

Ano Letivo 2018/19

Disciplina de Educação Física

3.º Ciclo - 7.ºAno/8.ºAno/9.ºAno

UNIDADE LETIVA/DOMÍNIO	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORES DO PERFIL DOS ALUNOS	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	CALENDARIZAÇÃO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>O ALUNO DESENVOLVE AS COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS PARA O 7.º ANO DE NÍVEL INTRODUÇÃO EM 5 MATÉRIAS, DE DIFERENTES SUBÁREAS E DE ACORDO COM AS SEGUINTE CONDIÇÕES DE POSSIBILIDADE.</p> <p>SUBÁREA: JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (uma matéria) 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.</p> <p>SUBÁREA: GINÁSTICA (uma matéria) Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos), 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.</p> <p>SUBÁREAS: ATLETISMO, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS, (BADMINTON/TÉNIS/PADEL e TAGRUGBY) (três matérias)</p> <p>Realizar e analisar do ATLETISMO os diferentes tipos de corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>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.</p>	<p>( B, C,E,F,G,J )</p> <p>( A, D,G,H ,J )</p> <p>( A, B, D,E,F,G, H, J )</p>	<p>Observação direta e contínua em registos diários de aula.</p> <p>Observação direta com registo em situação analítica e de jogo.</p> <p>Análise das diferenças de desempenho em situações formais e informais.</p>	<p>1º Período 37 a 38 aulas</p> <p>2º Período 35 a 37 aulas</p> <p>3º Período 20 a 22 aulas</p>

Ano Letivo 2018/19

Disciplina de Educação Física

3.º Ciclo - 7.ºAno/8.ºAno/9.ºAno

<p><b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b></p>	<p>OUTRAS - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES, garantindo a iniciativa na participação individual, aplicando as regras, não só como jogador, mas também árbitro.</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do (TAGRUGBY), 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> <p>Nota - Para o nível INTRODUÇÃO, em cinco matérias de diferentes subáreas, devem observar-se as seguintes condições:</p> <p>1 - O ATLETISMO constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria. 2 – Nas subáreas JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, GINÁSTICA, e ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria. 3 - Nas OUTRAS, poderá ser considerada uma matéria o BADMINTON e o TAGRUGBY.</p> <p>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.</p>	<p>( F,G, H, I, J )</p>	<p>Registo do nível de aptidão física em relação à zona saudável.</p>	
<p><b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b></p>	<p>Relacionar conhecimentos sobre as regras e fundamentos de todas as matérias e relacionar aptidão física e saúde, identificando os seus benefícios para a saúde.</p>	<p>( A, B, C, D, F, J )</p>	<p>Testes escritos/trabalhos individuais ou de grupo, entrevistas ou questionamento oral.</p>	