



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

ÁREA CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA	8º ANO /PDOV (3º CICLO)
----------------------------------	-------------------------

**PERFIL DE APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS**

CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS	Nível 1 (0%-19%)	Nível 2 (20%- 49%)	Nível 3 (50%-69%)	Nível 4 (70%- 89%)	Nível 5 (90% - 100%)
<b>DOMÍNIO COGNITIVO/PSICOMOTOR (80%)</b>						
<b>BASQUETEBOL</b>	<p>- Realiza com correção, no jogo (3x3) e em exercícios critério: passe-receção, fintas em arranque em drible, lançamento em apoio, lançamento na passada, drible de progressão com mudanças de direção pela frente, drible de proteção, receção- 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"><li>• Passa a um companheiro que lhe garante uma linha de passe ofensiva, ou progride em drible preferencialmente pelo corredor central;</li><li>• Ao entrar em posse de bola enquadra-se em posição ofensiva básica (posição de tripla ameaça), optando pela ação mais ofensiva;</li><li>• Lança;</li><li>• Passa (conforme a situação);</li><li>• Liberta-se do defensor (drible).</li></ul> <p>- Se não tem posse de bola: Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção);</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"><li>• Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto;</li><li>• Dificulta a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola.</li></ul>	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.
<b>FUTSAL</b>	<p>- Desmarca-se, utilizando fintas e mudanças de direção, oferecendo linhas de passe, para penetração ou remate ou linhas de passe de apoio, procurando criar situações de superioridade numérica;</p> <p>- Recebe a bola, controla-a e enquadra-se ofensivamente, e realiza a ação mais adequada de acordo com a leitura de jogo;</p> <p>- Penetra, protegendo a bola, fintando para finalizar;</p> <p>- Remata, se consegue posição vantajosa;</p> <p>- Passa a um companheiro desmarcando utilizando, conforme a situação, passes rasteiros ou por alto;</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>	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"><li>- Realiza receção e controlo de boa, remate, condução de bola, passe, desmarcação e marcação, pressão, interceção e desarme;</li><li>- 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.</li></ul>					
<b>VOLEIBOL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Realiza com alguma correção os gestos técnicos: serviço tipo ténis, manchete e passe em apoio;</li><li>- Na sequência da receção do serviço, passa a bola a um companheiro ou envia a bola em passe ou remate (em apoio) para o campo contrário;</li><li>- Na situação de passador, passa a bola a um companheiro ou finaliza com passe colocado ou remate, se tiver condições vantajosas.</li><li>- Finaliza o ataque executando remate ou passe colocado.</li><li>- Assume posição defensiva base ao ataque da equipa adversária.</li><li>- Colabora com os companheiros na proteção ao ataque, assumindo uma atitude defensiva.</li><li>- 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.</li></ul>	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.
<b>GINÁSTICA DE SOLO</b>	<p>Executa os seguintes elementos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Rolamento à frente saltado;</li><li>- Rolamento à retaguarda engrupado;</li><li>- Roda;</li><li>- Apoio facial invertido;</li><li>- Rodada;</li><li>- Posição de equilíbrio durante alguns segundos;</li><li>- Posição de flexibilidades com acentuada amplitude;</li><li>- Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.</li></ul>	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.
<b>GINÁSTICA DE APARELHOS</b>	<p>Realiza no plinto os seguintes saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Salto de eixo (no plinto transversal e longitudinal).</li><li>- Salto entre-mãos (plinto transversal).</li></ul> <p>Realiza no minitrampolim os seguintes saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Salto engrupado.</li><li>- Salto de carpa de pernas afastadas.</li><li>- Salto pirueta vertical.</li></ul>	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.
<b>BADMINTON</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mantém uma posição base, com os joelhos ligeiramente fletidos.</li><li>- Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto para efetuar cada batimento.</li><li>- Realiza ou executa a pega da raquete corretamente.</li><li>- Executa os gestos técnicos: serviço, lob, clear e amortie;</li><li>- Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares.</li></ul>	O aluno desenvolve, com dificuldades, apenas uma das aprendizagens	O aluno desenvolve, com dificuldades, apenas duas das aprendizagens	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.



		específicas.	específicas.			
<b>ATLETISMO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Efetua corrida de velocidade (aproximadamente 40m), com partida de tacos ou partida de pé, acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos.</li><li>- Lança o peso (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.</li><li>- Realiza corrida de estafetas 4x40m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o.</li><li>- Salto em altura, com técnica de tesoura, com corrida de balanço.</li></ul>	O aluno desenvolve, com dificuldades, apenas uma das aprendizagens específicas.	O aluno desenvolve, com dificuldades, apenas duas das aprendizagens específicas.	O aluno desenvolve apenas duas das aprendizagens específicas.	O aluno desenvolve, com dificuldades, todas das aprendizagens específicas.	O aluno desenvolve, com grande aptidão, todas as aprendizagens específicas.
<b>APTIDÃO FÍSICA (10%)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 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).</li></ul>	Apresenta um resultado ponderado entre 0% e 19%.	Apresenta um resultado ponderado entre 20% e 49%.	Apresenta um resultado ponderado entre 50% e 69%.	Apresenta um resultado ponderado entre 70% e 89%.	Apresenta um resultado ponderado entre 90% e 100%.
<b>CONHECIMENTOS (10%)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 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.</li><li>- 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.</li><li>- Conhecer e compreender os fundamentos do jogo e as suas regras.</li><li>- Usar a comunicação específica das modalidades desportivas;</li><li>- Realizar e aperfeiçoar as ações técnico-táticas de jogo.</li><li>- Conhecer e valorizar a prática das diversas matérias como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida.</li><li>- Compreender e adquirir comportamentos e atitudes de cooperação, cordialidade, aceitação decisões dos outros, respeito mútuo e respeito pela integridade física.</li></ul>	O aluno não compreende nem conhece os conteúdos lecionados; Apresenta um resultado ponderado entre 0% e 19%.	O aluno apresenta muitas dificuldades na compreensão e conhecimento dos conteúdos lecionados; Apresenta um resultado ponderado entre 20% e 49%.	O aluno apresenta dificuldades na compreensão e conhecimento dos conteúdos lecionados; Apresenta um resultado ponderado entre 50% e 74%.	O aluno na compreende e conhece quase todos os conteúdos lecionados; Apresenta um resultado ponderado entre 70% e 89%.	O aluno na compreende e conhece os conteúdos lecionados; Apresenta um resultado ponderado entre 90% e 100%.
<b>Instrumentos de avaliação:</b> 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 <i>Fitnessgram</i> . O aluno é avaliado na componente prática (atividade física desportiva), no mínimo, em dois conteúdos por período.						



DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO	Nível 1 (0%-19%)	Nível 2 (20%- 49%)	Nível 3 (50%-69%)	Nível 4 (70%- 89%)	Nível 5 (90% - 100%)
<b>DOMÍNIO ATITUDES/VALORES (20%)</b>					
<b>Assiduidade / Pontualidade (5%)</b>	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.
<b>Empenhamento / Comportamento (7%)</b>	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.
<b>Material Escolar (5%)</b>	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.
<b>Higiene e Segurança (3%)</b>	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.
<b>Instrumentos de avaliação:</b> Observação direta; grelhas de registo.					