

### 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, Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas; Dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.

### 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 – 12º 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>	Não atinge nível 2 (*)	6 níveis introdução em qualquer categoria. (*)	3 Níveis Introdução e 3 níveis Elementar (*)  2 categoria A 1 categoria B ou C 1 categoria E 2 de outras categorias.	17 - 2A e 4E 16 - 6E ou 1A e 5E 15 - 2A, 3E e 1 I 14 - 2A, 2E e 2 I  2 categoria A 1 categoria B ou C 1 categoria E 2 de outras categorias.	20 - 5A e 1E 19 - 4A e 2E 18 - 3A e 3E  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>80%</b>	<b>100%</b>
<b>Conhecimentos</b>	<b>20%</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.