

ESCOLA BÁSICA 2.3 DA GALIZA
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Critérios de avaliação		domínio psicomotor (50%)				domínio sócio-afectivo (40%)				domínio cognitivo (10%)					
6º ANO	Setembro			Outubro				Novembro				Dezembro			2009/2010
1º Período	15-18	21-25	28-2	6-9	12-16	19-23	26-30	2-6	9-13	16-20	23-27	30-4	7-11	14-18	Aulas Previstas 40/42
Áreas		Conteúdos do domínio psicomotor										Competências Essenciais			
Avaliação condição Física (área anual)		<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Testes da condição física / Bateria de testes de condição física (Flexibilidade, força, resistência, velocidade, destreza geral) 										<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conhecer as capacidades e a condição física dos alunos ➤ Compreender a importância das capacidades físicas no desenvolvimento da condição física ➤ Melhorar as capacidades físicas 			
Ginástica de solo		<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Acções motoras individuais / Acções motoras de pares ⊙ Cambalhota à frente ⊙ Cambalhota à retaguarda ⊙ Cambalhota à frente com saída de pernas afastadas e estendidas ⊙ Cambalhota à retaguarda com pernas afastadas e estendidas ⊙ Apoio facial invertido de cabeça ⊙ Apoio facial invertido de braços ⊙ Roda ⊙ Avião 										<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizar acções motoras individuais e de pares, com vista ao desenvolvimento das capacidades de força, destreza geral e flexibilidade. ➤ Facilitar o controlo de movimentos. 			
Basquetebol (1º e 2º período)		<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Técnicas <ul style="list-style-type: none"> • Passe de peito • passe picado • passe de ombro • drible de progressão • Drible de protecção • parar e rodar • lançamento parado • Lançamento em salto • lançamento na passada ⊙ Noções tácticas elementares <ul style="list-style-type: none"> • Marcação ao jogador com bola • marcação ao jogador sem bola • Desmarcação 										<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conhecer as regras dos jogos ➤ Ocupar organizadamente o espaço de jogo ➤ Efectuar desmarcações para receber a bola ➤ Marcar um adversário 			
Atletismo		<p>Corrida Aeróbica</p> <ul style="list-style-type: none"> • CORRIDA CONTÍNUA 										<ul style="list-style-type: none"> ➤ Avaliar progressos em condição de competição ➤ Preparação para o corta-mato de escola ➤ Dominar os procedimentos de partida ➤ Dominar a técnica de corrida 			
Actividades pontuais - Corta Mato de escola – 27 de Novembro ■ Corta Mato concelhio – 17 de Dezembro															

ESCOLA BÁSICA 2.3 DA GALIZA
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Domínio cognitivo	2009/2010
Desenvolvimento das capacidades Físicas	Identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação de acordo com as características do esforço realizado.
Jogos Desportivos Colectivos	Conhece o objectivo dos diferentes jogos, a sua função e o modo de execução das principais acções técnico-táctico e as suas regras.
Ginástica	Identifica as destrezas elementares de solo, aparelhos e mini-trampolim e conhece o modo de execução das mesmas.
Atletismo	Conhece o objectivo das diferentes disciplinas, o modo de execução das principais acções técnicas e suas regras.
Raquetes	Conhece as regras elementares do jogo.

Domínio Sócio – Afectivo	2009/2010
Sentido de responsabilidade	Ser assíduo e pontual Trazer o equipamento necessário. Cumprir as regras estabelecidas. Cumprir as tarefas propostas
Interesse / Empenho e participação	Estar atento Colaborar nas tarefas propostas Intervir de forma adequada
Sociabilidade	Revela espírito desportivo e de equipa. Coopera com os companheiros nas ajudas e correcções. Cumpre as regras de segurança. Ajuda na preparação, arrumação e preservação do material.