

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	Janeiro				Fevereiro				Março				2009/2010
2º Período	4-8	11-15	18-22	25-29	1-5	8-12	15-19	22-26	1-5	7-12	15-19	22-26	Aulas Previstas – 34/36
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
Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Corridas <ul style="list-style-type: none"> • Velocidade • Corrida de estafetas (transmissão do testemunho) ⊙ Saltos <ul style="list-style-type: none"> • Salto em altura (tesoura) ⊙ Lançamentos <ul style="list-style-type: none"> • Lançamento da bola • lançamento do peso 												<ul style="list-style-type: none"> ➤ Executar as técnicas referentes às diversas especialidades ➤ Distinguir diversas especialidades
Ginástica de aparelhos	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Sequências das destrezas abordadas no 1º Período ⊙ Destrezas com aparelhos portáteis <ul style="list-style-type: none"> • Boque – salto de eixo • Plinto – salto entre mãos • Minitrampolim – salto em extensão, salto em engrupado, salto de carpa, pirueta vertical. 												<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizar, com correcção, destrezas nos aparelhos. ➤ Conhecer os aparelhos de ginástica
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 principais regras do jogo ➤ Executar as técnicas básicas ➤ Dominar em jogo, noções tácticas elementares
Voleibol (2º e 3º período)	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Técnicas: <ul style="list-style-type: none"> • Recepção em toque de dedos (recepção alta) • Passe com duas mãos • Recepção em manchete • Serviço por baixo 												<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conhecer as principais regras do jogo ➤ Executar as técnicas básicas
Badminton	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Técnicas base: Regras, Posição fundamental, Pega da raqueta, Pega do volante, Serviço, Jogo de singulares (1x1) 												<ul style="list-style-type: none"> ➤ Executar, individualmente com correcção os gestos básicos com raquete e volante.
Actividades pontuais - torneio de ténis 15 de Janeiro													

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-táctica 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.