

### 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 - 39      2º Período - 33      3º Período - 30

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; Estilos de vida saudável; Processos de controlo do esforço; Espírito desportivo.

### 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, em 3 momentos sendo que a média desses momentos terá de ser positiva para obter nível positivo no final do período.

A avaliação dos alunos, tal como prevêm 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 (se solicitado pelo professor).

**Nota:** Não é permitido o uso de adornos.

## DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

### Critérios de avaliação - 7º Ano

Áreas/Níveis	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
Atividades Físicas	Menos de 3 níveis Introdução	3 níveis Introdução	4 níveis Introdução: » 1 categoria A » 1 categoria B (ginástica solo) » 2 das categorias C a G	5 níveis Introdução: » 2 categoria A » 1 categoria B (ginástica solo) » 2 das categorias C a G (de categorias diferentes)	6 níveis Introdução: » 2 categoria A » 1 categoria B (ginástica solo) » 1 categoria E » 2 das categorias C, D, F, G (de categorias diferentes)
Aptidão Física	Para obter aprovação na disciplina (mínimo 3), 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.				
Conhecimentos	O aluno não cumpre o nível 2.	O aluno, ao longo do ano, realiza com classificação média de, pelo menos, 20%: 3 Momentos de avaliação: Teste/trabalho (individual/grupo)	O aluno, ao longo do ano, realiza com classificação média de, pelo menos, 50%: 3 Momentos de avaliação: Teste/trabalho (individual/grupo)	O aluno, ao longo do ano, realiza com classificação média de, pelo menos, 70%: 3 Momentos de avaliação: Teste/trabalho (individual/grupo)	O aluno, ao longo do ano, realiza com classificação média de, pelo menos, 90%: 3 Momentos de avaliação: Teste/trabalho (individual/grupo)
Aptidão Física	Para obter aprovação na disciplina (mínimo 3), 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%	