

### 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 Semestre - 82 (13 setembro - 24 janeiro)      2º Semestre - 80 (29 janeiro - 9 junho)

Os conteúdos serão selecionados e distribuídos ao longo do ano, de acordo com a rotação das instalações, as condições climatéricas e a avaliação diagnóstico 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 Domínios 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.

Domínios de Avaliação	Peso na classificação
<b>Aptidão Física : FitEscolas</b>	<b>Apto/Não Apto (condicionante obrigatória para obter aprovação na disciplina)</b>
<b>Matérias</b>	
<b>Conhecimentos</b>	
	80%
	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.

### **Critérios de avaliação – 10º Ano**

<b>Domínios/Níveis</b>	<b>Nível 1 (0-4)</b>	<b>Nível 2 (5-9)</b>	<b>Nível 3 (10-13)</b>	<b>Nível 4 (14-17)</b>	<b>Nível 5 (18-20)</b>
<b>Atividades Físicas</b>	<b>Não atinge nível 2 (*)</b>	<b>6 níveis introdução em qualquer categoria. (*)</b>	<b>5 Níveis Introdução e 1 nível Elementar (*)</b>  2 categoria A 1 categoria B ou C 1 categoria E 2 de outras categorias.	<b>16/17 - 3E e 4I*</b> <b>14/15 - 2 E e 5 I*</b>  2 categoria A 1 categoria B ou C 1 categoria E 2 de outras categorias.	<b>20 - 6E e 1I</b> <b>19 - 5E e 2I</b> <b>18 - 4E e 3I</b> 2 categoria A 1 categoria B ou C 1 categoria E 2 de outras categorias.
<b>Conhecimentos</b>	O aluno não cumpre o nível 2.	O aluno, ao longo do ano, realiza obrigatoriamente com classificação que lhe permita manter o nível 5-9  2 Momentos de avaliação: Teste/trabalho (individual/grupo)	O aluno, ao longo do ano, realiza obrigatoriamente com classificação que lhe permita manter o nível 10-13  2 Momentos de avaliação: Teste/trabalho (individual/grupo)	O aluno, ao longo do ano, realiza obrigatoriamente com classificação que lhe permita manter o nível 14-17 2 Momentos de avaliação: Teste/trabalho (individual/grupo)	O aluno, ao longo do ano, realiza obrigatoriamente com classificação que lhe permita manter o nível 18-20 2 Momentos de avaliação: Teste/trabalho (individual/grupo)
<b>Aptidão Física</b>			Para obter aprovação 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 nível, a diferenciação das notas é resultado dos diferentes desempenhos que é possível apresentar em cada área e no mesmo nível e o grau de participação/cooperação dos alunos nas atividades realizadas na disciplina.