

- EDUCAÇÃO FÍSICA -

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES	Educação Física – Grupo Disciplinar - 620	Ano – CEF
----------------------------	---	-----------

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS			
ORGANIZADOR	%	CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES DO PERFIL DO ALUNO
Domínio		O aluno deve ser capaz de:	
		O aluno desenvolve as competências essenciais para o 9º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria , de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.	
	45%	SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) - 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.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)
		SUBAREA GINASTICA (uma matéria) - 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.	Criativo /Expressivo (A, C, D, J)
SUBAREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) • 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.		Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)	
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS			

		<p>SUBÁREAS ATLETISMO, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias)</p> <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. Realizar com oportunidade e correção as ações técnico- táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (<i>Badminton</i>, 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. Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. 	<p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>
<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p>	<p>15%</p>	<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). 	
<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p>	<p>10%</p>	<ul style="list-style-type: none"> Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. 	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)</p>

<p style="text-align: center;">ATITUDES E VALORES</p>	<p style="text-align: center;">30%</p>	<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. 	<p>Participativo/ colaborador (B, C, D, E, F)</p> <p>Sistematizador/ organizador (A, B, C, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> <p>Respeitador da diferença (C, D, E, F, G, H)</p>
---	--	--	---

* No âmbito das Aprendizagens Essenciais, tendo em consideração o nível de competências a adquirir pelo aluno, prescritas na Área da Atividades Físicas (9º ano), o professor seleciona as matérias a abordar, de diferentes subáreas, que serão consideradas com o nível INTRODUTÓRIO (cinco matérias) e com o nível ELEMENTAR (uma matéria). A seleção das matérias realiza-se em função da Avaliação Inicial da turma e da disponibilidade de Instalações/Equipamentos/ Materiais.

INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

<p style="text-align: center;">ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS</p>	<p>Grelhas de observação /fichas de registo com base na observação direta de : exercícios critério; jogo reduzido/ formal; desempenho e arbitragem; exercícios gímnicos/ sequência gímnica; sequência/composição coreográfica.</p>
<p style="text-align: center;">ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p>	<p>Fichas/Teste escrito ou Trabalho de pesquisa(for fora da aula); Questionário oral.</p>
<p style="text-align: center;">ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p>	<p>Tabelas de avaliação (tendo como referência a bateria de testes FITescola).</p>
<p style="text-align: center;">ATITUDES E VALORES</p>	<p>Fichas de registo com base na observação direta de comportamentos manifestados.</p>

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO ESPECÍFICOS - EDUCAÇÃO FÍSICA -- 9º 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:

$$\text{Classificação Final} = A + B + C + D$$

