

ÁREACURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

7º 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/) previstas para o 7º ano de escolaridade e o programa em vigor abordaremos os seguintes temas:

PERÍODOS	DOMÍNIO	Subdomínios	Nº DE TEMPOS LETIVOS
1º	Aptidão Física	Testes de Aptidão Física – Composição Corporal (índice de Massa Corporal (IMC)); Aptidão Muscular (Força abdominal e resistência, força superior e flexibilidade); Aptidão Aeróbica (corrida da milha) e Velocidade (40 metros) JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - Andebol GINÁSTICA – Ginástica de solo ATLETISMO – Técnica de corrida / Corrida de resistência e salto em comprimento Conhece e relaciona os testes de aptidão física com as capacidades físicas Interpreta os indicadores que caracterizam a aptidão física nomeadamente baixos valores de frequência cardíaca e rápida recuperação após o esforço	5 - 6 8 - 10 8 - 10 8 - 10/ 5 -6 Ao longo do período
2º	Atividade Física Conhecimento *	Aptidão Física - Força Abdominal e Velocidade JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS – Voleibol ATLETISMO – Corrida de velocidade/ corrida de estafetas/corrida de barreiras OUTRAS MODALIDADES – Badminton Identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade de acordo com o esforço realizado Identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável	2 - 3 10 – 12 8 – 10 8 – 10 Ao longo do período
3º		Aptidão Física - Força membros superiores e Flexibilidade JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS – Basquetebol GINÁSTICA – Ginástica de Aparelhos OUTRAS MODALIDADES – a definir pelo professor	2 8 – 10 8 - 10 3 - 4

*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</i>	55%
<i>Elevação do nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas</i>		5%	
Domínio do Ser ATTITUDES E VALORES	RESPONSABILIDADE	<i>Assiduidade/pontualidade Realização das atividades da aula Cumprimento de prazos Material necessário Organização Hábitos de Higiene</i>	6%
	RESPEITO/ CUMPRIMENTO DE REGRAS	<i>Respeito pelos colegas e professores Cumprimento de regras da aula Respeito pela opinião dos outros</i>	7%
	AUTONOMIA, COOPERAÇÃO E INICIATIVA	<i>Realização de atividades de forma autónoma Cooperação com os outros Concentração/Interesse/empenho Espírito de iniciativa e curiosidade pelo saber</i>	7%

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