

**DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ANO DE ESCOLARIDADE: 9.º ANO**

Domínios / Temas (Aprendizagens Essenciais)	Importância relativa <sup>1</sup>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atividades físicas: <ul style="list-style-type: none"> <li>Desportos coletivos: Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol</li> <li>Atletismo</li> <li>Ginástica: Solo, Aparelhos e acrobática</li> <li>Desportos raquete: Badminton e Ténis de mesa.</li> <li>Atividades rítmicas e expressivas</li> <li>Outras: Patinagem, Rugby, Jogos Tradicionais etc</li> </ul> </li> </ul>	60%
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aptidão Física: <ul style="list-style-type: none"> <li>Bateria de testes FITescola</li> </ul> </li> </ul>	20%
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecimentos: <ul style="list-style-type: none"> <li>Capacidades físicas</li> <li>Saúde e atividade física</li> <li>Adaptação física do organismo à atividade física.</li> <li>História, objetivo, regras, função e modo de execução das atividades físicas</li> <li>Fenómenos associados ao desporto</li> </ul> </li> </ul>	20%

<sup>1</sup> 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)
<b>Atividades físicas (40%)</b>	<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>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.</p>	<p>Listas de verificação / Grelhas de observação direta <b>(100%)</b></p>

<b>Aptidão física (20%)</b>	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 <b>(100%)</b> .
<b>Conhecimento (20%)</b>	<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 Turma<sup>2</sup> <b>(50%)</b></p> <p>Apresentação (oral) de trabalho prático / teórico <b>(50%)</b></p>
<b>Desenvolvimento Pessoal e interpeçoal (20%)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser organizado, apresentar os materiais necessários/ solicitados e cumprir prazos, tarefas e horários.</li> <li>- Revelar capacidade de iniciativa e empenho na realização das atividades/tarefas propostas.</li> <li>- Revelar capacidade de autoavaliar o seu desempenho e o dos seus pares, identificando pontos fortes e aspetos a melhorar.</li> <li>- Contribuir para o bom funcionamento das aulas, revelando-se cooperante e tolerante.</li> </ul>	Grelhas de registos / observação direta <b>(100%)</b>

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

<b>PERFIL DE APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS</b> (em consonância com as AE e as áreas de competências inscritas no PASEO)					
<b>Domínios [transversais] da disciplina</b>	Níveis e descritores de desempenho				
	<b>MUITO BOM (Nível 5)</b>	<b>Bom (Nível 4)</b>	<b>Suficiente (Nível 3)</b>	<b>Insuficiente (Nível 2)</b>	<b>Muito Insuficiente (Nível 1)</b>
<b>Atividades físicas 40%</b>	<p><u><b>Frequentemente o aluno:</b></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 padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>Interpreta sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E</p>		<p><u><b>Ocasionalmente o aluno:</b></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 padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>Interpreta sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E</p>		<p><u><b>Nunca/raramente o aluno:</b></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 padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>Interpreta sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E</p>

	<p>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>Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, no Ténis de Mesa, Badminton e/ou Ténis, garantindo a iniciativa e</p>		<p>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>Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, no Ténis de Mesa, Badminton e/ou Ténis, garantindo a iniciativa e</p>		<p>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>Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, no Ténis de Mesa, Badminton e/ou Ténis, garantindo a iniciativa e</p>
--	---	--	---	--	---

	ofensividade em participações individuais e aplicando as regras.		ofensividade em participações individuais e aplicando as regras.		ofensividade em participações individuais e aplicando as regras.
Aptidão física	<b><u>Frequentemente o aluno:</u></b>  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.		<b><u>Ocasionalmente o aluno:</u></b>  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.		<b><u>Nunca/raramente o aluno:</u></b>  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	<b><u>Frequentemente o aluno:</u></b>  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.		<b><u>Ocasionalmente o aluno:</u></b>  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.		<b><u>Nunca/raramente o aluno:</u></b>  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	<b><u>Frequentemente o aluno:</u></b>  É organizado, apresenta os materiais necessários/solicitados e cumpre prazos, tarefas e horários.		<b><u>Ocasionalmente o aluno:</u></b>  - Revela falhas ao nível da organização e/ou na apresentação do material necessário e nem sempre cumpre prazos, tarefas ou horários.		<b><u>Nunca/raramente o aluno:</u></b>  - Não é organizado e/ou apresenta, com regularidade, faltas de material e,

	<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 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>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>
--	--	--	---	--	--

No cálculo da média do segundo semestre, valorizar-se-á o melhor desempenho dos alunos: no domínio da Aptidão Física, a melhor classificação obtida dos quatro testes práticos de Aptidão Física, valerá o triplo da pior. Nos restantes domínios, os resultados obtidos nos diferentes instrumentos de avaliação, valerão o mesmo entre si, o que corresponde ao peso que teriam se fosse calculada a média aritmética simples.