

ÁREA CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

9º Ano

**GUIÃO ORIENTADOR DO TRABALHO A DESENVOLVER AO LONGO DO ANO LETIVO**

**Regulamento das aulas de Educação Física:**

- Após o toque de entrada os alunos têm 5 minutos para se equiparem.
- É obrigatório o uso de equipamento desportivo nas aulas.
- Os objectos de valor devem ser depositados no saco de valores da turma. A escola não se responsabiliza pelos valores deixados no balneário.
- Os alunos devem colaborar na arrumação do material desportivo, zelando pelo seu bom estado.
- Por questões de segurança, não é permitido o acesso aos balneários no decorrer da aula.
- No final da aula, os alunos dispõem de 10 minutos para o seu duche de higiene pessoal.
- Os alunos só serão dispensados pontualmente da prática de Educação Física com justificação do encarregado de educação na caderneta.
- Os alunos dispensados da aula prática de Educação Física devem estar sempre presentes e colaborarem com o professor nas tarefas solicitadas.
- É obrigatória a apresentação de um atestado médico no caso de o tempo de inatividade do alunos exceder uma semana.

De acordo com o estabelecido no Projeto Curricular de Agrupamento, as metas de aprendizagem ( [www.metasdeaprendizagem.min-edu.pt/](http://www.metasdeaprendizagem.min-edu.pt/)) previstas para o 9º ano de escolaridade e o programa em vigor abordaremos os seguintes temas:

PERÍODOS	DOMÍNIO	Subdomínios <sup>(1)</sup>	Nº DE TEMPOS LETIVOS
1º	Aptidão Física Atividade Física Conhecimento <sup>(2)</sup>	<b>Aptidão Física</b> –Aptidão Aeróbica <b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b> – Futebol e Basquetebol <b>ATLETISMO</b> – Técnica de corrida / Corrida de resistência Identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável	Em todas as aulas 8 – 10/ 10 - 12 8 – 10 Ao longo do período
2º		<b>Aptidão Física</b> - Flexibilidade e força superior <b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b> – Andebol <b>ATLETISMO</b> – Salto em altura <b>GINÁSTICA</b> – Ginástica acrobática Identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável Identifica fenómenos associados à prática das atividades físicas.	Ao longo do período 10 - 12 6 – 8 12 – 13 Ao longo do período
3º		<b>Aptidão Física</b> - Força abdominal e velocidade <b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b> – Voleibol <b>ATLETISMO</b> – Triplo Salto/ Salto em comprimento <b>OUTRAS MODALIDADES</b> – a definir pelo professor	Ao longo do período 10 – 12 6 – 8 3 - 4

(1) A distribuição dos conteúdos pelos períodos pode sofrer alteração devido à ocupação dos espaços do pavilhão desportivo.

(2)O conhecimento das regras de jogo, regulamento técnico das provas, determinantes técnicas de execução, fundamentos táticos e identificar os materiais usados está subjacente à abordagem dos diferentes conteúdos temáticos ao longo do ano letivo.

**Critérios de avaliação:**

DOMÍNIO	INDICADORES	PARAMETROS	PONDERAÇÃO
Domínio do Saber e Saber fazer  APROPRIAÇÃO DE CONHECIMENTOS, DESENVOLVIMENTO DE CAPACIDADES E METAS A ATINGIR	CONHECIMENTO	<i>Aquisição dos conhecimentos dos regulamentos dos diversos subdomínios abordados. Domínio da linguagem específica dos diferentes subdomínios. Identificação das capacidades físicas de acordo com as características do esforço e relação da aptidão física com a saúde e identificação os fatores associados a um estilo de vida saudável.</i>	10%
	COMPREENSÃO	<i>Organização do conhecimento de forma a responder às questões propostas. Aplicação dos conhecimentos nas situações práticas (regras, regulamentos e determinantes técnicas e/ou táticas)</i>	10%
	DOMÍNIO DE TÉCNICAS	<i>Domínio das habilidades nos diferentes tipos de atividades (subdomínios), procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade Elevação do nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas</i>	55% 5%
Domínio do Ser  ATITUDES E VALORES	RESPONSABILIDADE	<i>Assiduidade/pontualidade Cumprimento de prazos e organização Material necessário</i>	6%
	RESPEITO/ CUMPRIMENTO DE REGRAS	<i>Respeito pelos colegas e professores Cumprimento de regras da aula</i>	7%
	AUTONOMIA, COOPERAÇÃO E INICIATIVA	<i>Cooperação com os outros Concentração/Interesse/ empenho Espírito de iniciativa e autonomia</i>	7%

Observação: Estes critérios aplicam-se aos alunos que realizam a componente prática da disciplina.