

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

Critérios de avaliação		domínio psicomotor (70%)				domínio sócio-afectivo (20%)				domínio cognitivo (10%)			
8º 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												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 minitrampolim • 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>Atletismo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Salto em altura, salto em comprimento, salto de barreiras, corridas de velocidade, corridas de longa distancia, corridas de estafetas (transmissões)</li> </ul>												<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Executar as técnicas básicas.</li> <li>➤ Identificar as diversas modalidades.</li> <li>➤ Referir regras das especialidades</li> </ul>

**Actividades pontuais – Torneio de Basquetebol e Voleibol**



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

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

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