



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES	DOCENTE: Paulo Simão	ANO LETIVO 2017/ 2018
----------------------------	----------------------	-----------------------

ÁREA CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA	7º ANO (3º CICLO)
----------------------------------	-------------------

PERFIL DE APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS

CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS	Nível 1 (0%-19%) Fraco	Nível 2 (20%- 49%) Insuficiente	Nível 3 (50%-69%) Suficiente	Nível 4 (70%- 89%) Bom	Nível 5 (90% - 100%) Muito Bom
DOMÍNIO COGNITIVO/PSICOMOTOR (80%)						
BASQUETEBOL	<p>- Realiza com correção, no jogo (3x3) e em exercícios critério: passe-recepção, fintas em arranque em drible, lançamento em apoio, lançamento na passada, drible de progressão com mudanças de direção pela frente, drible de proteção, recepção- enquadramento, passe e corte.</p> <p>- Desmarca-se oportunamente para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola, se esta não lhe for passada corta para o cesto.</p> <p>Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none">• Passa a um companheiro que lhe garante uma linha de passe ofensiva, ou progride em drible preferencialmente pelo corredor central;• Ao entrar em posse de bola enquadra-se em posição ofensiva básica (posição de tripla ameaça), optando pela ação mais ofensiva;• Lança;• Passa (conforme a situação);• Liberta-se do defensor (drible). <p>- Se não tem posse de bola:Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de recepção);</p> <p>- Logo que perde a posse de bola, assume de imediato uma posição básica defensiva, acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), tentando recuperar a posse de bola:</p> <ul style="list-style-type: none">• Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto;• Dificulta a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola.	O aluno desenvolve, com dificuldades, apenas uma das aprendizagens específicas.	O aluno desenvolve, com dificuldades, apenas duas das aprendizagens específicas.	O aluno desenvolve apenas três das aprendizagens específicas.	O aluno desenvolve, com dificuldades, até quatro das aprendizagens específicas.	O aluno desenvolve, com grande aptidão, todas as aprendizagens específicas.
FUTSAL	<p>- Conduz a bola em progressão para rematar ou passar - 1º princípio de jogo ofensivo-penetração;</p> <p>- Recebe a bola, controla-a e enquadra-se ofensivamente;</p> <p>- Simula ou finta para se libertar da marcação;</p> <p>- Remate, quando tem a baliza ao seu alcance;</p> <p>- Desmarca-se, utilizando fintas e mudanças de direção, oferecendo linhas de passe;</p> <p>- Logo que perde a posse de bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva - 1º princípio de jogo defensivo-contenção;</p> <p>- Realiza recepção e controlo de bola, remate, condução de bola, passe, desmarcação e marcação;</p>	O aluno desenvolve, com dificuldades, apenas uma das aprendizagens específicas.	O aluno desenvolve, com dificuldades, apenas duas das aprendizagens específicas.	O aluno desenvolve apenas quatro das aprendizagens específicas.	O aluno desenvolve, com dificuldades, até seis das aprendizagens específicas.	O aluno desenvolve, com grande aptidão, todas as aprendizagens específicas.



	<ul style="list-style-type: none">- Conhece o objetivo de jogo e as principais regras: dimensões do campo, duração do jogo, início e recomeço de jogo, marcação de golos, bola fora e lançamento pela linha lateral, canto, pontapé de canto, principais faltas e incorreções.					
VOLEIBOL	<ul style="list-style-type: none">- Realiza com alguma correção os gestos técnicos: serviço tipo ténis ou serviço por baixo, manchete e passe em apoio;- Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima;- Na sequência da receção do serviço, passa a bola a um companheiro ou envia a bola em passe para o campo contrário;- Finaliza o ataque executando um passe tenso;- Assume posição defensiva, executando um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa;- Realiza o passe alto de frente, a manchete, o serviço por baixo e o serviço por cima (tipo ténis) em exercício critério.- Conhece o objetivo do jogo e as principais regras: dois toques, formas de jogar a bola, número de toques consecutivos por equipa, bola fora, rotação ao serviço e sistema de pontuação.	O aluno desenvolve, com dificuldades, apenas uma das aprendizagens específicas.	O aluno desenvolve, com dificuldades, apenas duas das aprendizagens específicas.	O aluno desenvolve apenas três das aprendizagens específicas.	O aluno desenvolve, com dificuldades, até cinco das aprendizagens específicas.	O aluno desenvolve, com grande aptidão, todas as aprendizagens específicas.
GINÁSTICA DE SOLO	<p>Executar os seguintes elementos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Rolamento à frente engrupado;- Rolamento à retaguarda engrupado;- Roda;- Apoio facial invertido (iniciação);- Rodada (iniciação);- Posição de equilíbrio, durante alguns segundos;- Posição de flexibilidades com acentuada amplitude;- Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.	O aluno desenvolve, com dificuldades, apenas uma das aprendizagens específicas.	O aluno desenvolve, com dificuldades, apenas três das aprendizagens específicas.	O aluno desenvolve apenas cinco das aprendizagens específicas.	O aluno desenvolve, com dificuldades, até seis das aprendizagens específicas.	O aluno desenvolve, com grande aptidão, todas as aprendizagens específicas.
GINÁSTICA DE APARELHOS	<p>Realiza no plinto os seguintes saltos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Salto de eixo (no plinto transversal e longitudinal).- Salto entre-mãos (plinto transversal). <p>Realiza no minitrampolim os seguintes saltos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Salto em extensão (vela).- Salto engrupado.- Salto de carpa de pernas afastadas.- Salto pirueta vertical.	O aluno desenvolve, com dificuldades, apenas uma das aprendizagens específicas.	O aluno desenvolve, com dificuldades, apenas duas das aprendizagens específicas.	O aluno desenvolve apenas três das aprendizagens específicas.	O aluno desenvolve, com dificuldades, até quatro das aprendizagens específicas.	O aluno desenvolve, com grande aptidão, todas as aprendizagens específicas.
BADMINTON	<ul style="list-style-type: none">- Mantém uma posição base, com os joelhos ligeiramente fletidos.- Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto para efetuar cada batimento.- Realiza ou executa a pega da raquete corretamente.- Executa os gestos técnicos: serviço, lob e clear;- Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares.	O aluno desenvolve, com dificuldades, apenas uma das aprendizagens específicas.	O aluno desenvolve, com dificuldades, apenas duas das aprendizagens específicas.	O aluno desenvolve apenas três das aprendizagens específicas.	O aluno desenvolve, com dificuldades, até quatro das aprendizagens específicas.	O aluno desenvolve, com grande aptidão, todas as aprendizagens específicas.
ATLETISMO	<ul style="list-style-type: none">- Efetua corrida de velocidade (aproximadamente 40m), com partida de tacos ou partida	O aluno	O aluno	O aluno	O aluno	O aluno



	<p>de pé, acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos.</p> <ul style="list-style-type: none">- Realiza corrida de estafetas 4x40m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o.- Realiza salto em altura, técnica de tesoura, com corrida de balanço.	<p>desenvolve, com dificuldades, apenas uma das aprendizagens específicas.</p>	<p>desenvolve, com dificuldades, apenas duas das aprendizagens específicas.</p>	<p>desenvolve apenas duas das aprendizagens específicas.</p>	<p>desenvolve, com dificuldades, todas das aprendizagens específicas.</p>	<p>desenvolve, com grande aptidão, todas as aprendizagens específicas.</p>
APTIDÃO FÍSICA (10%)	<ul style="list-style-type: none">- Demonstrar capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade, através da bateria de testes <i>FitnessGram</i> – força superior; força abdominal; flexibilidade; resistência (vai-vem).	<p>Apresenta um resultado ponderado entre 0% e 19%.</p>	<p>Apresenta um resultado ponderado entre 20% e 49%.</p>	<p>Apresenta um resultado ponderado entre 50% e 69%.</p>	<p>Apresenta um resultado ponderado entre 70% e 89%.</p>	<p>Apresenta um resultado ponderado entre 90% e 100%.</p>
CONHECIMENTOS (10%)	<ul style="list-style-type: none">- Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.- Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.- Conhecer e compreender os fundamentos do jogo e as suas regras.- Usar a comunicação específica das modalidades desportivas;- Realizar e aperfeiçoar as ações técnico-táticos de jogo.- Conhecer e valorizar a prática das diversas matérias como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida.- Compreender e adquirir comportamentos e atitudes de cooperação, cordialidade, aceitação decisões dos outros, respeito mútuo e respeito pela integridade física.	<p>O aluno não compreende nem conhece os conteúdos lecionados; Apresenta um resultado ponderado entre 0% e 19%.</p>	<p>O aluno apresenta muitas dificuldades na compreensão e conhecimento dos conteúdos lecionados; Apresenta um resultado ponderado entre 20% e 49%.</p>	<p>O aluno apresenta dificuldades na compreensão e conhecimento dos conteúdos lecionados; Apresenta um resultado ponderado entre 50% e 74%.</p>	<p>O aluno na compreende e conhece quase todos os conteúdos lecionados; Apresenta um resultado ponderado entre 50% e 74%.</p>	<p>O aluno na compreende e conhece os conteúdos lecionados; Apresenta um resultado ponderado entre 90% e 100%.</p>

Instrumentos de avaliação: Observação direta; Grelhas de observação; Grelha de avaliação final; Grelha de avaliação prática; Exercícios critério; Situações de jogo reduzido; Jogo formal; Arbitragem; Fichas de avaliação de conhecimentos; Bateria de testes *Fitnessgram*.

O aluno é avaliado na componente prática (atividade física desportiva), no mínimo, em dois conteúdos por período.



DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO	Nível 1 (0%-19%) Fraco	Nível 2 (20%- 49%) Insuficiente	Nível 3 (50%-69%) Suficiente	Nível 4 (70%- 89%) Bom	Nível 5 (90% - 100%) Muito Bom
DOMÍNIO ATITUDES/VALORES (20%)					
Assiduidade / Pontualidade (5%)	Não é assíduo nem pontual.	Nem sempre é assíduo e pontual.	É assíduo, mas nem sempre pontual.	É quase sempre assíduo e pontual.	É sempre assíduo e pontual.
Empenhamento / Comportamento (7%)	O aluno não adere às atividades propostas. Frequentemente o aluno utiliza uma linguagem pouco adequada à sala de aula.	O aluno não coopera com os companheiros, não escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, não admitindo as indicações que lhe dirigem e não aceitando as opções e falhas dos seus colegas. Não aceita as decisões da arbitragem e não trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários. Utiliza uma linguagem pouco adequada ao ambiente da aula. Adere, com dificuldade, às atividades propostas.	O aluno coopera, quando solicitado, com os companheiros, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. Aceita, com dificuldade, as decisões da arbitragem e trata com cordialidade e respeito os companheiros e adversários. O aluno utiliza uma linguagem adequada ao ambiente da aula. Adere às atividades propostas.	O aluno coopera, quase sempre, com os companheiros, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. Aceita as decisões da arbitragem e trata com cordialidade e respeito os companheiros e adversários. Utiliza sempre uma linguagem adequada ao ambiente da aula. Adere, quase sempre, a todas as atividades propostas com entusiasmo.	O aluno coopera sempre com os companheiros, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. Aceita sempre as decisões da arbitragem e trata com cordialidade e respeito os companheiros e adversários. Utiliza sempre uma linguagem adequada ao ambiente da aula. Colabora na organização das atividades. Adere a todas as atividades propostas com entusiasmo.
Material Escolar (5%)	Apresenta-se devidamente equipado entre 0% a 49% das presenças efetivas.	Apresenta-se devidamente equipado entre 50 a 84% % das presenças efetivas.	Apresenta-se devidamente equipado entre 85 % a 90 % das presenças efetivas.	Apresenta-se devidamente equipado entre 91% a 99% das presenças efetivas.	Apresenta-se sempre devidamente equipado.
Higiene e Segurança (3%)	Não cumpre as tarefas de manuseamento do material; nunca efetua a sua higiene pessoal após o término da aula.	Nem sempre cumpre as tarefas de manuseamento do material; Não efetua a sua higiene pessoal, na maior parte das vezes, após o término da aula.	Cumpr, algumas vezes, as tarefas de manuseamento do material. Efetua a sua higiene pessoal, quase sempre, após o término da aula.	Cumpr, quase sempre, as tarefas de manuseamento do material. Efetua a sua higiene pessoal, quase sempre, após o término da aula.	Cumpr sempre as tarefas de manuseamento do material. Efetua, sempre, a sua higiene pessoal, após o término da aula.
Instrumentos de avaliação: Observação direta; grelhas de registo.					