

### 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 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, Mecanismos de adaptação ao exercício físico, Capacidades Motoras e Processos de controlo do esforço, Perversões do Desporto.

### 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 nível positivo no final do período.

- **Conhecimentos** - a avaliação decorre dos conteúdos definidos pelo Departamento de Educação Física, no âmbito dos objetivos do programa.

A avaliação dos Valores e Atitudes decorre dos comportamentos manifestados/observados durante as aulas.

Domínios	Áreas de Avaliação	Peso na classificação
Conteúdos	Aptidão Física - Apto/Não Apto (condicionante obrigatória para obter aprovação (mínimo 10) na disciplina	90% (75% - Matérias) (15%-Conhecimentos)
	Matérias } Conhecimentos } Nível de Aprendizagem; Empenho e Cooperação	
Valores e Atitudes	Sentido de Responsabilidade (cumprimento de regras e normas) e Comportamento Adequado (postura correta, respeitosa e solidária)	10%

### 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 – 11º Ano

Áreas/Níveis	Nível 1 (0-4)	Nível 2 (5-9)	Nível 3 (10-13)	Nível 4 (14-17)	Nível 5 (18-20)
<b>Atividades Físicas</b>	<b>Não atinge nível 2 (*)</b>	<b>6 níveis introdução em qualquer categoria. (*)</b>	<b>4 Níveis Introdução e 2 níveis Elementar (*)</b>  2 categoria A 1 categoria B ou C 1 categoria E 2 de outras categorias.	<b>17 - 6E ou 1A e 5E 16 - 1A, 4E e 1 I 15 - 1A, 3E e 2 I 14 - 1A, 2E e 3 I</b>  2 categoria A 1 categoria B ou C 1 categoria E 2 de outras categorias.	<b>20 - 4A e 2E 19 - 3A e 3E 18 - 2A e 4E</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  3 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  3 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  3 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  3 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.
-----------------------	--

### CRITÉRIOS FINAIS DE AVALIAÇÃO

<b>Atividades Físicas (matérias)</b>	<b>75%</b>	<b>90%</b>
<b>Conhecimentos</b>	<b>15%</b>	
<b>Atitudes e Valores</b>	<b>10%</b>	

(\*) 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.