



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

ÁREA CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA	9º ANO /3 º 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%)
DOMÍNIO COGNITIVO/PSICOMOTOR (80%)						
BASQUETEBOL	<ul style="list-style-type: none">- Realiza com correção, no jogo (3x3 e 5x5) e em exercícios critério: fintas, arranque em drible (direto e cruzado), mudanças de direção por trás das costas e entre pernas, ressalto ofensivo e defensivo, posição básica defensiva, passe e corte, trabalho de recepção e cortes.- Na reposição de bola em jogo ou na recuperação de bola pela sua equipa: Desmarca-se de imediato, abrindo linhas de passe ofensivas, contribuindo para o equilíbrio ofensivo (ocupação racional do espaço de jogo) da sua equipa e finaliza rápido, em vantagem numérica e/ou posicional.- Se é portador da bola, opta pela forma mais rápida de progressão:<ul style="list-style-type: none">• Passa rápido, utilizando a linha de passe mais ofensiva; após passe corta, garantindo a progressão da equipa em equilíbrio ofensivo;• Dribla, progredindo rapidamente pelo corredor central para finalizar debaixo do cesto ou, na impossibilidade de o fazer, se não tem linha de passe imediata procura, enquanto dribla, uma linha de passe que aproxime a bola;• Explora situações de 3x2 e 2x1;- Se a equipa não finaliza rapidamente, tirando vantagem de situações em superioridade numérica ou posicional, ocupa uma posição em equilíbrio ofensivo:<ul style="list-style-type: none">• Desmarca-se, abrindo linhas de passe;• Assume uma posição de tripla ameaça, quando possui a posse de bola;• Participa ativamente no ressalto ofensivo.- Assume uma atitude defensiva, logo que perde a posse de bola, dirigindo-se de imediato ao seu adversário direto, colocando-se entre a linha da bola e o cesto, procurando recuperar a posse de bola ou dificultar as ações ofensivas:<ul style="list-style-type: none">• Enquadra-se defensivamente (entre a linha da bola e o cesto):• Se ultrapassado pelo jogador com bola, recupera o enquadramento defensivo;• Procura interceptar o passe e/ou dificultar a abertura de linhas de passe;• Participa ativamente no ressalto defensivo.	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	<ul style="list-style-type: none">- 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;- Recebe a bola, controla-a e enquadra-se ofensivamente, e realiza a ação mais adequada	O aluno desenvolve, com dificuldades,	O aluno desenvolve, com dificuldades,	O aluno desenvolve apenas cinco das	O aluno desenvolve, com dificuldades,	O aluno desenvolve, com grande aptidão, todas



	<p>de acordo com a leitura de jogo;</p> <ul style="list-style-type: none">- Penetra, protegendo a bola, fintando para finalizar;- Remata, se consegue posição vantajosa;- Passa a um companheiro desmarcando utilizando, conforme a situação, passes rasteiros ou por alto;- Logo que perde a posse de bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva;- Fecha as linhas de passe, impedindo a receção da bola;- Realiza receção e controlo de bola, remate, condução de bola, passe, desmarcação e marcação, pressão, interceção e desarme;- 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.	apenas duas das aprendizagens específicas.	apenas três das aprendizagens específicas.	aprendizagens específicas.	até sete das aprendizagens específicas.	as aprendizagens específicas.
VOLEIBOL	<ul style="list-style-type: none">- Realiza com correção os gestos técnicos: serviço tipo ténis (serviço por cima), manchete e passe em apoio, remate em apoio e em suspensão.- 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 ou remate (em suspensão) para o campo contrário;- Na situação de passador, passa a bola a um companheiro ou finaliza com passe colocado ou remate, se tiver condições vantajosas.- Finaliza o ataque executando remate ou passe colocado.- Assume posição defensiva base ao ataque da equipa adversária.- Colabora com os companheiros na proteção ao ataque, assumindo uma atitude defensiva.- 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 duas das aprendizagens específicas.	O aluno desenvolve, com dificuldades, apenas três 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.
GINÁSTICA DE SOLO	<p>Executa os seguintes elementos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Rolamento à frente saltado;- Rolamento à retaguarda, com membros inferiores estendidos e unidos;- Roda;- Apoio facial invertido;- Rodada;- 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 de carpa de pernas afastadas;- Pirueta;	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.



	- Salto mortal à frente.	aprendizagens específicas.	aprendizagens específicas.		específicas.	específicas.
BADMINTON	- 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, drive e amorti; - 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	- Efetua corrida de velocidade (aproximadamente 40m), com partida de tacos, acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos. - Realiza corrida de estafetas 4x40m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o. - Efetua lançamento do peso, com correção técnica. - Efetua salto em altura, com técnica de Fosbury-Flop, com corrida de balanço.	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.
APTIDÃO FÍSICA (10%)	- 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).	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%.
CONHECIMENTOS (10%)	- 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.	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 50% e 74%.	O aluno na compreende e conhece os conteúdos lecionados; Apresenta um resultado ponderado entre 90% e 100%.

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%)	Nível 2 (20%- 49%)	Nível 3 (50%-69%)	Nível 4 (70%- 89%)	Nível 5 (90% - 100%)
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.	Cumprer, algumas vezes, as tarefas de manuseamento do material. Efetua a sua higiene pessoal, quase sempre, após o término da aula.	Cumprer, quase sempre, as tarefas de manuseamento do material. Efetua a sua higiene pessoal, quase sempre, após o término da aula.	Cumprer 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.					