

1. Introdução / Finalidades

A Expressão e Educação Físico-Motora, enquanto área curricular, estabelece um quadro de relações com as que com ela partilham os contributos fundamentais para a formação dos alunos ao longo da escolaridade.

O essencial do valor pedagógico dessas relações reside nos aspetos particulares da Educação Física materializado no conjunto de contributos e de riquezas patrimoniais específicas, que não podem ser providas por qualquer outra área ou disciplina do currículo escolar.

Este percurso educativo obriga à aquisição de competências em diferentes domínios e matérias próprias da Educação Física. Neste quadro perseguem-se um conjunto de finalidades:

1º - Desenvolver o nível funcional das capacidades motoras dos alunos;

2º - Melhorar a realização de habilidades motoras nos diferentes tipos de atividade, conjugando as suas iniciativas com a ação do colega e aplicando corretamente as regras;

3º - Promover o desenvolvimento integral do aluno, favorecendo o reforço da oferta educativa numa perspetiva interdisciplinar e integrada com as restantes aprendizagens escolares;

4º - Fomentar a aquisição de hábitos e comportamentos de estilo de vida saudáveis que se mantenham na vida adulta, contribuindo para o aumento dos índices da prática desportiva.

5º - Fomentar o espírito de fair - play no respeito pelas regras das atividades e por todos os intervenientes.

2. Metas Curriculares

O aluno cumpre as habilidades apresentadas para os subdomínios: GINÁSTICA, JOGOS, ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, DESLOCAMENTOS E EQUÍLBRIOS E PERÍCIA E MANIPULAÇÃO

3. Avaliação

3.1 Domínios / Objeto de Avaliação

Domínios	Peso	Objeto de avaliação	Peso
Conhecimentos, Capacidades e Desempenho Motor	65%	<ul style="list-style-type: none">➤ Jogos➤ Perícias e Manipulação➤ Deslocamentos e Equilíbrios➤ Atividades Rítmicas e Expressivas➤ Ginástica➤ Percursos na natureza	10,83% 10,83% 10,83% 10,83% 10,83% 10,83%
Atitudes e Comportamento	35%	<ul style="list-style-type: none">➤ Participação e empenho➤ Assiduidade/Pontualidade➤ Sentido de responsabilidade➤ Respeito e tolerância para com os outros➤ Apresentação/organização do material necessário	15% 5% 5% 5% 5%

a) Alunos com atestado médico de longa duração

3.2 Avaliação sumativa de final de período

Fórmula de cálculo das classificações a atribuir (C) conforme o peso a atribuído às componentes (a) Conhecimentos, Capacidades e Desenvolvimento Motor e (b) Atitudes e Comportamento:

$$C = a \times 65\% (13\% + 13\% + 13\% + 13\% + 13\%) + b \times 35\% (15\% + 5\% + 5\% + 5\% + 5\%)$$

A componente **Conhecimentos e Capacidades** será avaliada através de:

- **Jogos** – Participar em jogos, realizando habilidades básicas e ações técnico táticas fundamentais.
- **Perícias e Manipulação** – Realizar ações motoras básicas com aparelhos portáteis, seguindo combinação de movimentos.
- **Deslocamentos e Equilíbrios** – Realizar ações motoras básicas de deslocamentos, no solo e em aparelhos, seguindo combinação de movimentos.
- **Atividades Rítmicas e Expressivas** – Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de temas, e acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.

- **Ginástica** – Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favorecem a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança.
- **Percursos na Natureza** – Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, colaborando com os colegas.

A componente **Atitudes e Comportamento** será avaliada através de:

- Observação direta
- Registo de observação do professor
- Grelhas de auto e heteroavaliação (2º ano)

Nota: Sendo a avaliação contínua, todos os elementos de avaliação produzidos desde o início do ano, serão considerados em cada momento da avaliação.

3.3 Nomenclatura da Avaliação Sumativa e Formativa e suas correspondências:

INSUFICIENTE	SUFICIENTE	BOM	MUITO BOM
0-49%	50-69%	70-89%	90-100%

4. Material indispensável

Os alunos deverão ser portadores de todo o material necessário à aula (t-shirt do colégio e calções de lycra pretos para raparigas / calções azuis para rapazes; ou t-shirt e fato de treino do Externato S. José; sapatinhas brancas e/ou ténis brancos.

5. Sequência de conteúdos e aulas previstas

Período	Temas/ Conteúdos	Nº de Aulas/Horas Previstas
1º P	<i>Apresentação.....</i>	1
	<i>Avaliação diagnóstica.....</i>	2
	<i>Avaliação formativa.....</i>	Todas as aulas
	<i>Avaliação sumativa</i>	Todas as aulas
	<i>Atividades de enriquecimento (Magusto).....</i>	0
	<i>Auto e heteroavaliação.....</i>	1
	<i>Subdomínios:</i>	
	• <i>Jogos</i>	5
	• <i>Perícia e Manipulações</i>	5
	• <i>Deslocamentos e Equilíbrios</i>	5
	• <i>Atividades Rítmicas e Expressivas</i>	3
	• <i>Ginástica</i>	5
	• <i>Percursos na Natureza</i>	0
	TOTAL	27
2º P	<i>Apresentação.....</i>	0
	<i>Avaliação diagnóstica.....</i>	0
	<i>Avaliação formativa.....</i>	Todas as aulas
	<i>Avaliação sumativa</i>	Todas as aulas
	<i>Atividades de enriquecimento (Festa de Carnaval)</i>	0
	<i>Auto e heteroavaliação.....</i>	1
	<i>Subdomínios:</i>	
	• <i>Jogos</i>	5
	• <i>Perícia e Manipulações</i>	5
	• <i>Deslocamentos e Equilíbrios</i>	5
	• <i>Atividades Rítmicas e Expressivas</i>	3
	• <i>Ginástica</i>	5
	• <i>Percursos na Natureza</i>	0

	TOTAL	24
3º P	<i>Apresentação.....</i>	0
	<i>Avaliação diagnóstica.....</i>	0
	<i>Avaliação formativa.....</i>	Todas as aulas
	<i>Avaliação sumativa</i>	Todas as aulas
	<i>Atividades de enriquecimento (Procissão)</i>	0
	<i>Auto e heteroavaliação.....</i>	1
	<i>Subdomínios:</i>	
	• <i>Jogos</i>	4
	• <i>Perícia e Manipulações</i>	2
	• <i>Deslocamentos e Equilíbrios</i>	3
	• <i>Atividades Rítmicas e Expressivas</i>	2
	• <i>Ginástica</i>	3
	• <i>Percursos na Natureza</i>	2
	TOTAL	17

Professora: Inês Oliveira