

PLANIFICAÇÃO DA ÁREA CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

3º Ciclo – Ano letivo 23-24

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	CALENDARIZAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
<p><u>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS</u></p> <p><u>JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS</u></p> <p>FUTEBOL – Nível Introdução</p> <p>FUTEBOL - Nível Elementar</p> <p>VOLEIBOL - Nível Introdução</p> <p>VOLEIBOL - Nível Elementar</p> <p>ANDEBOL - Nível Introdução</p> <p>ANDEBOL - Nível Elementar</p> <p>BASQUETEBOL - Nível Introdução</p> <p>BASQUETEBOL - Nível Elementar</p> <p>RUGBY – Nível Introdução</p> <p>RUGBY – Nível Elementar</p>	<p><u>Domínio das Atividades Físicas</u></p> <p><u>7º Ano</u></p> <p>5 Níveis Introdução.</p> <p><u>Norma de Aplicação</u></p> <p>1 Nível de uma matéria do Subdomínio JDC 1 Nível de uma matéria do Subdomínio GIN 3 Níveis de 3 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes.</p> <p><u>8º Ano</u></p> <p>6 Níveis Introdução.</p> <p><u>Norma de Aplicação</u></p> <p>1 Nível de uma matéria do Subdomínio JDC 1 Nível de uma matéria do Subdomínio GIN 4 Níveis de 4 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; - selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. - analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. <p>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p>	<p>Ao longo do ano letivo</p>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>

<p><u>RAQUETES</u></p> <p>BADMINTON - Nível Introdução</p> <p>BADMINTON - Nível Elementar</p> <p><u>ACTIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA</u></p> <p>ORIENTAÇÃO - Nível Introdução</p> <p>ORIENTAÇÃO - Nível Elementar</p> <p>ESCALADA – Nível Elementar</p> <p><u>NATAÇÃO</u></p> <p>NATAÇÃO – Nível Introdução</p> <p>NATAÇÃO – Nível Elementar</p> <p><u>SAÚDE E EXERCÍCIO FÍSICO</u></p> <p>Alimentação saudável e o exercício físico</p> <p>Higiene</p>		<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - saber questionar uma situação; - desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - interpretar e explicar as suas opções; - descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. 	<p>Ao longo do ano letivo</p> <p>Ao longo do ano letivo</p> <p>Ao longo do ano letivo</p> <p>Ao longo do ano letivo</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>
--	--	---	---	--



<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i>, para a sua idade e sexo.</p> <ul style="list-style-type: none">• Resistência;• Força;• Velocidade;• Flexibilidade;• Destreza Geral.	<p>Domínio da Aptidão Física</p> <p>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none">- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;- cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades;- aplicar as regras de participação, combinadas na turma;- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;- respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;- cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; <p>apresentar iniciativas e propostas;</p> <ul style="list-style-type: none">- ser autónomo na realização das tarefas;- cooperar na preparação e organização dos materiais.	<p>Ao longo do ano letivo</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>
<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física.</p> <p>Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares no seio dos quais se realizam atividades.</p>	<p>Domínio dos Conhecimentos</p> <p>Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica 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.</p> <p>Interpreta 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</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none">- conhecer e aplicar cuidados de higiene;- conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;- conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;- reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;- aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	<p>Ao longo do ano letivo</p>	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>



	<p>industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p><u>Norma de Aplicação</u></p> <p>O aluno realiza trabalho de grupo e/ou prova escrita individual sobre o conteúdo dos trabalhos de grupo.</p>			

- O Subdomínio da Ginástica (Ginástica Rítmica e Acrobática) e o domínio da Escalada, Badminton, Orientação e Rugby, apenas serão lecionadas se o professor entender que o nível da turma assim o permite e tem tempo para desenvolver as modalidades.
- Atividades / estratégias de ensino numa perspetiva de Educação para o Desenvolvimento Sustentável e valorização da Açorianidade.
- A Natação, apenas poderá ser lecionada se as condições atmosféricas o permitirem e durante a época balnear e na presença de nadador salvador.
- O conteúdo (Programa de Educação Física do Ensino Básico do 3.º Ciclo) de cada uma das matérias encontra-se especificado em dois níveis:
«Introdução», onde se incluíram as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»);
«Elementar», nível onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem;
- O docente de EF deve introduzir o «Nível Avançado» (Programa de Educação Física do Ensino Básico do 3.º Ciclo) se considerar que os alunos estão aptos a aprender um nível mais exigente do programa.