

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO 3º CICLO- 8º 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- 8º 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 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	<u>Ginástica de Solo:</u> Elabora, realiza e aprecia uma sequência de exercícios no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas: a) Cambalhota à frente terminando em equilíbrio com as pernas estendidas afastadas. b) Cambalhota à retaguarda com as pernas estendidas e unidas, com ajuda. c) Pino de braços com o alinhamento e extensão dos segmentos do corpo. d) Roda com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio. 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> Elabora, realiza e aprecia uma sequência de exercícios no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas: a) Cambalhota à frente terminando em equilíbrio com as pernas estendidas afastadas. b) Cambalhota à retaguarda com as pernas estendidas e unidas, c) Pino de braços com o alinhamento e extensão dos segmentos do corpo. d) Roda com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio. 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- 8º ANO

		<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 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) 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>d) Realiza 2 figuras de nível 1 à sua escolha.</p> <p>e) 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 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 <i>plinto</i>, após corrida de balanço com chamada a pés juntos no trampolim (<i>reuther</i> ou <i>sueco</i>), e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:</p> <p>a) Salto entre mãos/ salto de eixo (<i>plinto transversal</i>).</p>

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO 3º CICLO- 8º ANO

		<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 (<i>vela</i>),</p> <p>b) Salto engrupado,</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 (<i>pivot</i>), 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>	<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 (<i>vela</i>),</p> <p>b) Salto engrupado,</p> <p>c) Carpa de pernas afastadas.</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 (<i>pivot</i>), com balanço de uma perna.</p> <p>c) Avião, mantendo o equilíbrio.</p> <p>d) Marcha na ponta dos pés, para frente e para trás.</p> <p>e) 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) Rolamento à frente.</p> <p>c) Saída simples a 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) Balanços em apoio de mãos.</p> <p>c) Deslocamentos, em apoio de mãos, para</p>	<p>No minitrampolim, após chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>a) Salto em extensão (<i>vela</i>).</p> <p>b) Salto engrupado.</p> <p>c) Carpa de pernas afastadas.</p> <p>d) 1/2 Pirqueta vertical após corrida de balanço (<i>saída ventral</i>).</p> <p>Na trave, o aluno do sexo feminino realiza um encadeamento combinando os seguintes elementos, com ritmo e precisão de movimentos:</p> <p>a) Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando o trampolim <i>reuther</i>)</p> <p>b) Volta (<i>pivô</i>)</p> <p>c) Saltos a pés juntos, com recepção equilibrada no aparelho.</p> <p>d) Marcha na ponta dos pés, para frente e para trás.</p> <p>e) – Avião.</p> <p>f) - Saída em salto em extensão 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) Rolamento à frente, com ajuda.</p> <p>c) Saída simples a frente</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) Balanços em apoio de mãos.</p> <p>c) Deslocamentos, em apoio de mãos, para a frente e para trás</p> <p>d) Saída simples à frente.</p>
--	--	---	--	---

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO 3º CICLO- 8º ANO

			a frente e para trás	
		<p><u>Danças Sociais</u> MERENGUE: a) Mantém uma postura pouco natural e rígida. b) Realiza com dificuldade os princípios básicos de condução, nomeadamente para início e final de volta, identificando o elevar do braço da pega como sinal de início e o baixar como o final da mesma, tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa) como de “seguidor” (antecipar-se às ações do outro); c) Dança o merengue em situação de dança a pares, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando sequências de passos que combinem: - passos no lugar e progredindo à frente e atrás; - passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; - voltas à direita e à esquerda; d) Realiza as habilidades exercitadas, com alguma coordenação e rigidez os movimentos, apresentado alguma dificuldade no encaixe musical.</p>	<p><u>Danças Sociais</u> MERENGUE: a) Mantém uma postura natural, com a cabeça levantada, no enquadramento dos ombros, distinguindo “Posição Fechada” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e pegas a utilizar quando em “Posição Aberta”; b) Realiza princípios básicos de condução, nomeadamente para início e final de volta, identificando o elevar do braço da pega como sinal de início e o baixar como o final da mesma, tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa) como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro); c) Dança o merengue em situação de dança a pares, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando sequências de passos que combinem: - passos no lugar e progredindo à frente e atrás; - passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; - voltas à direita e à esquerda; d) Realiza e apresenta, a pares, as habilidades exercitadas, com coordenação e fluidez de movimentos e em sintonia</p>	<p><u>Danças Sociais</u> MERENGUE: a) Mantém uma postura natural, com a cabeça levantada, no enquadramento dos ombros, distinguindo “Posição Fechada” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e pegas a utilizar quando em “Posição Aberta”; b) Domina princípios básicos de condução, nomeadamente para início e final de volta, identificando o elevar do braço da pega como sinal de início e o baixar como o final da mesma, tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa) como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro); c) Dança o merengue em situação de dança a pares, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando sequências de passos que combinem: - passos no lugar e progredindo à frente e atrás; - passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; - voltas à direita e à esquerda; d) Realiza e apresenta, a pares, composições livres de movimentos com originalidade, as habilidades exercitadas e algumas da sua autoria, com coordenação e fluidez de movimentos e em sintonia</p>
		NÍVEL INTRODUTÓRIO	NÍVEL ELEMENTAR	NÍVEL AVANÇADO