

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO DE ESCOLARIDADE: 9.º ANO

| Domínios / Temas (Aprendizagens Essenciais) | Importância relativa ¹ |
|--|-----------------------------------|
| - Atividades físicas: Desportos coletivos: Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol Atletismo Ginástica: Solo, Aparelhos e acrobática Desportos raquete: Badminton e Ténis de mesa. Atividades rítmicas e expressivas Outras: Patinagem, Rugby, Jogos Tradicionais etc | 60% |
| - Aptidão Física: Bateria de testes FITescola | 20% |
| - Conhecimentos: Capacidades físicas Saúde e atividade física Adaptação física do organismo à atividade física. História, objetivo, regras, função e modo de execução das atividades físicas Fenómenos associados ao desporto | 20% |

¹ As percentagens mencionadas na coluna “Importância relativa” referem-se ao peso que cada um dos Organizadores (Domínios, Temas,...) tem na globalidade dos Conhecimentos, Capacidades e Atitudes que constam das Aprendizagens Essenciais. Não são ponderações para efeitos de classificação.

| Domínios [transversais] da disciplina (e respetiva ponderação) | Descritores de desempenho | Tarefas / Instrumentos de Avaliação (e respetiva ponderação) |
|--|--|---|
| Atividades físicas (40%) | <p>Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>Realiza, no ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>Interpreta sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais) em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e na acrobática, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimentos; compõe e realiza, da Ginástica, as destrezas introdutórias, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os saltos de eixo e entre mãos.</p> | <p>Grelha de registos (50%)</p> <p>Grelhas de observação direta (50%)</p> |

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| | Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, no Ténis de Mesa e/ou Badminton, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e aplicando as regras. | |
| Aptidão física (20%) | Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo, em 4 testes. | Bateria de Testes de FITescola (100%) . |
| Conhecimento (20%) | <p>Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</p> <p>Relacionar a aptidão física e a saúde, identificando os fatores de risco associados a um estilo de vida saudável.</p> <p>Identificar fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas.</p> <p>Analisa e interpreta as atividades físicas na sua dimensão sociocultural, na atualidade e ao longo dos tempos, aplicando os conhecimentos sobre o objetivo e a história do jogo, a função e o modo de execução das principais ações, as suas regras e os respetivos sinais.</p> | <p>Testes/fichas/relatórios/ Trabalhos escritos / Projeto(s) Interdisciplinar(es) de Turma² (50%)</p> <p>Apresentação (oral) de trabalho prático / teórico (50%)</p> |

² Caso a disciplina se inclua no(s) Projeto(s) Interdisciplinar(es) de Turma.

| | | |
|---|---|---|
| Desenvolvimento Pessoal e interpessoal (20%) | <ul style="list-style-type: none"> - Ser organizado, apresentar os materiais necessários/ solicitados e cumprir prazos, tarefas e horários. - Revelar capacidade de iniciativa e empenho na realização das atividades/tarefas propostas. - Revelar capacidade de autoavaliar o seu desempenho e o dos seus pares, identificando pontos fortes e aspetos a melhorar. - Contribuir para o bom funcionamento das aulas, revelando-se cooperante e tolerante. | Grelhas de registos (50%) Grelhas de observação direta (50%) |
|---|---|---|

| PERFIL DE APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS (em consonância com as AE e as áreas de competências inscritas no PASEO) | | | | | |
|--|--|------------------|--|---------------------------|---|
| Domínios [transversais] da disciplina | Níveis e descritores de desempenho | | | | |
| | MUITO BOM (Nível 5) | Bom (Nível 4) | Suficiente (Nível 3) | Insuficiente (Nível 2) | Muito Insuficiente (Nível 1) |
| Atividades físicas 40% | <p><u>Frequentemente o aluno:</u></p> <p>Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>Realiza, no ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo</p> | | <p><u>Ocasionalmente o aluno:</u></p> <p>Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futebol, Voleibol Basquetebol e Andebol)), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>Realiza, no ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo</p> | | <p><u>Nunca/raramente o aluno:</u></p> <p>Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futebol, Voleibol Basquetebol e Andebol)), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>Realiza, no ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>Interpreta sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais) em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e na acrobática, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimentos; compõe e realiza, da Ginástica, as destrezas introdutórias, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os saltos de eixo e entre mãos.</p> | <p>padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>Interpreta sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais) em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e na acrobática, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimentos; compõe e realiza, da Ginástica, as destrezas introdutórias, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os saltos de eixo e entre mãos.</p> | <p>padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>Interpreta sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais) em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e na acrobática, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimentos; compõe e realiza, da Ginástica, as destrezas introdutórias, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os saltos de eixo e entre mãos.</p> |
|---|---|---|

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 9.º ANO

Ano letivo:2023/2024

| | | | | | |
|----------------------------|--|--|--|--|---|
| | Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, no Ténis de Mesa, Badminton e/ou Ténis, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e aplicando as regras. | | Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, no Ténis de Mesa, Badminton e/ou Ténis, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e aplicando as regras. | | Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, no Ténis de Mesa, Badminton e/ou Ténis, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e aplicando as regras. |
| Aptidão física | <u>Frequentemente o aluno:</u> Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo, em 4 testes, obtendo mais de 85% na média dos testes aplicados. | | <u>Ocasionalmente o aluno:</u> Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo, em 4 testes, obtendo entre 50% e 69% na média dos testes aplicados. | | <u>Nunca/raramente o aluno:</u> Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo, em 4 testes, obtendo menos de 20% na média dos testes aplicados. |
| Aplicação de conhecimentos | <u>Frequentemente o aluno:</u> Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Analisa e interpreta as atividades físicas, aplicando os conhecimentos sobre o objetivo e a história do jogo tradicional, a função e o modo de execução das principais ações, as suas regras e os respetivos sinais. | | <u>Ocasionalmente o aluno:</u> Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Analisa e interpreta as atividades físicas, aplicando os conhecimentos sobre o objetivo e a história do jogo tradicional, a função e o modo de execução das principais ações, as suas regras e os respetivos sinais. | | <u>Nunca/raramente o aluno:</u> Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Analisa e interpreta as atividades físicas, aplicando os conhecimentos sobre o objetivo e a história do jogo tradicional, a função e o modo de execução das principais ações, as suas regras e os respetivos sinais. |

| Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal | <u>Frequentemente o aluno:</u> | <u>Ocasionalmente o aluno:</u> | <u>Nunca/raramente o aluno:</u> |
|--|---|---|---|
| | <p>É organizado, apresenta os materiais necessários/solicitados e cumpre prazos, tarefas e horários.</p> <p>Revela capacidade de iniciativa e empenho na realização das atividades/tarefas propostas.</p> <p>Revela capacidade de autoavaliar o seu desempenho e o dos seus pares, identificando pontos fortes e aspetos a melhorar.</p> <p>Contribuiu para o bom funcionamento das aulas, revelando-se cooperante e tolerante.</p> | <p>- Revela falhas ao nível da organização e/ou na apresentação do material necessário e nem sempre cumpre prazos, tarefas ou horários.</p> <p>- Revela alguma capacidade de iniciativa e empenha-se razoavelmente na realização das atividades/tarefas propostas.</p> <p>- Revela alguma dificuldade em autoavaliar corretamente o seu desempenho e/ou o desempenho dos seus pares, revelando limitações na identificação de pontos fortes e aspetos a melhorar.</p> <p>- Contribuiu razoavelmente para o bom funcionamento das aulas, nem sempre se mostrando cooperante e tolerante.</p> | <p>- Não é organizado e/ou apresenta, com regularidade, faltas de material e, frequentemente, não cumpre prazos, tarefas ou horários.</p> <p>- Não revela capacidade de iniciativa e demonstra falta de empenho na realização das atividades/tarefas propostas.</p> <p>- Não é capaz de autoavaliar o seu desempenho, nem o desempenho dos seus pares, ou fá-lo de forma incorreta.</p> <p>- Revela um comportamento perturbador do bom funcionamento das aulas, não se mostrando cooperante nem tolerante.</p> |