

ESCOLA BÁSICA 2.3 DA GALIZA
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Critérios de avaliação			domínio psicomotor (7 0%)				domínio sócio-afectivo (20%)				domínio cognitivo (10%)				
7º ANOS	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 – Domínio Psicomotor											Competências Essenciais			
Avaliação (área anual)	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Avaliação da condição física <ul style="list-style-type: none"> • Exercícios 											<ul style="list-style-type: none"> ➤ Identificar as capacidades físicas ➤ Compreender a importância das capacidades físicas no desenvolvimento da condição física ➤ Melhorar as capacidades físicas 			
Ginástica (área anual)	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Destrezas em aparelhos <ul style="list-style-type: none"> • Marcha à frente e atrás em equilíbrio • meia volta em equilíbrio • avião • Cambalhota à frente • cambalhota à frente com saída de pernas afastadas e estendidas • cambalhota à retaguarda • cambalhota à retaguarda com saída de pernas afastadas • cambalhota à retaguarda com pernas unidas e estendidas • pino de cabeça • pino de braços • roda • rodada • salto de mãos à frente • salto de eixo no boque • salto entre-mãos no boque • cambalhota à frente no plinto • salto de eixo no plinto • salto em extensão no minitrampolim • salto engrupado no minitrampolim • carpa de pernas afastadas ⊙ Acrobática <ul style="list-style-type: none"> • Equilíbrio sobre as coxas • equilíbrio em pino • cambalhota à frente a dois • Salto entre-mãos • transporte em cadeirinha • transporte em prancha facial • cambalhota à retaguarda nas costas do base • prancha facial sobre os pés do base • equilíbrio de pé sobre o base sentado • equilíbrio em apoio na pega dos bases • equilíbrio nas coxas e pino 											<ul style="list-style-type: none"> ➤ Identificar os diferentes aparelhos de ginástica ➤ Conhecer as destrezas permitidas por cada aparelho ➤ Executar as destrezas abordadas no banco, no solo, no boque, no plinto e no minitrampolim 			
Futebol (1º e 2º período)	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Técnicas <ul style="list-style-type: none"> • Recepção da bola com a parte interior do pé • condução da bola com a parte interior e/ou exterior do pé • passe com a parte interior/exterior/peito do pé • Remate com a parte interior/peito do pé • remate de cabeça • driblar e fintar um adversário ⊙ Noções tácticas elementares <ul style="list-style-type: none"> • Apoio ao atacante com bola • desmarcação • marcação ao jogador com bola • apoio defensiva • marcação ao jogador sem bola 											<ul style="list-style-type: none"> ➤ Referir as principais regras do futebol <ul style="list-style-type: none"> - De 11 - De 5 ➤ Executar as técnicas básicas ➤ Dominar em jogo, noções tácticas elementares 			
Corta Mato	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Competição intra-turma 											<ul style="list-style-type: none"> ➤ Preparação para o corta-mato de escola 			

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-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.