

CURRÍCULO DAS ÁREAS DISCIPLINARES / CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

3ºciclo disciplina EDUCAÇÃO FÍSICA 9ºano

Domínios e Subdomínios	Aprendizagens essenciais	Operacionalização /Estratégias	Áreas de Competências do Perfil dos alunos	Critérios de Avaliação	Instrumentos de Avaliação
	Conhecimentos, Capacidades e Atitudes/Interdisciplinaridade com as disciplinas de...				
<p>ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>APTIDÃO FÍSICA</p> <p>CONHECIMENTOS</p>	<p>- Participar activamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários; - aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles - cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na actividade da turma. <p>- Analisar e interpretar a realização das actividades físicas seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</p> <p>Interdisciplinaridade com as disciplinas de Ciências Naturais.</p> <p>- Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.</p> <p>- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas particularmente das:</p> <ul style="list-style-type: none"> - resistência geral de longa duração- força- velocidade- flexibilidade- destrezas geral e específica <p>- Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos factores da Aptidão Física. Interdisciplinaridade com a disciplina de Ciências Naturais e TIC.</p>	<p>Área das Atividades Físicas: <i>Atividades Rítmicas Expressivas/Dança</i> (Nível Introdutório)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Movimentos locomotores e não locomotores- Composição- Interpretação <p><i>Atletismo</i> (Nível Elementar) - Regulamentos- Técnicas das modalidades- Ética desportiva;</p> <p><i>Ginástica</i>: Solo (Nível Elementar); Aparelhos (Nível Elementar) e Acrobática (Nível Elementar) - Movimentos- Destrezas elementares</p> <p><i>Jogos Desportivos Coletivos</i>: Andebol (Nível Elementar); Basquetebol (Nível Elementar); Futebol (Nível Avançado) e Voleibol (Nível Avançado)- Regras- Elementos técnicos/ táctica- Ética desportiva. <i>Orientação</i> (Nível Introdutório) - Interpretação de sinais- Escolha do percurso - Regras de segurança e de preservação do ambiente</p> <p><i>Desportos de Raquetes</i>: Badminton (Nível Introdutório) -Regras/ Principais batimentos</p> <p>Área da Aptidão Física - Testes do Fitnessgram- Resistência: Teste do Vai-Vém- Força Média: Teste de Abdominais- Força Superior: Teste de Extensões de Braços - Flexibilidade: Teste do Senta e Alcança</p> <p>Área dos Conhecimentos Leis biológicas do treino/Aptidão Física/ Recuperação; 2- Circulação sanguínea/Metabolismo/Crescimento; 3 - Controlo do movimento/Musculatura Esquelética/ Transporte de Oxigénio.</p>	<p>Informação e Comunicação</p> <p>Relacionamento Interpessoal</p> <p>Desenvolvimento Pessoal e Autonomia</p> <p>Bem-estar, Saúde e Ambiente</p> <p>Sensibilidade Estética e Artística</p> <p>Consciência e Domínio do Corpo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sabe executar e identificar os elementos técnicos e tácticos das diferentes matérias de ensino. - Conhece e aplica as regras dos jogos; - Conhece e aplica o “vocabulário” específico de cada matéria; - Participa correctamente, demonstrando interesse e empenho pelas actividades; - Adopta atitudes de cooperação, entre - ajuda e solidariedade; - Atinge a zona saudável nos Testes de Fitnessgram; - Adquire, interpreta e compreende os conhecimentos previstos da área dos conhecimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios critério - Observação em situação de jogo, sequências gímnicas, circuitos, percursos e provas combinadas. - Trabalhos escritos. - Fichas de trabalho. - Testes escritos - Auto e hetero avaliação

CURRÍCULO DAS ÁREAS DISCIPLINARES / CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

3º ciclo

disciplina EDUCAÇÃO FÍSICA 9º ano

Disciplina: Educação Física

Os programas nacionais de educação compreendem as seguintes áreas: **ATIVIDADES FÍSICAS, APTIDÃO FÍSICA e CONHECIMENTOS.**

O aluno para ter sucesso tem que cumulativamente cumprir as exigências nestas três áreas.

A área das atividades físicas abrange três níveis de tratamento de cada uma das matérias de ensino: **NÍVEL INTRODUÇÃO, NÍVEL ELEMENTAR e NÍVEL AVANÇADO.**

As matérias que compõem a área das atividades físicas organizam-se em domínios e subdomínios:

Domínio: ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS					Domínio: ATIVIDADES EXPRESSIVAS	Domínio: EXPLORAÇÃO DA NATUREZA
Subdomínio: JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Subdomínio: GINÁSTICA	Subdomínio: ATLETISMO	Subdomínio: RAQUETAS	Subdomínio: COMBATE		
Matérias: Futebol Voleibol Basquetebol Andebol	Matérias: Solo Aparelhos Rítmica Acrobática	Matérias: Corridas Saltos Lançamentos	Matérias: Badminton	Matérias: Luta	Matérias: Dança moderna Danças Tradicionais Dança Socias	Matérias: Orientação

As atitudes e valores integram os requisitos para o aluno cumprir o nível Introdução, das diferentes matérias de ensino.

Este documento deve ser analisado em conjunto com o documento designado Currículo das áreas disciplinares/critérios de avaliação.

CURRÍCULO DAS ÁREAS DISCIPLINARES / CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

3º ciclo

disciplina EDUCAÇÃO FÍSICA 9º ano

9º ano

Aspetos possíveis de serem observados	
Nível 1	Não comparece às aulas e mantém situação de faltas injustificadas.
Nível 2	<p>Não atinge os níveis de introdução em pelo menos 5 matérias e o nível elementar em 1 matéria da área das atividades físicas.</p> <p>Não atinge a zona saudável no teste de resistência do fitnessgram.</p> <p>Não adquire, interpreta e compreende os conteúdos previstos na área conhecimentos.</p> <p>Manifesta muitas dificuldades no relacionamento e respeito pelos companheiros, na aceitação e apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio e não coopera nas situações de aprendizagem e organização. Não cumpre as regras de segurança.</p>
Nível 3	<p>Na área das atividades físicas atinge os níveis de introdução em 5 matérias e o nível elementar em 1 matérias sendo duas do subdomínio dos desportos coletivos.</p> <p>Atinge a zona saudável no teste de resistência e força abdominal do fitnessgram.</p> <p>Adquire, interpreta e compreende os conteúdos previstos na área conhecimentos.</p> <p>Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos companheiros, aceita o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio bem como as opções e as dificuldades reveladas por ele e coopera nas situações de aprendizagem e organização, cumprindo as regras de segurança.</p>
Nível 4	<p>Na área das atividades físicas atinge cumulativamente os níveis de introdução em 5 matérias e o nível elementar em 2 matérias sendo duas dos subdomínios dos desportos coletivos, outro da ginástica e uma do domínio da dança.</p> <p>Atinge a zona saudável no teste de resistência e força abdominal do fitnessgram.</p> <p>Adquire, interpreta e compreende os conteúdos previstos na área conhecimentos.</p> <p>Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos companheiros, aceita o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio bem como as opções e as dificuldades reveladas por ele e coopera nas situações de aprendizagem e organização, cumprindo as regras de segurança.</p>
Nível 5	<p>Na área das atividades físicas atinge cumulativamente os níveis de introdução em 4 matérias, o nível elementar em 2 matérias e o nível avançado em 1 matéria sendo duas dos subdomínios dos desportos coletivos, outro da ginástica e outro do domínio da dança.</p> <p>Atinge a zona saudável no teste de resistência e força abdominal do fitnessgram.</p> <p>Adquire, interpreta e compreende os conteúdos previstos na área conhecimentos.</p> <p>Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos companheiros, aceita o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio bem como as opções e as dificuldades reveladas por ele e coopera nas situações de aprendizagem e organização, cumprindo as regras de segurança.</p>