

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO 3º CICLO- 9º 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- 9º 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.
		<p><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:</p> <p>a) Cambalhota à frente terminando em equilíbrio com as pernas estendidas afastadas.</p> <p>b) Cambalhota à retaguarda com as pernas estendidas e unidas,</p> <p>c) Pino de braços com o alinhamento e extensão dos segmentos do corpo.</p> <p>d) Roda com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio.</p> <p>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.</p>	<p><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:</p> <p>a) Cambalhota à frente saltada.</p> <p>b) Cambalhota à retaguarda com passagem por pino, definindo e mantendo a posição., com ajudas.</p> <p>c) Pino de braços com o alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), com saída em cambalhota à frente.</p> <p>d) Roda com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio.</p> <p>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.</p>	<p><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:</p> <p>a) Cambalhota à frente saltada.</p> <p>b) Cambalhota à retaguarda com passagem por pino, definindo e mantendo a posição.</p> <p>c) Rodada.</p> <p>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.</p>

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO 3º CICLO- 9º 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, 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 <i>situação de exercício em trios</i>, 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, tanto na posição de base como d volante, com os seguintes elementos técnicos:</p> <p>a) Com o base em posição de deitado dorsal, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base.</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 <i>situação de exercício em trios</i>, realiza os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:</p> <p>a) Base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele).</p> <p>b) Base em pé suporta um volante que se equilibra de pé sobre as coxas (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter sua posição.</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) Com o base em posição de deitado dorsal, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base.</p> <p>b) Com o base em pé, o volante realiza, equilíbrio de pé nos seus ombros (coluna), mantendo o alinhamento do par.</p> <p>Em <i>situação de exercício em trios</i>, realiza os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:</p> <p>a) Base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele).</p> <p>b) Base em pé suporta um volante que se equilibra de pé sobre as coxas (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter sua posição.</p> <p>c) O aluno cria posições da sua autoria, de nível 2 e 3.</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>)</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>)</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>)</p>

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO 3º CICLO- 9º ANO

		<p>ou sueco), 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> <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 (vela). b) Salto engrupado. c) Carpa de pernas afastadas. d) 1/2 Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral).</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>) b) Volta (<i>pivô</i>) c) Saltos a pés juntos, com recepção equilibrada no aparelho. d) Marcha na ponta dos pés, para afrente e para trás. e) – Avião. f) - Saída em salto em extensão com meia pirueta.</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. b) Rolamento à frente, com ajuda. 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>ou sueco), 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 longitudinal</i>).</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 (vela). b) Salto engrupado. c) Carpa de pernas afastadas. d) Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral).</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 de eixo. b) Volta (<i>pivô</i>) c) Saltos a pés juntos, com recepção equilibrada no aparelho. d) Marcha na ponta dos pés, para afrente e para trás. e) Cambalhota à frente, com ajuda. f) – Avião. g) - Saída em salto em extensão com meia pirueta.</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. b) Rolamento à frente c) Meia volta em apoio, com passagem alternada das pernas estendidas</p> <p>Nas paralelas simétricas, o aluno do sexo masculino, realiza um encadeamento combinando os seguintes elementos:</p>	<p>ou sueco), 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 no <i>plinto longitudinal</i>. b) Roda no <i>plinto transversal</i>.</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) Carpa de pernas afastadas. b) Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral). c) Mortal engrupado à retaguarda, com saída dorsal, após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho.</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 de eixo. b) Volta (<i>pivô</i>). c) Saltos com recepção equilibrada no aparelho (exemplo: de gato, corça, etc.). d) Cambalhota à frente. e) Avião. f) Saída em rodada.</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. b) Rolamento à retaguarda c) Meia volta em apoio, com passagem alternada das pernas estendidas.</p>
--	--	---	---	---

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO 3º CICLO- 9º ANO

		b) Balanços em apoio de mãos. c) Deslocamentos, em apoio de mãos, para a frente e para trás. d) Saída simples à frente.	e) Subida simples. f) Balanços em apoio de mãos. g) Deslocamentos, em apoio de mãos, para a frente e para trás. h) Pino de ombros, com ajuda i) Saída simples a frente	d) Saída simples a frente Nas paralelas simétricas , o aluno do sexo masculino, realiza um encadeamento combinando os seguintes elementos: j) Subida por apoio braquial, partindo de posição parada, com ajuda do <i>reuther</i> . k) Balanços em apoio de mãos. l) Pino de ombros. m) Saída simples à frente.
		<p><u>Aeróbica</u></p> <p>Em situação de acompanhamento do professor no estilo livre, com ambiente musical adequado, de acordo com unidades musicais constituídas por 32 tempos:</p> <p>A) Desloca-se percorrendo todas as direcções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação, e combinando os seguintes Passos Básicos:</p> <p>a) - Marcha (<i>march</i>). b) Corrida (<i>jogging</i>) c) Passo e Toque (<i>step-touch</i>). d) - Elevação do Joelho (<i>knee lift</i>). e) Passo Cruzado (<i>grapevine</i>). f) Passo em V (<i>v step</i>).</p> <p>B)- Prepara e apresenta em pequenos grupos, na turma, uma sequência coreográfica de acordo com a música escolhida e respeitando o princípio da perna pronta, integrando os passos e combinações exercitadas, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia.</p>	<p><u>Aeróbica</u></p> <p>Em situação de acompanhamento do professor no estilo livre, com ambiente musical adequado, de acordo com unidades musicais constituídas por 32 tempos:</p> <p>A) Desloca-se percorrendo todas as direcções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação, e combinando os seguintes Passos Básicos:</p> <p>a) Marcha (<i>march</i>). b) - Corrida (<i>jogging</i>) c) Passo e Toque (<i>step-touch</i>). d) Elevação do Joelho (<i>knee lift</i>). e) Passo Cruzado (<i>grapevine</i>). f) Passo em V (<i>v step</i>). g) Agachamento (<i>squat</i>)</p> <p>B) Prepara e apresenta em pequenos grupos, na turma, uma sequência coreográfica de acordo com a música escolhida e respeitando o princípio da perna pronta, integrando os passos e combinações exercitadas, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia.</p>	<p><u>Aeróbica</u></p> <p>Em situação de acompanhamento do professor no estilo livre, com ambiente musical adequado, de acordo com unidades musicais constituídas por 32 tempos:</p> <p>A) Desloca-se percorrendo todas as direcções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação, e combinando os seguintes Passos Básicos:</p> <p>a) Marcha (<i>march</i>). b) Corrida (<i>jogging</i>). c) Passo e Toque (<i>step-touch</i>). d) Elevação do Joelho (<i>knee lift</i>). e) Passo Cruzado (<i>grapevine</i>). f) Passo em V (<i>v step</i>). g) Agachamento (<i>squat</i>) h) Mambo, . i) Chassé, .</p> <p>B) Prepara e apresenta em pequenos grupos, na turma, uma sequência coreográfica de acordo com a música escolhida e respeitando o princípio da perna pronta, integrando os passos e combinações exercitadas, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia.</p>
		NÍVEL INTRODUTÓRIO	NÍVEL ELEMENTAR	NÍVEL AVANÇADO