

**ESCOLA BÁSICA 2.3 DA GALIZA**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Critérios de avaliação		domínio psicomotor (7 0%)						domínio sócio-afectivo (2 0%)				domínio cognitivo (10%)				
8º 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			
<b>Avaliação (área anual)</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Avaliação da condição física               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercícios</li> </ul> </li> </ul>											<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identificar as capacidades físicas</li> <li>➤ Compreender a importância das capacidades físicas no desenvolvimento da condição física</li> <li>➤ Melhorar as capacidades físicas</li> </ul>			
<b>Ginástica (área anual)</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Destrezas em aparelhos               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha à frente e atrás em equilíbrio • meia volta em equilíbrio • avião</li> <li>• Cambalhota à frente • cambalhota à frente com saída de pernas afastadas e estendidas • cambalhota saltada • cambalhota à retaguarda</li> <li>• 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</li> <li>• salto entre-mãos no boque • cambalhota à frente no plinto • salto de eixo no plinto • salto em extensão no mini trampolim • salto engrupado no minitrampolim • salto com pirueta vertical no minitrampolim • carpa de pernas afastadas</li> </ul> </li> <li>⊙ Acrobática               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilíbrio sobre as coxas • equilíbrio em pino • cambalhota à frente a dois</li> <li>• 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</li> </ul> </li> </ul>											<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identificar os diferentes aparelhos de ginástica</li> <li>➤ Conhecer as destrezas permitidas por cada aparelho</li> <li>➤ Executar as destrezas abordadas no banco, no solo, no boque, no plinto e no minitrampolim</li> </ul>			
<b>BASQUETEBOL (1º e 2º período)</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Técnicas               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passes de peito, de ombro e picado • dribles de progressão e de protecção</li> <li>• Parar e rodar • lançamento parado, na passada e em suspensão • defesa ao jogador com bola • defesa ao jogador sem bola • ressaltos defensivo e ofensivo</li> </ul> </li> <li>⊙ Noções tácticas elementares               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe e corte • organização do contra-ataque • aclaramento • defesa individual e à zona</li> </ul> </li> </ul>											<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Referir as principais regras do basquetebol</li> <li>➤ Executar as técnicas básicas</li> <li>➤ Dominar em jogo, noções tácticas elementares</li> </ul>			
<b>Corta Mato</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Competição intra-turma</li> </ul>											<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Preparação para o corta-mato de escola e concelhio.</li> </ul>			

**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**

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

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

