

Agrupamento de Escolas de Nun'Álvares

Departamento de Expressões

EDUCAÇÃO FÍSICA - 3.º CICLO

Critérios Gerais 7.º ano de escolaridade		O aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em cinco matérias das diferentes subáreas									
Critérios Gerais 8.º ano de escolaridade		O aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em seis matérias das diferentes subáreas									
Critérios Gerais 9.º ano de escolaridade		O aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em cinco matérias das diferentes subáreas e nível elementar em uma matéria.									
Domínio	Área e Ponderação	Aprendizagens Essenciais (homologadas)	Subárea	Conteúdos Programáticos (CP)/Descritores	Ano			Critérios de Avaliação			
					7.º	8.º	9.º	Muito Bom	Bom	Suficiente	
		Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Andebol	Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo.	I	E	E	Conhece e aplica 5 CP	Conhece e aplica 4 CP	Conhece e aplica 3 CP
					Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários.						
					Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo.						
					Em situação de jogo executa as principais ações técnico-táticas, nas diferentes fases do jogo, com oportunidade e correção.						
					Realiza com oportunidade e correção global, em exercícios critério, as principais ações técnicas.						
				Basquetebol	Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo.	E	E	A	Conhece e aplica 5 CP	Conhece e aplica 4 CP	Conhece e aplica 3 CP
					Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários.						
					Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo.						
					Em situação de jogo executa as principais ações técnico-táticas, nas diferentes fases do jogo, com oportunidade e correção.						
					Realiza com oportunidade e correção global, em exercícios critério, as principais ações técnicas.						
				Futebol	Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo.	E	A	A	Conhece e aplica 5 CP	Conhece e aplica 4 CP	Conhece e aplica 3 CP
					Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários.						
Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo.											
Em situação de jogo executa as principais ações técnico-táticas, nas diferentes fases do jogo, com oportunidade e correção.											

ATIVIDADES
DESPORTIVAS-
50%

<p>Compor, realizar e analisar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos do solo, dos aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Voleibol</p>	<p>Realiza com oportunidade e correção global, em exercícios critério, as principais ações técnicas.</p>						
		<p>Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo.</p>						
		<p>Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários.</p>						
		<p>Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-táticas e as regras do jogo.</p>	E	E	A	Conhece e aplica 5 CP	Conhece e aplica 4 CP	Conhece e aplica 3 CP
		<p>Em situação de jogo executa as principais ações técnico-táticas, nas diferentes fases do jogo, com oportunidade e correção.</p>						
	<p>Realiza com oportunidade e correção global, em exercícios critério, as principais ações técnicas.</p>							
	<p>Ginástica no Solo</p>	<p>Coopera com os companheiros nas ajudas e correções e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p>						
		<p>Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo, que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas.</p>	E	E	A	Conhece e aplica 3 dos CP	Conhece e aplica 2 dos CP	Conhece e aplica 1 dos CP
		<p>Em situação de exercício, executa as habilidades programadas.</p>						
	<p>Ginástica de Aparelhos</p>	<p>Coopera com os companheiros nas ajudas e correções e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p>						
<p>No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, realiza os saltos definidos no programa.</p>								
<p>No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os saltos definidos no programa.</p>		E	E	E/A	Conhece e aplica 4 dos CP	Conhece e aplica 3 dos CP	Conhece e aplica 2 dos CP	
<p>Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos elementos definidos no programa.</p>								
<p>Acrobática</p>	<p>Coopera com os companheiros nas ajudas e correções e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p>	I	I	E				
	<p>Compreende e desempenha correctamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.</p>	I	I	E				
	<p>Conhece e efectua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.</p>	I	I	E	Conhece e aplica 5 dos	Conhece e aplica 4 dos	Conhece e aplica dos	

		Ginástica	Em situação de exercício a par, realizam os elementos técnicos definidos no programa, com coordenação e fluidez de movimentos.	I	I	E	CP	CP	CP
			Em situação de exercício em trios, realizam os elementos técnicos definidos no programa, com coordenação e fluidez de movimentos.	I	I	E			
			Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, com os elementos técnicos definidos no programa.		I	E			
Realizar e analisar, do ATLETISMO, saltos, corridas, marcha e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	ATLETISMO	Corrida	Coopera com os companheiros, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.	E		I	Conhece e aplica 4 dos CP	Conhece e aplica 3 dos CP	Conhece e aplica 2 dos CP
			Efectua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m), com partida de tacos.	E	E	A			
			Efectua uma corrida de estafetas de 4 x 60 m.	E	E	A			
			Efectua uma corrida de barreiras com partida de tacos.	E	E	A			
		Saltos	Coopera com os companheiros, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.	E	E	A	Conhece e aplica 4 dos CP	Conhece e aplica 3 dos CP	Conhece e aplica 2 dos CP
			Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada.	E	E	A			
			Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço.	E	E	A			
			Executa o triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua dechamada.		A	A			
		Lançamentos	Coopera com os companheiros, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.	E	E	A	Conhece e aplica 3 dos CP	Conhece e aplica 2 dos CP	Conhece e aplica 1 dos CP
			Lança a bola ou peso.	E	E	A			
			Lança o dardo.		A	A			
		Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os	ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	Dança	Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua	E	E	E	Conhece e aplica 5 dos CP
Analisa a sua acção e as dos companheiros.	E				E	E			
Em situação de exercitação individual, a par ou em pequenos	E				E	E			
Em situação de exploração do movimento em grupo, com	E				E	E			
Realiza e apresenta, a pares ou em pequenos grupos,	E	E	E						
Realizar com oportunidade e correção as ações técnicotáticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (Badminton) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares».	OUTRAS	Raquetas-Badminton	Posição base	I	E	E	Conhece e aplica 5 dos CP	Conhece e aplica 4 dos CP	Conhece e aplica 3 dos CP
			Deslocamentos com oportunidade	I	E	E			
			Tipos de pega da raqueta	I	E	E			
			Batimentos: clear e lob	I	E	E			
			Serviço: curto e comprido	I	E	E			
			Em situação de arbitragem (regras): início e reinício do jogo, o serviço, pontuação.	I	E	E			
dão xbia									
			Corrida vaivém ou						

APTIDÃO FÍSICA - 30 %	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.	Aptidão aeró	Corrida da milha			Enquadra-se em 6 dos CP na zona saudável	Enquadra-se em 5 dos CP na zona saudável	Enquadra-se em 4 dos CP na zona saudável
		Aptidão muscular	Força média - abdominais	X	X			
			Força superior - flexões de braços					
			Força inferior explosiva - impulsão horizontal ou vertical					
			Flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança)					
			Flexibilidade de ombros					
			Velocidade (40 metros)					
Agilidade								
ÁREA DOS CONHECIMENTOS - 20 %	Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.			X		Sempre	Regularmente	Ocasionalmente
	Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os Jogos Olímpicos e			X		Sempre	Regularmente	Ocasionalmente
	Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento				X	Sempre	Regularmente	Ocasionalmente
	Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade				X	Sempre	Regularmente	Ocasionalmente
	Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores				X	Sempre	Regularmente	Ocasionalmente
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.				X	Sempre	Regularmente	Ocasionalmente	

As aprendizagens essenciais apresentadas obrigam a uma participação ativa do aluno em todas as situações e na procura do êxito pessoal e do grupo: relacionando-se com cordialidade e respeito com os seus colegas e professor, aceitando o apoio dos companheiros, cooperando nas situações de aprendizagem e de organização.

Fundamentações:

- Nos Programas Nacionais indicados na página da DGE existem matérias que não se encontram indicadas, nem previstas, nos documentos das Aprendizagens Essenciais, e as matérias seguem uma distribuição por níveis (Introdução, Elementar, Avançado).
- Uma leitura das Aprendizagens Essenciais - Educação Física Anexo I (1.º ciclo) e Anexo III (3.º ciclo) verifica-se que no 1.º não há uma distribuição por níveis e no 3.º surge a indicação do nível de Introdução e Elementar nas matérias.
- Havendo esta duplicidade de objetivos programáticos e atendendo aos princípios gerais orientadores para a disciplina, tomou-se a decisão de se elaborar a presente distribuição programática com operacionalização das aprendizagens essenciais para o 2.º ciclo.
- Foi assumido o desenvolvimento de aprendizagens: de Badminton (Raquetas) em "OUTRAS". Em matérias alternativas e na gestão programática teremos o: Corfebol, Rugby, Baseball, Jogos tradicionais, entre outros. As aprendizagens da subárea PATINAGEM não se realizam devido à ausência de material - deste modo em OUTRAS ambos os anos desenvolverão duas subáreas.

Fontes:

- Aprendizagens Essenciais - 7.º ano de escolaridade
- Aprendizagens Essenciais - 8.º ano de escolaridade
- Aprendizagens Essenciais - 9.º ano de escolaridade
- Programas Nacionais de Educação Física - 3.º ciclo
- Fitescola - <http://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx>