



Escola E.B. 2/3 dos Olivais

Esta planificação foi concebida como um instrumento necessário. Os objectivos da Educação Física no ensino básico bem como os princípios de organização das actividades nas aulas, são definidos **por quatro princípios fundamentais**:

- A garantia de actividade física correctamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros.
- A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidades efetivas aos alunos, nos problemas organizativos e de tratamento das matérias que podem ser assumidos e resolvidos por eles.
- A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das actividades.
- A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efectiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, mas também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas actividades.



OBJECTIVOS GERAIS

COMPETÊNCIAS COMUNS A TODAS AS ÁREAS

- Participar activamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:
 - Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
 - Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do (s) outro (s) e as dificuldades reveladas por eles;
 - Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a ajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do (s) outro (s);
 - Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na actividade da turma;
 - Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da actividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objectividade;
 - Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das actividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.
- Analisar e interpretar a realização das actividades físicas seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.



- Interpretar crítica e correctamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física, compreendendo as actividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.
- Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como factores limitativos da Aptidão Física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da Cultura Física.
- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de Resistência Geral de Longa e Média Durações; da Força Resistente; da Força Rápida; da Velocidade de Reacção Simples e Complexa, de Execução, de Deslocamento e de Resistência; das Destrezas Geral e Específica.
- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.
- Conhecer e interpretar factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

COMPETÊNCIAS POR ÁREA

- Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos Desportivos Colectivos, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.
- Compor, realizar e analisar, da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.



- Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos, corridas e marcha, cumprindo correctamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.
- Realizar com oportunidade e correcção as acções técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.
- Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.
- Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.

ASPECTOS OPERACIONAIS

Consideram-se, como referência fundamental para o sucesso nesta área disciplinar, três grandes áreas de avaliação específicas da Educação Física, que representam as grandes áreas de extensão da Educação Física:

A - Actividades Físicas (Matérias),

B - Aptidão Física

C - Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Actividades Físicas

A operacionalização das presentes normas tem como referência a especificação de cada matéria do programa em três níveis – introdução, elementar e avançado.

- Considera-se que cada aluno pode situar-se em relação a cada matéria num dos seguintes níveis:



- a) não atinge nível introdução;
- b) nível introdução (I);
- c) nível elementar (E);
- d) nível avançado (A).

Matérias e níveis de final de 2º ciclo

				NÍVEL – Objetivos Terminais		
APTIDÃO FÍSICA			Resistência	ZSAF		
			Flexibilidade	ZSAF		
			Velocidade	ZSAF		
			Força	ZSAF		
ATIVIDADES FÍSICAS	ATIVIDADES DESPORTIVAS	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Futebol	Nível Introdução		
			Basquetebol	Nível Introdução		
			Andebol	Parte do Nível Introdução		
			Voleibol	Nível Introdução		
	FÍSICAS	GINÁSTICA	Solo	Nível Introdução		
			Aparelhos	Nível Introdução		
			ATLETISMO	Nível Introdução		
			RAQUETES	BADMINTON	Parte do Nível Introdução	
			PATINAGEM		Parte do Nível Introdução	
			DANÇA		Nível Introdução	
		LUTA		Parte do Nível Introdução		
CONHECIMENTOS				<p><i>O aluno identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, agilidade e Coordenação (geral) de acordo com os exercícios realizados (Fitnessgram)</i></p> <p><i>Compreender as relações entre exercício físico, a recuperação, o repouso e a alimentação na melhoria da Aptidão Física, expondo princípios que assegurem essa melhoria</i></p> <p>- Atividades Físicas Desportivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Objetivos . Função . Modo de execução de ações técnico-táticas e elementos gímnicos . Principais regras 		

Matérias por ano de escolaridade

5º ANO	Categorias		Matérias	Nível
	Atividades Físicas	Jogos Pré-Desportivos	Jogos	A
		Atletismo	Atletismo	PI
		Ginástica	Solo	I
			Aparelhos	PI
		Desportos Coletivos	Futebol	PI
			Voleibol	PI
			Basquetebol	PI
		Raquetes	Badminton	PI
		Outras	Line Dance	I
Luta			PI	
Aptidão Física			Z.S.	
Conhecimentos				

6º ANO	Categorias		Matérias	Nível
	Atividades Físicas	Atletismo	Atletismo	CI
		Ginástica	Solo	I
			Aparelhos	I
		Desportos Coletivos	Futebol	I
			Voleibol	I
			Andebol	PI
		Basquetebol		I
		Rítmica Expressiva	Merengue ou Regadinho	I
		Patinagem	PI	
Outras	Luta	PI		
Aptidão Física			Z.S.	
Conhecimentos				



REFERÊNCIA PARA O SUCESSO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

2º Ciclo	
5ºano	
A – Actividades Físicas (Matérias),	
Categoria A	<i>Jogos Pré-Desportivos:</i> Mata, Passes, Bola ao Capitão, Futebol Humano/Jogo de raquetes <ul style="list-style-type: none">Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas, aplicando as regras, não só como jogador
Categoria B	<i>DESPORTOS COLECTIVOS:</i> Futebol / Basquetebol / Voleibol <ul style="list-style-type: none">Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos Desportivos Colectivos, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras.
Categoria C	<i>GINÁSTICA:</i> Solo e Aparelhos <ul style="list-style-type: none">Realizar as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo
Categoria D	<i>ATLETISMO:</i> Velocidade / Salto em altura <ul style="list-style-type: none">Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos, corridas e marcha, cumprindo as exigências elementares
Categoria E	<i>Badminton</i> <ul style="list-style-type: none">Realizar as seguintes técnicas: saber cair e levantar; deslizar para a frente e travarRealizar destrezas elementares, percursos entre obstáculos
Categoria F	<i>Dança Line dance</i> <ul style="list-style-type: none">Exploração individual de movimento, <i>com ambiente musical adequado</i>
Categoria G	<i>Luta</i> <ul style="list-style-type: none">Jogos de Oposição e jogos tradicionais
B - Aptidão Física : referência à Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) – Baterias de Testes Fitnessgram: <ol style="list-style-type: none">Vai e VemForça MédiaFlexibilidade Destreza geral <p>O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas</p>	
C - Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Actividades Físicas	



REFERÊNCIA PARA O SUCESSO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

2º Ciclo	
6ºano	
A - Actividades Físicas – Matérias (etapas)	
Categoria A	<i>Jogos Pré-Desportivos (revisão e consolidação das matérias do 5º ano)</i> <ul style="list-style-type: none">Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas, aplicando as regras, não só como jogador
Categoria B	<i>DESPORTOS COLETIVOS: Futebol / Basquetebol / Voleibol / Andebol (revisão e consolidação)</i> <ul style="list-style-type: none">Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos Desportivos Colectivos, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras.
Categoria C	<i>GINÁSTICA: Solo e Aparelhos (revisão e consolidação)</i> <ul style="list-style-type: none">Realizar as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo
Categoria D	<i>ATLETISMO: Estafetas/Transposição de pequenos obstáculos/Arremesso de bola</i> <ul style="list-style-type: none">Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos, corridas e marcha, cumprindo as exigências elementares
Categoria E	<i>Patinagem</i> <ul style="list-style-type: none">Realizar as seguintes técnicas: saber cair e levantar; deslizar para a frente e travarRealizar destrezas elementares, percursos entre obstáculos
Categoria F	<i>Dança Social (Merengue) ou Dança Tradicional (Regadinho)</i> <ul style="list-style-type: none">Exploração individual de movimento, <i>com ambiente musical adequado</i>
Categoria G	<i>Luta (revisão e consolidação)</i>
B - Aptidão Física : referência à Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) – Baterias de Testes Fitnessgram: <ol style="list-style-type: none">Vai e VemForça MédiaFlexibilidade Destreza geral <p>O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas</p>	
C - Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Actividades Físicas	



AVALIAÇÃO

A avaliação **decorre dos objetivos de ciclo e de ano** os quais explicitam os aspetos em que deve incidir a observação dos alunos nas situações apropriadas. Os objetivos enunciam também, genericamente, as qualidades que permitem ao professor interpretar os resultados da observação e elaborar uma apreciação representativa das características evidenciadas pelos alunos.

Os critérios de avaliação constituem regras de qualificação da participação dos alunos nas atividades selecionadas para a realização dos objetivos e do seu desempenho nas situações de prova, expressamente organizadas pelo professor para a demonstração das qualidades visadas.

Os processos e os resultados da avaliação devem **contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino-aprendizagem** e, também, **para apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso em EF** no conjunto do currículo escolar e noutras atividades e experiências, escolares e extra-escolares, que marcam a sua educação (repouso, recreação, alimentação, convívio com os colegas e adultos, etc.), direta ou indiretamente, representadas neste programa.

Assim, os **Critérios de Avaliação na disciplina de Educação Física (Quadro 1*)** são:

- **Atividades Físicas**(Matérias): Aqui estão englobadas, todas as atividades físicas abordadas pelo professor na Turma e que constam do Programa Anual de Educação Física para o respetivo ano de escolaridade.

- **Aptidão Física**: Realização dos testes de Fitnessgram.

- **Atitudes e Valores**: Aqui estão englobadas além da assiduidade e da pontualidade, todas as “atitudes e valores”, constantes das “competências comuns a todas as áreas” dos Objetivos Gerais definidos nos PNEF, a seguir transcritas:

“Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:

- Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros, quer no de adversários;
- Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções dos outros e as dificuldades reveladas por eles;



- Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreatuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e dos outros;
- Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma;
- Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade; (retirado de PNEF, Setembro de 2001).

Apesar das “Atitudes e Valores” estarem englobadas nos objetivos específicos de cada uma das matérias propriamente ditas (Atividades Físicas), os professores do Departamento de EF, dada a sua importância, decidiram atribuir-lhe uma ponderação específica.

- **Conhecimentos:** Nesta categoria, não estão englobados os conhecimentos relativos às atividades físicas (e.g. regras dos JDC) uma vez que esses conhecimentos são avaliados dentro das matérias (Atividades Físicas).

*CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO PARA 2º CICLO

2º Ciclo					
Áreas		%		Nota	Níveis
Atividades Físicas	Modalidades	70%	40%	1-5	Média dos níveis das modalidades
	Atitudes e Valores		30%	1-5	Média das notas nos parâmetros
Aptidão Física		20%		1-5	Média dos níveis dos testes do Fitnessgram
Conhecimentos		10%		1-5	Média ponderada das classificações obtidas nos parâmetros