

**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 | 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 36 |
| 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 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 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 ➤ Realizar em grupo uma sequência |
| Voleibol | <ul style="list-style-type: none"> ⊙ Técnicas: recepção em toque de dedos (recepção alta) <ul style="list-style-type: none"> • Passe com duas mãos • Recepção em manchete • Serviço por baixo e por cima ⊙ Jogos (1x1; 2x2; 4x4) ⊙ Noções tácticas. | | | | | | | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> ➤ ➤ Referir as principais regras do voleibol ➤ Executar as técnicas correctamente ➤ Dominar em jogo, noções tácticas. |
| 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) | | | | | | | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Executar as técnicas básicas. ➤ Identificar as diversas modalidades. ➤ Referir regras das especialidades |
| Actividades pontuais - Torneio de voleibol e Andebol | | | | | | | | | | | | | |

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. Cumprir as regras de segurança. Ajuda na preparação, arrumação e preservação do material. |