

ESCOLA BÁSICA 2.3 DA GALIZA
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

| Critérios de avaliação | | domínio psicomotor (70%) | | | | | | domínio sócio-afectivo (20%) | | | | domínio cognitivo (10%) | | | | |
|-------------------------------|--|--|-------|---------|-----|-------|-------|-------------------------------|-----|------|-------|--|------|-----------|-------|------------------------|
| 9º 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 | | | | | | | | | | 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 ➤ 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 ➤ Realizar em grupo uma sequência ➤ Referir as principais regras do basquetebol ➤ Executar as técnicas básicas ➤ Dominar em jogo, noções tácticas elementares ➤ Preparação para o corta-mato de escola e concelhio. | | | | |
| 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 saltada • cambalhota à retaguarda • Cambalhota à retaguarda com saída de pernas afastadas • cambalhota à retaguarda com pernas unidas e estendidas • cambalhota à retaguarda com passagem por pino (apoio facial invertido) • 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 • salto com pirueta vertical no minitrampolim • carpa de pernas afastadas • mortal à frente engrupado ⊙ 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 • pino de ombros sobre o base • equilíbrio de pés sobre o base sentado • equilíbrio em apoio na pega dos bases • equilíbrio nas coxas e pino | | | | | | | | | | | | | | |
| BASQUETEBOLO | | <ul style="list-style-type: none"> ⊙ Técnicas <ul style="list-style-type: none"> • Passes de peito, de ombro e picado • dribles de progressão e de protecção • Parar e rodar • lançamento parado, na passada e em suspensão • defesa ao jogador com bola • defesa ao jogador sem bola • ressaltos defensivo e ofensivo ⊙ Noções tácticas elementares <ul style="list-style-type: none"> • Passe e corte • organização do contra-ataque • aclaramento • defesa individual e à zona | | | | | | | | | | | | | | |
| Corta Mato | | <ul style="list-style-type: none"> ⊙ Competição intra-turma | | | | | | | | | | | | | | |

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-táctico 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. |