

1. FINALIDADES DA DISCIPLINA:

Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado.

Promover a aprendizagem dos conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas;

Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas (desportivas, expressivas, de exploração da natureza, jogos tradicionais e populares);

Promover o gosto pela prática regular da atividade física e aprofundar a compreensão da sua importância como fator de saúde e de cultura, na sua dimensão individual e social;

Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio das quais se desenvolvem as atividades físicas, valorizando: a iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade; a ética desportiva; a higiene e a segurança pessoal e coletiva e a consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, em especial a preservação do ambiente.

2. CONTEÚDOS

Aulas Previstas: 1º Semestre - 68 (17 setembro - 29 janeiro) 2º Semestre - 51 (1 fevereiro - 15 junho)

Os conteúdos serão selecionados e distribuídos ao longo do ano, de acordo com a rotação das instalações, as condições climatéricas e a avaliação diagnóstica realizada no início do ano letivo:

-**Aptidão Física:** Agilidade, Coordenação, Equilíbrio, Flexibilidade, Força, Resistência, Velocidade

-**Matérias:** Atividades Físicas Desportivas (Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol, Atletismo, Ginástica, Desportos de Raquetas, Patinagem e outros), Atividades Rítmicas e Expressivas Dança, Atividades de Exploração da Natureza, Lutas, Golfe, Tiro com Arco e Jogos Tradicionais e Populares.

-**Conhecimentos:** Regras e regulamentos de cada AFD, Aptidão física e saúde; Estilos de vida saudável do jovem e do adulto; Princípios do treino; Dimensões do desporto como fenómeno social e cultural; Atividade física e desportiva em diferentes contextos.

3. AVALIAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO

Consideram-se como referência fundamental para o sucesso em Educação Física, três grandes Domínios de avaliação: Atividades Físicas e Desportivas (Matérias); Aptidão Física e Conhecimentos.

- **Matérias** - a avaliação é feita com base na especificação de cada matéria em três níveis: Introdução, Elementar e Avançado;

- **Aptidão Física** - o aluno tem de atingir a zona saudável da Aptidão Física (Bateria de Testes do FitEscolas - 1 teste de resistência, 1 teste de força e 1 teste de flexibilidade) para poder obter classificação positiva no final do semestre.

- **Conhecimentos** - a avaliação decorre dos conteúdos definidos pelo Departamento de Educação Física, no âmbito dos objetivos do programa, em pelo menos dois momentos, sendo que a média desses momentos terá de ser positiva para obter classificação positiva no final do semestre.

A avaliação dos alunos, tal como prevêem os programas nacionais, recai sobre a qualidade do seu desempenho; nível de participação e empenho nas tarefas; cooperação e respeito pelas regras, colegas e professor.

Domínios de Avaliação	Peso na classificação
Aptidão Física : FitEscolas	Apto/Não Apto (condicionante obrigatória para obter aprovação na disciplina)
Matérias	80%
Conhecimentos	20%

4. MATERIAL A TRAZER PELOS ALUNOS PARA AS AULAS

Equipamento desportivo com T-shirt da escola, calçado específico para o ginásio e para o exterior. O aluno deve fazer-se acompanhar de uma caixa para guardar a máscara e uma garrafa de água.

Nota: Não é permitido o uso de adornos.

Critérios de avaliação – 10º Ano

Domínios/Níveis	Nível 1 (0-4)	Nível 2 (5-9)	Nível 3 (10-13)	Nível 4 (14-17)	Nível 5 (18-20)
Atividades Físicas	Não atinge nível 2 (*)	6 níveis introdução em qualquer categoria. (*)	5 Níveis Introdução e 1 nível Elementar (*) 2 categoria A 1 categoria B 1 categoria E 2 das categorias C, D, F, G (de categorias diferentes).	16/17 - 3E e 4I* 14/15 - 2 E e 5 I* 2 categoria A 2 categoria B 1 categoria E 2 das categorias C, D, F, G (de categorias diferentes).	20 - 6E e 1I 19 - 5E e 2I 18 - 4E e 3I 2 categoria A 2 categoria B (ginástica de solo) 3 das categorias C a G (de categorias diferentes).
Conhecimentos	O aluno não cumpre o nível 2.	O aluno, ao longo do ano, realiza obrigatoriamente com classificação que lhe permita manter o nível 5-9 2 Momentos de avaliação: Teste/trabalho (individual/grupo)	O aluno, ao longo do ano, realiza obrigatoriamente com classificação que lhe permita manter o nível 10-13 2 Momentos de avaliação: Teste/trabalho (individual/grupo)	O aluno, ao longo do ano, realiza obrigatoriamente com classificação que lhe permita manter o nível 14-17 2 Momentos de avaliação: Teste/trabalho (individual/grupo)	O aluno, ao longo do ano, realiza obrigatoriamente com classificação que lhe permita manter o nível 18-20 2 Momentos de avaliação: Teste/trabalho (individual/grupo)
Aptidão Física	Para obter aprovação na disciplina (mínimo 10), o aluno tem que realizar, de acordo com a sua idade, pelo menos três testes de capacidades motoras (sendo 1 de resistência, 1 de flexibilidade e 1 de força) na zona saudável da aptidão física.				

(*) Dentro de cada nível, a diferenciação das notas é resultado dos diferentes desempenhos que é possível apresentar em cada área e no mesmo nível e o grau de participação/cooperação dos alunos nas atividades realizadas na disciplina.