

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO 3º CICLO- 7º ANO

Perfil e classificação das aprendizagens nos **domínios, cognitivo & sócio-afectivo**, nas competências: **conhecimentos & hábitos** salutarres de prática de actividades físicas desportivas.

1 Valor	2 Valores	3 Valores	4 Valores	5 Valores
O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:
Não participa nos trabalhos propostos na aula;	Não participa nos trabalhos propostos na aula;	Participa nos trabalhos propostos na aula;	Participa activamente nos trabalhos propostos na aula;	Participa activamente nos trabalhos propostos na aula;
Não executa ou executa com demasiada incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem;	Executa com incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem;	Executa com ligeiras incorrecções ou mesmo incorrecções as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com facilidade e correcção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Demonstra possuir um repertório motor multivariado;
Não consegue definir a sua forma de execução, sua oportunidade e intencionalidade;	Define a sua forma de execução, a sua oportunidade e intencionalidade;	Descreve formas de execução, oportunidade e intencionalidade;	Descreve formas de execução, oportunidade e intencionalidade das habilidades motoras no contexto dinâmico das situações de jogo;	Descreve, analisa e avalia as habilidades motoras relativamente à sua forma de execução, oportunidade e intencionalidade e aspectos legais que as condicionem;
Não progride relativamente ao nível demonstrado no início da unidade didáctica;	Não progride relativamente ao início da unidade didáctica;	Progride relativamente ao início da unidade didáctica;	Progride relativamente ao início da unidade didáctica;	Progride de uma forma considerável relativamente ao início da unidade didáctica;
Não coopera com o professor e colegas no sentido de atingir objectivos propostos ou definidos pelo grupo ou ao grupo em que se integra;	Não coopera com o professor e colegas no sentido de atingir objectivos propostos ou definidos pelo grupo ou ao grupo em que se integra;	Coopera com o professor e colegas para atingir objectivos;	Coopera com o professor e colegas para atingir objectivos;	Coopera com o professor e colegas para atingir objectivos propostos e assume papel de dinamizador de grupo;
Revela atitudes anti-desportivas ou contrárias à ética desportiva.	Não interioriza valores de ética desportiva.	Aceita valores de ética desportiva.	Age conforme os valores de ética desportiva.	Age segundo valores de ética desportiva.
		NÍVEL INTRODUTÓRIO	NÍVEL ELEMENTAR	NÍVEL AVANÇADO

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO 3º CICLO- 7º ANO

Perfil e classificação das aprendizagens no **domínio motor**, nas competências: **capacidades & habilidades motoras** na prática de actividades físicas desportivas: Ginástica de Solo, Aparelhos e Acrobática; Actividades Rítmicas expressivas.

1 Valor	2 Valores	3 Valores	4 Valores	5 Valores
O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:
Não executa ou executa com demasiada incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem;	Executa com incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem;	Executa com ligeiras incorrecções ou mesmo incorrecções as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com facilidade e correcção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com virtuosismo, facilidade e correcção as habilidades motoras propostas na unidade didáctica/temática.
		<u>Ginástica de Solo:</u> a) Cambalhota à frente terminando em equilíbrio com as pernas estendidas afastadas. b) Cambalhota à retaguarda com as pernas afastadas, c) Pino de cabeça, com ajuda d) Posições de equilíbrio, posições de flexibilidade, exercícios (posições) de força, saltos e voltas, utilizados como elementos estéticos de ligação e combinação das diversas destrezas de forma a garantir harmonia e fluidez da sequência.	<u>Ginástica de Solo:</u> a) Cambalhota à frente terminando em equilíbrio com as pernas estendidas afastadas. b) Cambalhota à retaguarda com as pernas afastadas, c) Pino de cabeça. d) Roda sem marcada extensão dos segmentos corporais, com ajuda. e) Posições de equilíbrio, posições de flexibilidade, exercícios (posições) de força, saltos e voltas, utilizados como elementos estéticos de ligação e combinação das diversas destrezas de forma a garantir harmonia e fluidez da sequência	<u>Ginástica de Solo:</u> a) Cambalhota à frente terminando em equilíbrio com as pernas estendidas afastadas. b) Cambalhota à retaguarda com as pernas afastadas, c) Pino de braços, com ajuda. d) Roda com marcada extensão dos segmentos corporais, com ajuda. e) Posições de equilíbrio, posições de flexibilidade, exercícios (posições) de força, saltos e voltas, utilizados como elementos estéticos de ligação e combinação das diversas destrezas de forma a garantir harmonia e fluidez da sequência

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO 3º CICLO- 7º ANO

		<p><u>Ginástica Acrobática:</u></p> <p>Realiza posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas à sua escolha, com os seguintes elementos técnicos:</p> <p>a) Realiza 2 figuras de nível básico (equilíbrio estático)</p> <p>b) O base com um joelho no chão e outra perna flectida, segura pelas ancas o volante que executa o pino.</p> <p>Em situação de exercício em trios, realiza os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:</p> <p>a) Dois bases, com pega entrelaçada (“cadeirinha”) suportam o volante de pé, mantendo a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. O desmonte é executado com salto em extensão para o solo, após impulso dos bases.</p>	<p><u>Ginástica Acrobática:</u></p> <p>Elabora, realiza e aprecia uma coreografia a par (com música e sem exceder dois minutos e trinta segundos), utilizando diversas direcções e sentidos, ocupando todo o praticável, combinando afundos, piruetas, rolamentos, passo troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas à sua escolha, tanto na posição de base como d volante, com os seguintes elementos técnicos:</p> <p>a) O base com um joelho no chão e outra perna flectida, segura pelas ancas o volante que executa o pino.</p> <p>b) O base com um joelho no chão e outra perna flectida, suporta o volante que, de cotas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés.</p> <p>Em situação de exercício em trios, realiza os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:</p> <p>a) Dois bases, frente a frente, em posição de afundo, segurando o volante que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.</p> <p>b) Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados obre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas.</p>	<p><u>Ginástica Acrobática:</u></p> <p>Elabora, realiza e aprecia uma coreografia a par (com música e sem exceder dois minutos e trinta segundos), utilizando diversas direcções e sentidos, ocupando todo o praticável, combinando afundos, piruetas, rolamentos, passo troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas à sua escolha, com os seguintes elementos técnicos:</p> <p>a) Realiza 4 figuras de nível básico (equilíbrio estático) 1 de nível avançado (equilíbrio dinâmico)</p> <p>b) O base com um joelho no chão e outra perna flectida,, segura pelas ancas o volante que executa o pino.</p> <p>c) Realiza 2 figuras de nível 1 à sua escolha.</p> <p>d) Dois bases, com pega entrelaçada (“cadeirinha”) suportam o volante de pé, mantendo a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. O desmonte é executado com salto em extensão para o solo, após impulso dos bases.</p>
		<p><u>Ginástica de aparelhos:</u></p> <p>No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:</p>	<p><u>Ginástica de aparelhos:</u></p> <p>No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:</p>	<p><u>Ginástica de aparelhos:</u></p> <p>No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:</p>

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO 3º CICLO- 7º ANO

		<p>a) - Salto de eixo (<i>no boque</i>)</p> <p>No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>a) Salto em extensão (vela), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</p> <p>Na trave baixa, em equilíbrio, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:</p> <p>a) Entrada, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim <i>reuther ou sueco</i>).</p> <p>b) Marcha na ponta dos pés, para frente e para trás.</p> <p>c) Avião, mantendo o equilíbrio.</p> <p>d) Saída com meia-pirqueta.</p>	<p>a) - Salto de eixo (<i>plinto transversal</i>), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos.</p> <p>b) Salto entre-mãos (<i>no boquel, com ajuda..</i>)</p> <p>No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>a) Salto em extensão (vela), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</p> <p>b) Salto engrupado, com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.</p> <p>Na trave baixa, em equilíbrio, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:</p> <p>a) Entrada, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim <i>reuther ou sueco</i>).</p> <p>b) 1/2 Volta (pivot), com balanço de uma perna.</p> <p>c) Avião, mantendo o equilíbrio.</p> <p>d) Saída com meia-pirqueta.</p> <p>Na barra fixa, realiza, com segurança e fluidez de movimentos, uma sequência que integre:</p> <p>a) Subida de frente com mãos em pronação, para apoio facial na barra.</p>	<p>a) - Salto de eixo (<i>plinto transversal</i>), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos.</p> <p>b) Salto entre-mãos (<i>no boquel</i>).</p> <p>No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>a) Salto em extensão (vela), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</p> <p>b) Salto engrupado, com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.</p> <p>Na trave baixa, em equilíbrio, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:</p> <p>a) Entrada, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim <i>reuther ou sueco</i>).</p> <p>b) 1/2 Volta (pivot), com balanço de uma perna.</p> <p>c) Avião, mantendo o equilíbrio.</p> <p>d) Saída com meia-pirqueta.</p> <p>Na barra fixa, realiza, com segurança e fluidez de movimentos, uma sequência que integre:</p> <p>a) Subida de frente com mãos em pronação, para apoio facial na barra.</p> <p>b) Cambalhota à frente, com ajuda.</p> <p>Nas paralelas simétricas, o aluno do sexo masculino, realiza um encadeamento combinando os seguintes elementos</p> <p>A) Subida simples.</p> <p>b) Deslocamentos, em apoio de mãos, para a frente e para trás</p>
--	--	---	---	--



Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO 3º CICLO- 7º ANO

		<p><u>Danças Tradicionais Portuguesas</u> <u>Malhão Minhoto</u></p> <p>a) Conhece a origem cultural e histórica da Dança Tradicional seleccionada e identifica as suas características, bem como a zona geográfica a que pertence.</p> <p>b) Realiza os passos do <i>Malhão Minhoto</i> (passo gingão lateral, passo serrado, passo de malhão), com dificuldade</p> <p>c) Realiza o passo serrado descontraindo e com os braços pendentes ao longo do corpo.</p> <p>d) Executa o passo de malhão da segunda figura, facilitando a passagem do par nas meias-voltas, não mantém a estrutura da roda.</p>	<p><u>Danças Tradicionais Portuguesas</u> <u>Malhão Minhoto</u></p> <p>a) Conhece a origem cultural e histórica da Dança Tradicional seleccionada e identifica as suas características, bem como a zona geográfica a que pertence.</p> <p>b) Dança o <i>Malhão Minhoto</i> (passo gingão lateral, passo serrado, passo de malhão), respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando alguma dificuldade e rigidez de movimentos.</p> <p>c) Realiza o passo serrado com os braços pendentes ao longo do corpo.</p> <p>d) Executa o passo de malhão da segunda figura, facilitando a passagem do par nas meias-voltas, mantendo a estrutura da roda.</p>	<p><u>Danças Tradicionais Portuguesas</u> <u>Malhão Minhoto</u></p> <p>a) Conhece a origem cultural e histórica da Dança Tradicional seleccionada e identifica as suas características, bem como a zona geográfica a que pertence.</p> <p>b) Dança o <i>Malhão Minhoto</i> (passo gingão lateral, passo serrado, passo de malhão), respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades:</p> <p>c) Realiza o passo serrado descontraindo e com os braços pendentes ao longo do corpo.</p> <p>d) Executa o passo de malhão da segunda figura em meio pivot, facilitando a passagem do par nas meias-voltas, mantendo a estrutura da roda.</p>
		NÍVEL INTRODUTÓRIO	NÍVEL ELEMENTAR	NÍVEL AVANÇADO