



### Informações da disciplina de Educação Física – 7.º ano – ES Sá de Miranda

Aulas Previstas	Ano letivo 2018-2019		
	1.º Período	2.º Período	3.º Período
	37/41	36/40	16/24
Referência ao Nível do Programa de Ed. Física	Matérias		Estimativa de (A.P.) a)
Elementar	Jogos Desportivos Coletivos (1 Matéria) b)	Basquetebol	9
Elementar		Futebol	9
Introdutório		Andebol	9
Elementar		Voleibol	9
Elementar	Ginástica (1 Matéria) b)	Ginástica (Solo) Ginástica (Aparelhos)	9
Elementar	Outras (3 Matéria) b)	Atletismo (Corridas, Saltos e lançamentos)	9
Introdutório		Atividades rítmicas expressivas	9
Introdutório		Badminton	9
Introdutório		Orientação	9
Introdutório	Atividades Alternativas	Corfebol	6
Introdutório		Softbol / basebol	
Introdutório		Rugby / bitoque	
Introdutório	Aptidão Física	Jogos tradicionais	6
---		Testes de aptidão física	
		Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas	*
	Apresentação / Auto e heteroavaliação		4

a) Valores de referência, dependentes das instalações disponíveis (considerando as especificidades das Escolas Sá de Miranda e E.B. 2,3 de Palmeira), do nível de prestação inicial dos alunos e distribuição semanal da carga horária da disciplina

b) O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7º ano de escolaridade de nível INTRODUTÓRIO em 5 matérias de diferentes subáreas.

\* Abordagem ao longo do ano letivo

### CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Domínio da Avaliação	S/ Atestado Médico	C/ Atestado Médico
<b>Conhecimentos e competências /capacidades</b> Conhecimento e desenvolvimento dos elementos técnico/táticos das diferentes habilidades motoras	70%	60%
<b>Comportamentos, Atitudes e Valores</b> Empenho/Participação; Pontualidade/Assiduidade/Material; Autonomia/Responsabilidade.	30%	40%
Classificação do 1º período =	Avaliação 1º período	
Classificação do 2º período =	(Avaliação do 1º período + Avaliação do 2º Período) / 2	
Classificação do 3º período =	(Avaliação do 2º período + Avaliação do 3º Período) / 2	

### MATERIAL NECESSÁRIO

Equipamento desportivo obrigatório: Camisola, calções, meias e sapatilhas e a título facultativo fato de treino. O banho é aconselhado a todos os alunos, que por isso, devem trazer os artigos de higiene pessoal (chinelos, toalha, sabonete/gel de banho).O cabelo tem que estar apanhado e não é permitido usar piercings ou objetos que ponham em causa a integridade física dos alunos.