

**Escola Básica 2/3 de Pegões**

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**2º/3º Ciclo**



**PLANO PLURIANUAL / CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO**

**2017/2018**

O projecto de Educação Física da escola assume como principal objectivo o desenvolvimento da disciplina junto dos nossos alunos, materializando-se **num plano plurianual**.

Em síntese, **as opções essenciais** da construção deste plano, são:

- A maior aproximação possível às metas a desenvolver no 2º ciclo e 3º Ciclo (PNEF)
- Garantir, ao longo do ciclo de escolaridade, o ecletismo previsto nos PNEF (áreas e sub-áreas da EF).
- definir um compromisso colectivo, (todos os professores/ano), relativamente às matérias e ao nível de programa a leccionar em cada ano - prioridades, ao programa adaptado à realidade da nossa escola, às normas de referência para o sucesso e aos princípios que devem orientar a classificação dos alunos.
- Este compromisso colectivo não invalida que cada professor elabore um plano para cada uma das suas turmas, desenvolvendo e aperfeiçoando os alunos ao máximo, de acordo com as suas possibilidades.
- Promover o desenvolvimento das capacidades motoras, diferenciando o treino, para que os alunos atinjam e/ou se mantenham na Zona Saudável em todas as capacidades até ao final do 3º ciclo
- Identificar alunos críticos com baixo nível de **Aptidão Física** e acompanhá-los durante todo o ciclo, elaborando programas específicos para recuperar alunos com fracos níveis de aptidão física; Cuidar de ensinar os alunos a realizar correctamente os exercícios
- Dar continuidade sempre que possível aos núcleos de desporto Escolar já existente na escola, dando possibilidade aos alunos de poderem realizar actividade física / competição desportiva, de uma forma continua e gratuita.
- Oferecer ao longo do ciclo experiências de **complemento ou extensão curricular**, dentro e fora da escola, proporcionando a prática desportiva (PAA)
- Para dar início a este projecto foi elaborado uma adaptação dos PNEF.
- Foi criado também um protocolo de avaliação inicial a ser aplicada por todos os professores a todos os alunos da escola.
- Serão aplicadas também a bateria de testes do Fitnessgram a todos os alunos da escola.

## SISTEMA de CLASSIFICAÇÃO dos ALUNOS

A classificação dos alunos no final do ano/ciclo, deve ter como referência fundamental a determinação das condições de Sucesso – As Metas definidas para cada ano/matéria são terminais ou seja, se o aluno atingir essa Meta tem a nota máxima na matéria.

Sendo que a aproximação aos níveis do PNEF será:

### 2º CICLO DO ENSINO BÁSICO – Metas

5º ANO		6º ANO	
<b>ANDEBOL</b>	<b>P/ I</b>	<b>ANDEBOL</b>	<b>P/I</b>
<b>BASQUETEBOL</b>	<b>P/ I</b>	<b>BASQUETEBOL</b>	<b>P/I</b>
<b>VOLEIBOL</b>	<b>P/ I</b>	<b>VOLEIBOL</b>	<b>P/I</b>
<b>FUTSAL</b>	<b>I</b>	<b>FUTSAL</b>	<b>I</b>
<b>ATLETISMO</b>		<b>ATLETISMO</b>	
CORRIDAS	<b>I</b>	CORRIDAS	<b>I</b>
SALTOS	<b>P/ I</b>	SALTOS	<b>I</b>
<b>GINÁSTICA</b>		<b>GINÁSTICA</b>	
SOLO	<b>P/ I</b>	SOLO	<b>P/I</b>
APARELHOS	<b>P/ I</b>	APARELHOS	<b>P/I</b>
<b>DANÇA</b>	<b>P/I</b>	<b>DANÇA</b>	<b>P/I</b>
<b>JOGOS</b>	<b>I</b>	<b>JOGOS</b>	<b>E</b>
<b>ALTERNATIVOS</b>		<b>ALTERNATIVOS</b>	
ORIENTAÇÃO	<b>P/I</b>	ORIENTAÇÃO	<b>P/I</b>
PATINAGEM	<b>P/I</b>	PATINAGEM	<b>P/I</b>

### 3º CICLO DO ENSINO BÁSICO –

7º ANO		8º ANO		9º ANO	
<b>ANDEBOL</b>	<b>I</b>	<b>ANDEBOL</b>	<b>P/E</b>	<b>ANDEBOL</b>	<b>E</b>
<b>BASQUETEBOL</b>	<b>I</b>	<b>BASQUETEBOL</b>	<b>P/E</b>	<b>BASQUETEBOL</b>	<b>E</b>
<b>VOLEIBOL</b>	<b>I</b>	<b>VOLEIBOL</b>	<b>P/E</b>	<b>VOLEIBOL</b>	<b>E</b>
<b>FUTSAL</b>	<b>P/E</b>	<b>FUTSAL</b>	<b>E</b>	<b>FUTSAL</b>	<b>P/A</b>
<b>ATLETISMO</b>		<b>ATLETISMO</b>		<b>ATLETISMO</b>	
CORRIDAS	<b>I</b>	CORRIDAS	<b>P/E</b>	CORRIDAS	<b>E</b>
SALTOS	<b>I</b>	LANÇAMENTOS /SALTOS	<b>I</b> <b>P/E</b>	LANÇAMENTOS /SALTOS	<b>P/E</b> <b>E</b>
<b>GINÁSTICA</b>		<b>GINÁSTICA</b>		<b>GINÁSTICA</b>	
SOLO	<b>I</b>	SOLO	<b>P/E</b>	SOLO	<b>E</b>
APARELHOS	<b>I</b>	APARELHOS	<b>P/E</b>	APARELHOS	<b>E</b>
ACROBÁTICA	<b>I</b>	ACROBÁTICA	<b>P/E</b>	ACROBÁTICA	<b>E</b>
<b>BADMINTON</b>	<b>I</b>	<b>BADMINTON</b>	<b>E</b>	<b>BADMINTON</b>	<b>E</b>
<b>ALTERNATIVOS</b>		<b>ALTERNATIVOS</b>		<b>ALTERNATIVOS</b>	
DANÇA	<b>P/I</b>	DANÇA	<b>I</b>	DANÇA	<b>P/E</b>
ORIENTAÇÃO	<b>P/I</b>	ORIENTAÇÃO	<b>I</b>	ORIENTAÇÃO	<b>P/E</b>
TÊNIS DE MESA		TÊNIS DE MESA		TÊNIS DE MESA	

## Normas de Referência para o Sucesso

**1 - Todas as matérias lecionadas durante o ano, contarão para apurar o sucesso do aluno.**

Categoria A1 – JOGOS (segundo ciclo)

Categoria A – FUTEBOL, VOLEIBOL, BASQUETEBOL, ANDEBOL

Categoria B – GINÁSTICA SOLO, GINÁSTICA APARELHOS, ACROBÁTICA

Categoria C – ATLETISMO

Categoria D – PATINAGEM (condicionado pelo material existente na escola)

Categoria E – DANÇA

Categoria F – RAQUETAS –(Badminton)

Categoria G – ORIENTAÇÃO

Actividades Físicas Desportivas												
A1	A				B			C	D	E	F	G
Jogos	Fu	Ba	Vo	An	GinS	Gin Ap	Gin Ac	Atl	Pat	Dan	Badm	Orient.

**2 - As diferentes matérias vão ser classificadas com os respectivos níveis do nosso programa:**

- Parte do Introdutório
- Introdutório
- Parte do Elementar
- Elementar
- Parte do Avançado
- Avançado

## **2º CICLO**

Níveis de Sucesso	2	O aluno atinge o nível programático em 2 matérias de categorias diferentes.
	3	O aluno atinge o nível programático em 4 matérias (1 DC; 1 GIN; 1 ATL + 1) <b>ou</b> em 3 matérias (1 DC; 1 GIN; 1 ATL), com 1 nível acima no total.
	4	O aluno atinge o nível programático em 4 matérias (1 DC; 1 GIN; 1 ATL + 1) com 2 níveis acima no total.
	5	O aluno atinge o nível programático em 5 matérias (1 DC; 1 GIN; 1 ATL + 2) com 3 níveis acima no total.

### 3º CICLO

<b>Níveis de Sucesso</b>	<b>2</b>	O aluno atinge o nível programático em 3 matérias de categorias diferentes.
	<b>3</b>	O aluno atinge o nível programático em 5 matérias (2 DC; 2 GIN; + 1)
	<b>4</b>	O aluno atinge o nível programático em 6 matérias (2 DC; 2 GIN; + 2) com 2 níveis acima no total.
	<b>5</b>	O aluno atinge o nível programático em 7 matérias (2 DC; 2 GIN; + 3) com 3 níveis acima no total.

### ÁREA DAS ACTIVIDADES FÍSICAS

Neste parâmetro estão incluídas as atitudes e valores:

- sentido de responsabilidade
- comportamento
- autonomia
- interesse e empenho.

### APTIDÃO FÍSICA

*São considerados 5 testes de condição física, a forma de avaliação aponta para uma perspectiva de saúde:*

<i>Teste - 1 _____ Vai-Vém (Resistência Aeróbia)</i>
<i>Teste - 2 _____ Abdominais (Força Média)</i>
<i>Teste - 3 _____ Extensões Braços (Força Superior)</i>
<i>Teste - 4 _____ Senta e Alcança (Flexibilidade inferior)</i>
<i>Teste - 5 _____ Extensão Tronco (Flexibilidade Tronco)</i>

Todos estes testes são executados segundo o protocolo do Fitnessgram. O aluno deve encontrar-se na zona saudável de aptidão física (ZSAF).

<b>Níveis de Sucesso</b>	<b>2</b>	2 Testes na Zona Saudável
	<b>3</b>	3 Testes Zona Saudável (1 de Resistência, 1 de Força e 1 de Flexibilidade)
	<b>4</b>	4 Testes na Zona Saudável, sendo obrigatoriamente 1 dos 4 a Resistência
	<b>5</b>	5 Testes na Zona Saudável

### PARTE TEÓRICA

Na parte teórica os alunos devem adquirir os seguintes conhecimentos:

## Programa de Conhecimentos 2º e 3º Ciclo (Prog. Nacionais)

Ano/Ciclo	2º CICLO	3º CICLO	
<b>Tema</b>	<i>Conhec. Relativos aos Factores da Aptidão Física</i>	<i>Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física</i>	<i>Aprendizagem dos Conhecimentos Relativos à Interpretação e Participação nas Estruturas e Fenómenos Sociais Extra-Escolares, no seio dos quais se realizam as At. Fís.</i>
<b>Objetivos</b>	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifica as capacidades físicas</li> <li>2. Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a actividade física</li> <li>3. Conhece sumariamente a participação dos diferentes sistemas e estruturas na manutenção da postura e produção de movimento</li> <li>4. Conhece e interpreta os indicadores que caracterizam a Aptidão Física</li> <li>5. Compreender as relações entre o exercício físico, a recuperação, o repouso e a alimentação, na melhoria da Aptidão Física</li> </ol>	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os factores associados a um estilo de vida saudável</li> <li>2. Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras</li> <li>3. Compreende a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço</li> <li>4. Conhece e interpreta os indicadores que caracterizam a Aptidão Física</li> <li>5. Compreender as relações entre o exercício físico, a recuperação, o repouso e a alimentação</li> </ol>	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Compreende a dimensão cultural da Actividade Física na actualidade e ao longo dos tempos</li> <li>2. Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações</li> </ol>

### **2º CICLO** – *Conhecimentos Relativos aos Factores da Aptidão Física*

O aluno:

1. Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.
2. Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a actividade física: da frequência cardíaca, da frequência respiratória, e sinais exteriores de fadiga, relacionando-os com as funções cárdio-respiratória, cardiovascular e musculo-articular.
3. Conhece sumariamente a participação dos diferentes sistemas e estruturas na manutenção da postura e produção de movimento, nomeadamente: o sistema musculo-articular na contracção muscular; os sistemas cardiovascular e respiratório no aporte de oxigénio e substâncias energéticas ao músculo, bem como na eliminação de produtos tóxicos; e o sistema nervoso no controlo do movimento.

4. Conhece e interpreta os indicadores que caracterizam a Aptidão Física, nomeadamente: baixos valores de frequência respiratória e cardíaca, rápida recuperação após esforço, baixa percentagem de gordura corporal.

5. Compreende as relações entre o exercício físico, a recuperação, o repouso e a alimentação, na melhoria da Aptidão Física, expondo princípios que assegurem essa melhoria.

### **3º CICLO** - *Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física*

O aluno:

1. Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os factores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afectividade e a qualidade do meio ambiente.

2. Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão, e reversibilidade relacionando-os com o princípio biológico da auto-renovação da matéria viva, considerando-os na sua actividade física, tendo em vista a sua Aptidão Física.

3. Compreende a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde.

4. Conhece e interpreta factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de actividade física em segurança.

5. Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.

### **3º CICLO** - *Aprendizagem dos Conhecimentos Relativos à Interpretação e Participação nas Estruturas e Fenómenos Sociais Extra-Escolares, no seio dos quais se realizam as Actividades Físicas*

O aluno:

1. Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na actualidade e ao longo dos tempos:

- identificando as características que lhe conferem essa dimensão;
- reconhecendo a diversidade e variedade das actividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam;
- distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.

2. Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Actividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedade

## **Avaliação**

A avaliação será feita de acordo com o planeamento de cada professor, quer seja através de questionamento ao longo das aulas, quer a nível da realização de trabalhos quer a nível de testes teóricos. Constitui ainda objeto de avaliação a compreensão e expressão em língua portuguesa e a utilização das tecnologias de informação e comunicação.

## **Avaliação dos alunos com atestado médico total e permanente**

1- Estes alunos devem cumprir os critérios de avaliação das atitudes e valores:

Responsabilidade; Autonomia; Empenho; Cumprimento de Regras; Cooperação.

2- Devem ser avaliados através do programa de conhecimentos (testes escritos, oral, fichas, trabalhos, relatórios e participação nas actividades da aula conforme solicitação do professor.

Constitui ainda objeto de avaliação a compreensão e expressão em língua portuguesa e a utilização das tecnologias de informação e comunicação.