

1. FINALIDADES DA DISCIPLINA:

Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado.

Promover a aprendizagem dos conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas;

Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas (desportivas, expressivas, de exploração da natureza, jogos tradicionais e populares);

Promover o gosto pela prática regular da atividade física e aprofundar a compreensão da sua importância como fator de saúde e de cultura, na sua dimensão individual e social;

Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio das quais se desenvolvem as atividades físicas, valorizando: a iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade; a ética desportiva; a higiene e a segurança pessoal e coletiva e a consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, em especial a preservação do ambiente.

2. CONTEÚDOS

Aulas Previstas: 1º Período - 52 2º Período - 52 3º Período - 26

Os conteúdos serão selecionados e distribuídos ao longo do ano, de acordo com a rotação das instalações, as condições climatéricas e a avaliação diagnóstica realizada no início do ano letivo:

-**Aptidão Física:** Agilidade, Coordenação, Equilíbrio, Flexibilidade, Força, Resistência, Velocidade

-**Matérias:** Atividades Físicas Desportivas (Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol, Atletismo, Ginástica, Desportos de Raquetas, Patinagem e outros), Dança (Social e Tradicional), Atividades de Exploração da Natureza, Lutas, Golfe, Tiro com Arco e Jogos Tradicionais e Populares.

-**Conhecimentos:** Regras e regulamentos de cada AFD, Aptidão física e saúde; Estilos de vida saudável do jovem e do adulto; Princípios do treino; Dimensões do desporto como fenómeno social e cultural; Atividade física e desportiva em diferentes contextos.

3. AVALIAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO

Consideram-se como referência fundamental para o sucesso em Educação Física, quatro grandes áreas de avaliação: Atividades Físicas e Desportivas (Matérias); Aptidão Física, Conhecimentos e Valores e Atitudes.

- **Matérias** - a avaliação é feita com base na especificação de cada matéria em três níveis: Introdutório, Elementar e Avançado;

- **Aptidão Física** - o aluno tem de encontrar na zona saudável da Aptidão Física (Bateria de Testes do FitEscolas - 1 teste de resistência, 1 teste de força e 1 teste de flexibilidade) para poder obter classificação positiva no final do período.

- **Conhecimentos** - a avaliação decorre dos conteúdos definidos pelo Departamento de Educação Física, no âmbito dos objetivos do programa, em 3 momentos sendo que a média desses momentos terá de ser positiva para obter classificação positiva no final do período.

A avaliação dos alunos, tal como prevêem os programas nacionais, recai sobre a qualidade do seu desempenho; nível de participação e empenho nas tarefas; cooperação e respeito pelas regras, colegas e professor.

Áreas de Avaliação	Peso na classificação
Aptidão Física : FitEscolas	Apto/Não Apto (condicionante obrigatória para obter aprovação na disciplina)
Matérias	80%
Conhecimentos	20%

4. MATERIAL A TRAZER PELOS ALUNOS PARA AS AULAS

Equipamento desportivo com T-shirt da escola, calçado específico para o ginásio e para o exterior e manual adotado.

Nota: Não é permitido o uso de adornos.

Cr terios de avalia o – 10  Ano

�reas/Níveis	Nível 1 (0-4)	Nível 2 (5-9)	Nível 3 (10-13)	Nível 4 (14-17)	Nível 5 (18-20)
Atividades Físicas	Não atinge nível 2 (*)	6 níveis introdu�o em qualquer categoria. (*)	5 Níveis Introdu�o e 1 nível Elementar (*) 2 categoria A 1 categoria B ou C 1 categoria E 2 de outras categorias.	16/17 - 3E e 4I* 14/15 - 2 E e 5 I* 2 categoria A 1 categoria B ou C 1 categoria E 2 de outras categorias.	20 - 6E e 1I 19 - 5E e 2I 18 - 4E e 3I 2 categoria A 1 categoria B ou C 1 categoria E 2 de outras categorias.
Conhecimentos	O aluno não cumpre o nível 2.	O aluno, ao longo do ano, realiza obrigatoriamente com classifica�o que lhe permita manter o nível 5-9 3 Momentos de avalia�o: Teste/trabalho (individual/grupo)	O aluno, ao longo do ano, realiza obrigatoriamente com classifica�o que lhe permita manter o nível 10-13 3 Momentos de avalia�o: Teste/trabalho (individual/grupo)	O aluno, ao longo do ano, realiza obrigatoriamente com classifica�o que lhe permita manter o nível 14-17 3 Momentos de avalia�o: Teste/trabalho (individual/grupo)	O aluno, ao longo do ano, realiza obrigatoriamente com classifica�o que lhe permita manter o nível 18-20 3 Momentos de avalia�o: Teste/trabalho (individual/grupo)
Aptidão Física	Para obter aprova�o na disciplina (mínimo 10), o aluno tem que realizar, de acordo com a sua idade, pelo menos três testes de capacidades motoras (sendo 1 de resistência, 1 de flexibilidade e 1 de força) na zona saudável da aptidão física.				

(*) Dentro de cada n vel, a diferencia o das notas   resultado dos diferentes desempenhos que   poss vel apresentar em cada  rea e no mesmo n vel e o grau de participa o/coopera o dos alunos nas atividades realizadas na disciplina.