

7º,8º e 9º Anos

Disciplina: Educação Física

Ano Letivo 2021/2022

PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

1.º Período		Nº Aulas Previstas (50 min)
Tema/Unidade/Módulo	1. Avaliação Diagnóstica.	Até 9 aulas (cerca de 3 semanas)
	2. Elaboração e Desenvolvimento do Plano de Turma:	
	2.1. Programação e desenvolvimento curriculares.	24 aulas (8 semanas)
	2.2. Desenvolvimento do processo ensino - aprendizagem: (matérias nucleares e alternativas, conhecimentos, aptidão física - avaliação formativa/sumativa de competências) e respetiva avaliação	
	3. Aplicação dos testes de Aptidão Física.	3 aulas (1 semana)
	4. Atividades incluídas no Plano Anual de Atividades.	3 aulas (cerca de 1 semana)
5. Auto e heteroavaliação final de ano		
Obs: 1. O número de aulas previstas nos pontos 1, 2 e 3 pode variar em função de decisões decorrentes da elaboração do Plano de Turma. 2. O ponto 4 é apenas uma previsão, podendo ser alterado por condicionantes diversas (operacionalizado no PAA).		Total de semanas=13
Avaliação sumativa		
Subtotal		39

2.º Período		Nº Aulas Previstas (50 min)
Tema/Unidade/Módulo	1. Desenvolvimento do Plano de Turma: Desenvolvimento das competências estabelecidas no Plano de Turma, de acordo com as opções da composição curricular e do Projeto Educativo de Escola, nomeadamente nas áreas: a) Atividades Físicas (matérias); b) Aptidão Física; c) Conhecimentos. Avaliação respetiva.	30 aulas (cerca de 10 semanas)
	2. Aplicação dos testes de Aptidão Física.	6 aulas(2 semanas)
	3. Atividades incluídas no Plano Anual de Atividades.	3 aulas (cerca de 1 semana)
	4. Auto e heteroavaliação final de ano	
	Obs: 1. O número de aulas previstas no ponto 1 pode variar em função de decisões decorrentes da elaboração do Plano de Turma. 2. O ponto 2 é apenas uma previsão, podendo ser alterado por condicionantes diversas (operacionalizado no PAA).	
Avaliação sumativa		
Subtotal		39

3.º Período		Nº Aulas Previstas (50 min)
Tema/Unidade/Módulo	1. Desenvolvimento e Conclusão do Plano de Turma: 1.1. Desenvolvimento e avaliação das competências estabelecidas no Plano de Turma, de acordo com as opções da composição curricular e do Projeto Educativo de Escola. 1.2. Conclusão do processo ensino aprendizagem (matérias nucleares e alternativas, conhecimentos, aptidão física – avaliação formativa/sumativa de competências).Respetiva avaliação	12 aulas(9ºano) (4 semanas) (1) 18 aulas(7ºe8ºano) (6 semanas) (2)
	2. Aplicação dos testes de Aptidão Física (podendo iniciar-se no final do 2ºP).	3 aulas (1 semana)
	3. Atividades incluídas no Plano Anual de Atividades.	
	4. Auto e heteroavaliação final de ano.	3 aulas (1 semana) 3 aulas (1 semana)
	Obs: 1. O número de aulas previstas nos pontos 1 e 2 pode variar em função de decisões decorrentes da elaboração do Plano de Turma. 2. O ponto 3 é apenas uma previsão, podendo ser alterado por condicionantes diversas (operacionalizado no PAA).	Total de semanas=7 ou 9
Avaliação sumativa		
Subtotal		21 aulas (1) 27 aulas (2)
TOTAL		99 aulas (1) 105 aulas (2)



DISCIPLINA – Educação Física - 3º Ciclo

Critérios de Avaliação	Avançado	Intermédio	Elementar	Inicial
Área das Atividades Físicas	<p>O aluno:</p> <p>Demonstra e aplica habilidades motoras, estratégias fundamentais, bom conhecimento das técnicas e regras, e aplica-as de forma consistente em situação formal;</p> <p>Conhece e aplica conceitos, modelos, princípios, metodologia, ideias com controlo e precisão a um contexto prático de atividades específicas de Educação Física;</p> <p>Executa o gesto técnico/habilidade/movimento com a destreza física necessária a uma correta execução bom conhecimento das técnicas, regras de jogo, e aplica com sucesso constante em situação de exercício/jogo.</p>	<p>O aluno:</p> <p>Demonstra habilidade e estratégias fundamentais, bom conhecimento das técnicas e regras, e aplica-as de forma consistente em situação formal;</p> <p>Conhece e aplica conceitos, modelos, princípios, metodologia, ideias com controlo a um contexto prático de atividades específicas de Educação Física;</p> <p>Executa o gesto técnico/habilidade/movimento com a destreza física necessária a uma correta execução, bom conhecimento das técnicas, regras de jogo, e aplica-as de forma consistente em situação de Exercício/jogo.</p>	<p>O aluno:</p> <p>Demonstra habilidade e estratégias fundamentais, conhecimento das técnicas e regras, e aplica-as em situação formal;</p> <p>Conhece e aplica conceitos, modelos, princípios, metodologia, ideias com algum controlo a um contexto prático de atividades específicas de Educação Física.</p> <p>Executa o gesto técnico/habilidade/movimento com a destreza física necessária a uma correta execução e de forma consistente em situação de exercício/jogo.</p>	<p>O aluno:</p> <p>Demonstra habilidades e estratégias fundamentais, conhecimento das técnicas e regras das diferentes atividades físicas.</p> <p>Conhece e aplica conceitos, modelos, princípios, metodologia, ideias com um controlo mínimo a um contexto prático de atividades específicas de Educação Física;</p> <p>Executa o gesto técnico/habilidade/movimento com a destreza física necessária a uma correta execução.</p>

<p>Área da Aptidão Física</p> <p>Programa FitEscola - Elevação e/ou manutenção de todas as capacidades que permitam ao aluno, em função da sua idade e sexo, ter aptidão aeróbia e aptidão muscular em valores inscritos na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) e Perfil Atlético (PA).</p>	<p>O aluno desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia em:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 teste enquadrado na Zona Saudável e 5 testes no Perfil Atlético de Aptidão Física; <p style="text-align: center;">Ou</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 testes no Perfil Atlético da Aptidão Física para a sua idade e género. 	<p>O aluno desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia em 6 testes do programa FITescola, 2 enquadrados na Zona Saudável e 4 no Perfil Atlético para a sua idade e género.</p>	<p>O aluno desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia em:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 testes do programa FITescola®, 3 enquadrados na Zona Saudável e 3 no Perfil Atlético para a sua idade e género. 	<p>O aluno desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia em:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 testes do programa FITescola®, enquadrados na Zona Saudável; <p style="text-align: center;">Ou</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 testes enquadrados na Zona Saudável e 1 teste no Perfil Atlético de Aptidão Física, para a sua idade e género.
<p>Área dos Conhecimentos</p>	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhece e utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida; - Conhece e interpreta os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, a um estilo de vida saudável e aplica regras de higiene e segurança; - Conhece, interpreta e analisa a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. 	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhece o conceito de Aptidão Física e utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras; - Conhece os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplica as regras de segurança e higiene; - Conhece e analisa a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. 	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável e o desenvolvimento das capacidades motoras; - Conhece e aplica as regras de segurança e higiene; - Conhece a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. 	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável e o desenvolvimento das capacidades motoras; - Identifica a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.

Competências Sociais	O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:
	- Relaciona-se com cordialidade e respeito pelo professor e pelos seus companheiros, quer no papel de parceiro quer no de adversário;	- Relaciona-se com respeito pelo professor e pelos seus companheiros, quer no papel de parceiro quer no de adversário;	- Relaciona-se com respeito pelo professor e pelos seus companheiros;	- Revela dificuldade em relacionar-se com respeito pelo professor e pelos seus companheiros;
	- Revela autonomia e coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;	- Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;	- Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, nas atividades da turma;	- Cooperar com dificuldade nas situações de aprendizagem e de organização, nas atividades da turma;
	- Assume compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.	- Aceita compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.	- Aceita compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo as tarefas inerentes.	- Revela dificuldades em assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo.

Alunos com atestado médico temporário: (serão avaliados nos conhecimentos em 70% e nas atitudes e valores 30%).

De acordo com a legislação em vigor aos alunos com atestado médico serão adaptados os critérios de avaliação existentes e deles serão informados/as os/as alunos/as e diretores/as de turma.

NOTA: Sendo a Educação Física, essencialmente, em aprendizagens motoras específicas, considera-se necessário que para o aluno ser avaliado /classificado, deve ter uma prática efetiva em pelo menos 50% das aulas dadas.

Sistema de classificação: A classificação final, em cada período, resulta da média das classificações de todas as avaliações sumativas realizadas.