

- EDUCAÇÃO FÍSICA -

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES	Educação Física – Grupo Disciplinar - 620	Ano – 7º ano
----------------------------	---	--------------

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

ORGANIZADOR Domínio	%	CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	DESCRITORES DO PERFIL DO ALUNO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS		O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em cinco matérias de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades.	
	45%	SUBAREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (uma matéria) <ul style="list-style-type: none"> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 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. 	Responsável / Autónomo (C, D, E, F, G, I, J)
		SUBAREA GINASTICA (uma matéria) <ul style="list-style-type: none"> Compor, realizar e analisar da Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica) as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. 	Respeitador da diferença (C, D, E, F, G, H) Participativo/ Colaborador (B, C, D, E, F)
		SUBAREAS ATLETISMO, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS (três matérias) <ul style="list-style-type: none"> Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. OUTRAS <ul style="list-style-type: none"> Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. 	Autoavaliador / Heteroavaliador (transversal às áreas) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G) Cooperante / Responsável (B, C, D, E, F, G, J)

		<ul style="list-style-type: none"> Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. 	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	15%	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo, em 5 provas de Aptidão Física: <ul style="list-style-type: none"> Aptidão aeróbia: Vaivém. Aptidão Neuromuscular: Abdominais, Flexões de braços, Impulsão horizontal e Flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança). 	
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	10%	<ul style="list-style-type: none"> Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos. 	Responsável / Autónimo (C, D, E, F, G, I, J) Respeitador da diferença (C, D, E, F, G, H) Participativo/ Colaborador (B, C, D, E, F) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador / Heteroavaliador (transversal às áreas)
ATITUDES E VALORES	30%	<ul style="list-style-type: none"> Responsabilidade- (6%) – Assiduidade e pontualidade. Material necessário. Cumprimento dos prazos das tarefas. Realização adequada da sua autoavaliação. Comportamento- (12%) – Cumprimento das regras estabelecidas. Apresentação de uma atitude correta perante os outros. Atenção na aula. Participação na aula- (12%) – Intervenção adequada e pertinente. Demonstração de interesse e participação nas atividades propostas. Responsabilização pela realização das tarefas. 	Participativo/ colaborador (B, C, D, E, F) Sistematizador/ organizador (A, B, C, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G) Respeitador da diferença (C, D, E, F, G, H)

* No âmbito das Aprendizagens Essenciais, tendo em consideração o nível de competências a adquirir pelo aluno, prescritas na Área da Atividades Físicas (7º ano), o professor seleciona as matérias a abordar, de diferentes subáreas, que serão consideradas com o nível INTRODUCÇÃO (cinco matérias). A seleção das matérias realiza-se em função da Avaliação Inicial da turma e da disponibilidade de Instalações/Equipamentos/ Materiais.

INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS	Grelhas de observação /fichas de registo com base na observação direta de : exercícios critério; jogo reduzido/ formal; desempenho e arbitragem; exercícios gímnicos/ sequência gímnic; sequência/composição coreográfica.
AREA DOS CONHECIMENTOS	Fichas/Teste escrito ou Trabalho de pesquisa(forá da aula); Questionário oral.
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Tabelas de avaliação (tendo como referência a bateria de testes FITescola).
ATITUDES E VALORES	Fichas de registo com base na observação direta de comportamentos manifestados.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO ESPECÍFICOS - EDUCAÇÃO FÍSICA -- 7º ano – 3º CICLO DO ENSINO BÁSICO

A – Área das Atividades Físicas - (SABER FAZER) - (45%)

B – Área dos Conhecimentos - (CONHECER/APLICAR) - (10%)

C – Área da Aptidão Física - (MELHORAR CAPACIDADES) - (15%)

D – Atitudes e Valores -- (SABER ATITUDINAL) - (30%)

O cálculo da classificação final de período será da seguinte forma:

Classificação Final = A + B + C + D
