apoia o outro base que executa apoio facial invertido no solo- Outras figuras de acordo com o nível dos alunos <p>Elementos de ligação coreográfica:</p> <ul style="list-style-type: none">- Afundos- Piruetas- Elementos técnicos de ginástica de solo (ex. rolamentos)- Passo-troca-passo- Saltos- Posições de equilíbrio- Posição de flexibilidade- Posição de força <p>Sequência coreográfica musicada que integre os elementos técnicos abordados na ginástica de solo e na ginástica acrobática (em composição de pares e/ou trios)</p>			
--	---	--	--	--

FITESCOLA (4 TEMPOS)

<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a atividade física como parte do quotidiano e do estilo de vida ativo e saudável. • Consciencializar o aluno para a importância do desenvolvimento da sua aptidão física, tendo como referência os valores da ZSAF inscritos na tabela do FitEscola. 	<p>COMPOSIÇÃO CORPORAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dados antropométricos (I.M.C.) <p>APTIDÃO AERÓBICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teste da Milha <p>APTIDÃO MUSCULAR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teste de abdominais - Teste de flexões de braços - Teste de impulsão horizontal - Teste de flexibilidade dos MI - Teste de flexibilidade de ombros 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho individual • Trabalho pares • Trabalho grupo 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de registo de resultados • Cronómetro • Colchões • Fita métrica • Banco sueco • Balança • Apito • Giz 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação formativa • Autoavaliação
--	---	---	--	--

SESSÕES TEÓRICO / PRÁTICA (3 Tempos / Ao longo das unidades didáticas)

<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizagem de conhecimentos relativos à Cultura Desportiva • Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física 	<ul style="list-style-type: none"> • Regulamento específico de cada disciplina / modalidade • Fundamentos técnico-táticos das modalidades abordadas • Identificação dos materiais e/ou equipamentos específicos das diferentes modalidades • Regras de segurança e de conservação / transporte do material • As decisões na arbitragem • Princípios fundamentais do Treino das Capacidades Motoras • Relação entre dosificação da intensidade da carga de treino e a duração do esforço • Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • Internet • Projetor multimédia • Manuais 	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos multimédia • Trabalho individual • Trabalho de grupo 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação diagnóstica • Avaliação formativa • Avaliação sumativa • Autoavaliação
---	--	--	---	---

3º PERÍODO

36 AULAS PREVISTAS

Atividades Extra Curriculares (2 Tempos)

Competências Essenciais	Conteúdos	Estratégias	Recursos Materiais	Avaliação
DANÇA (13 TEMPOS)				
<ul style="list-style-type: none">• Appreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos da dança em coreografias individuais e/ou de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	<p>Habilidades Técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Movimentos locomotores e não locomotores, pausas, Saltos, voltas, equilíbrios, contato com parceiros.• Sequência de saltos no mesmo lugar, variando os apoios (2/2, ½, 2/1, 1/1)• Sequência de voltas no lugar à direita e à esquerda, sobre dois e um apoio (1/2 ponta)• Sequência de passos nas ações características (deslizar, balançar, puxar, empurrar, subir, descer, afastar, juntar, etc) combinados com voltas, saltos (e outros deslocamentos) e poses;• Sequência de saltos explorando diferentes direções e sentidos (com variação da amplitude, figuras definidas à partida e o nº de repetições, impulsionando e amortecendo corretamente);• Combinação de habilidades seguindo a evolução do grupo em linhas retas, quebradas, curvas e mistas (simples e múltiplas)	<ul style="list-style-type: none">• Trabalho individual• Trabalho de pares• Trabalho de grupo• Visualização de vídeos• Projetos coreográfico	<ul style="list-style-type: none">• Sistema de som	<ul style="list-style-type: none">• Avaliação diagnóstica• Avaliação formativa• Avaliação sumativa• Autoavaliação

	<ul style="list-style-type: none"> Segue evolução das formações e ajusta ação nas mudanças de formação – roda simples/dupla; coluna; xadrez, quadra, estrela, etc. <p>Projetos coreográficos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Individual, a pares ou grupo 			
ANDEBOL (14 TEMPOS) - ou voleibol				
<ul style="list-style-type: none"> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro. 	<p>- Revisão do programa introdução</p> <p>- <i>Em situação de exercício critério e/ou jogo:</i></p> <p>Ações Técnico-táticas Ofensivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enquadramento ofensivo - Passe /recepção em corrida - Recepção – remate - Drible-remate - Remate em suspensão - Remate em apoio - Fintas - Mudanças de direção - Deslocamentos ofensivos - Passa e vai - Explora situações de 1x1 (horizontal e vertical) - Contra-ataque - Ataque organizado <p>Ações Técnico-táticas Defensivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enquadramento defensivo - Posição base defensiva (PBD) - Deslocamentos defensivos – frontais, laterais e recuo - Desarme - Marcação individual 	<ul style="list-style-type: none"> Trabalho Individual Trabalho pares Trabalho grupo Circuito / Estações / Vagas Exercício critério Atividades lúdico-pedagógicas Situações de jogo condicionado e/ou reduzido e/ou formal Torneios intra e inter turmas 	<ul style="list-style-type: none"> Balizas de andebol Bolas de andebol Cones Sinalizadores Coletes Apito 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliação diagnóstica Avaliação formativa Avaliação sumativa Autoavaliação

	<ul style="list-style-type: none"> - Marcação de controlo - Marcação de vigilância - Interceção 			
VOLEIBOL (14 TEMPOS) ou andebol				
<ul style="list-style-type: none"> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro. 	<ul style="list-style-type: none"> - Revisão do programa introdução/elementar - Em situação de exercício critério e/ou jogo 4x4: <p>Ações Técnico-táticas Ofensivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deslocamentos e posições ofensivas básicas - Serviço por baixo ou por cima colocado - Passe alto de Frente e de Costas - Remate em apoio/Suspensão - Passe colocado - Amorti - Organização coletiva ofensiva 2:2 e/ou 1:2:1 <p>Ações Técnico-táticas Defensivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deslocamentos e posições defensivas básicas - Receção do serviço em manchete - Bloco Individual - Bloco duplo (alternativo) - Proteção ao ataque 	<ul style="list-style-type: none"> Trabalho Individual Trabalho pares Trabalho grupo Circuito / Estações / Vagas Exercício critério Atividades lúdico-pedagógicas Situações de jogo condicionado e/ou reduzido e/ou formal Torneios intra e inter turmas 	<ul style="list-style-type: none"> Postes de voleibol Protetor postes de voleibol Redes de voleibol Bolas de voleibol Coletes Cones Sinalizadores Apito 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliação diagnóstica Avaliação formativa Avaliação sumativa Autoavaliação
FITESCOLA (4 TEMPOS)				
<ul style="list-style-type: none"> Conhecer e valorizar a atividade física como parte do quotidiano e do estilo de vida ativo e saudável. Consciencializar o aluno sobre a sua aptidão física, tendo como referência a ZSAF da tabela Fitescola. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e 	<ul style="list-style-type: none"> Dados antropométricos (I.M.C.) Teste da Milha Teste de abdominais Teste de extensões de braços Teste de impulsão horizontal 	<ul style="list-style-type: none"> Trabalho individual Trabalho pares Trabalho grupo 	<ul style="list-style-type: none"> Ficha de registo de resultados Cronómetro Colchões Banco sueco 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliação formativa Avaliação sumativa Autoavaliação

manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.	<ul style="list-style-type: none"> • Teste do senta e alcança • Teste da flexibilidade de ombro 		<ul style="list-style-type: none"> • Fita métrica 	
SESSÕES TEÓRICO / PRÁTICA (3 Tempos / Ao longo das unidades didáticas)				
<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizagem de conhecimentos relativos à Cultura Desportiva • Aprendizagem dos Conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Regulamento específico de cada disciplina / modalidade • Fundamentos técnico-táticos das modalidades abordadas • Identificação dos materiais e/ou equipamentos específicos das diferentes modalidades • Regras de segurança e de conservação / transporte do material • As decisões na arbitragem • Dimensão cultural da atividade física na atualidade – valor formativo 	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • Internet • Projetor multimédia • Manuais 	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos multimédia • Trabalho individual • Trabalho de grupo 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação diagnóstica • Avaliação formativa • Avaliação sumativa • Autoavaliação