

ESCOLA BÁSICA 2.3 DA GALIZA
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Critérios de avaliação		domínio psicomotor (70%)				domínio sócio-afectivo (20%)			domínio cognitivo (10%)		
7º ANOS	Abril			Maio				Junho			2009/2010
3º Período	12-16	19-23	26-30	3-7	10-14	17-21	24-28	31-4	7-11	14-18	Aulas Previstas 28/ 30
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 mini trampolim • salto engrupado no mini trampolim • 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
Andebol. (continuação)	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Técnicas <ul style="list-style-type: none"> • Recepção da bola • passe de ombro, peito e picado • lançamentos • driblar e fintar o adversário. • Drible de progressão e protecção. 										<ul style="list-style-type: none"> ➤ Referir as principais regras dos desportos ➤ Executar as técnicas básicas ➤ Dominar em jogo, noções tácticas elementares
Basquetebol	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Noções tácticas elementares <ul style="list-style-type: none"> • Apoio ao atacante com bola • desmarcação • marcação ao jogador com bola • apoio defensivo • marcação ao jogador sem bola. 										<ul style="list-style-type: none"> ➤ Executar as técnicas básicas. ➤ Identificar as diversas modalidades. ➤ Referir regras das especialidades.
Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Salto em altura, salto em comprimento, salto de barreiras, corridas de velocidade, corridas de longa distancia, corridas de estafetas (transmissões) 										
Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Técnicas elementares. 										

Actividades pontuais - Torneio de Andebol e Voleibol. (continuação)

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.