

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, 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 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.

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) |
|---------------------------|-------------------------------|---|--|--|---|
| Atividades Físicas | Não atinge nível 2 (*) | 6 níveis introdução em qualquer categoria. (*) | 4 Níveis Introdução e 2 níveis Elementar (*) 2 categoria A 1 categoria B ou C 1 categoria E 2 de outras categorias. | 17 - 6E ou 1A e 5E 16 - 1A, 4E e 1 I 15 - 1A, 3E e 2 I 14 - 1A, 2E e 3 I 2 categoria A 1 categoria B ou C 1 categoria E 2 de outras categorias. | 20 - 4A e 2E 19 - 3A e 3E 18 - 2A e 4E 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 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) |
| Aptidão Física | | | 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

| | | |
|--------------------------------------|------------|-------------|
| Atividades Físicas (matérias) | 80% | 100% |
| Conhecimentos | 20% | |

(*) 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.