



9º Ano

Nível: (I)- Introdução; (E)- Elementar; (A)- Avançado; (**Cont.**)- Continuação; (E/A)- Elementar/Avançado



Escola Básica 2º e 3º Ciclos Roque Gameiro

Quadro de Composição Curricular - Educação Física (Ano lectivo 2013 / 2014)

		1º Período - 67 dias										2º Período - 62 dias										3º Período - 36 dias									
8º Ano		AVALIAÇÃO INICIAL	INTRODUÇÃO E DESENVOLVIMENTO TÉCNICO - AVALIAÇÃO EXERCÍCIO-CRITÉRIO	CONDIÇÃO FÍSICA	CONTEÚDOS TEÓRICOS	AVALIAÇ. TEÓRICA (Teste / Trabalho)	AVALIAÇÃO PRÁTICA	EXERCÍCIO-CRITÉRIO SEQUÊNCIA/DOGO	DISTRIBUIÇÃO CARGA HORÁRIA	ATIVIDADES PREVISTAS	AVALIAÇÃO INICIAL	INTRODUÇÃO E DESENVOLVIMENTO TÉCNICO - AVALIAÇÃO EXERCÍCIO-CRITÉRIO	CONDIÇÃO FÍSICA	CONTEÚDOS TEÓRICOS	AVALIAÇ. TEÓRICA (Teste / Trabalho)	AVALIAÇÃO PRÁTICA	EXERCÍCIO-CRITÉRIO SEQUÊNCIA/DOGO	DISTRIBUIÇÃO CARGA HORÁRIA	ATIVIDADES PREVISTAS	AVALIAÇÃO INICIAL	INTRODUÇÃO E DESENVOLVIMENTO TÉCNICO - AVALIAÇÃO EXERCÍCIO-CRITÉRIO	CONDIÇÃO FÍSICA	CONTEÚDOS TEÓRICOS	AVALIAÇ. TEÓRICA (Teste / Trabalho)	AVALIAÇÃO PRÁTICA	EXERCÍCIO-CRITÉRIO SEQUÊNCIA/DOGO	DISTRIBUIÇÃO CARGA HORÁRIA	ATIVIDADES PREVISTAS			
Aptidão Física/Psicomotor 10%	Resistência	X	(Teste do "Vai Vem")	X	X	X	X		(Avaliaç. Inicial) 4x45			(Teste do "Vai Vem")	X			X						(Teste do "Vai Vem")	X			X			(Avaliação Final) 3x45		
	Força (M.S. / Abs)	X	"Fitnessgram (FS / FM / FI) "	X	X	X	X					"Fitnessgram (FS / FM / FI) "	X			X						"Fitnessgram (FS / FM / FI) "	X			X					
	Velocidade	X	"Corrida 40 metros"	X	X	X	X					"Corrida 40 metros"	X			X						"Corrida 40 metros"	X			X					
	Flexibilidade								CF (todas as aulas)																				CF (todas as aulas)		
	Coordenação																														
Saber 20%	Origem Histórica				X	X			(ao longo do período) /					X	X					(ao longo do período) /				X	X				(ao longo do período) /		
	Características				X	X			Avaliaç. Teórica 1x45					X	X					Avaliaç. Teórica 1x45				X	X				Avaliação Teórica 1x45		
	Regulamento Geral				X	X								X	X								X	X							
	Educação p/ Saúde (Lesões e Doping)				X	X								X	X								X	X							
"Saber Fazer" - 50% Materias Nucleares	Atletismo: CRLD	X	Atletismo: CRLD (E/A)		X	X	X		todas as aulas [1x45 Avaliaç.]																						
	Atletismo: Velocidade											Atletismo: Velocidade (E/A)	X	X	X				3x45												
	Atletismo: Estafetas																														
	Atletismo: Barreiras																														
	Atletismo: L. Peso											Atletismo: Lançamento do Peso (E/A)	X	X	X				3X45												
	Atletismo: S. Comp.		Atletismo: S. Comp. (E/A)		X	X	X		6x45																						
	Atletismo: S. Altura										X	Atletismo: S. Altura (E/A)		X	X	X			4x45												
	Ginástica: Solo	X	Ginástica: Solo (E)		X	X	X		6x45									X	4x45												
	Ginástica: Aparelhos										X	Ginástica: Solo Sequên. (E)		X	X		X		4x45												
	Ginástica: Aparelhos										X	Ginástica: Aparelhos (E)		X	X	X			4x45												
	Ginástica: Acrobática																														
	Raquetes: Tênis	X	Raquetes: Tênis (I)		X	X	X		6x45			Raquetes: Tênis (I)		X	X		X		3x45												
	Futebol																														
	Voleibol	X	Voleibol (E)		X	X	X		8x45			Voleibol (E)		X	X		X		4x45												
	Basquetebol										X	Basquetebol (E)		X	X		X		4x45												
	Andebol	X	Andebol (E)		X	X	X		6x45			Andebol €		X	X		X		3x45												
Dança																															
M. A.	Hoquei em Campo																														

Nível: (I) - Introdução; (E) - Elementar; (A) - Avançado; (Cont.) - Continuação; (E/A) - Elementar/Avançado



Escola Básica 2º e 3º Ciclos Roque Gameiro

Quadro de Composição Curricular - Educação Física (Ano lectivo 2013 / 2014)

		1º Período - 67 dias										2º Período - 62 dias										3º Período - 36 dias												
7º Ano		AVALIAÇÃO INICIAL	INTRODUÇÃO E DESENVOLVIMENTO TÉCNICO - AVALIAÇÃO EXERCÍCIO-CRITÉRIO	CONDIÇÃO FÍSICA		CONTEÚDOS TEÓRICOS		AVALIAÇ. TEÓRICA (Teste / Trabalho)	AVALIAÇÃO PRÁTICA	DISTRIBUIÇÃO CARGA HORÁRIA	ATIVIDADES PREVISTAS	AVALIAÇÃO INICIAL	INTRODUÇÃO E DESENVOLVIMENTO TÉCNICO - AVALIAÇÃO EXERCÍCIO-CRITÉRIO	CONDIÇÃO FÍSICA		CONTEÚDOS TEÓRICOS		AVALIAÇ. TEÓRICA (Teste / Trabalho)	AVALIAÇÃO PRÁTICA	DISTRIBUIÇÃO CARGA HORÁRIA	ATIVIDADES PREVISTAS	AVALIAÇÃO INICIAL	INTRODUÇÃO E DESENVOLVIMENTO TÉCNICO - AVALIAÇÃO EXERCÍCIO-CRITÉRIO	CONDIÇÃO FÍSICA		CONTEÚDOS TEÓRICOS		AVALIAÇ. TEÓRICA (Teste / Trabalho)	AVALIAÇÃO PRÁTICA	DISTRIBUIÇÃO CARGA HORÁRIA	ATIVIDADES PREVISTAS			
Aptidão Física / Psicomotor 10%	Resistência	X	(Teste do "Vai Vem")	X	X		X			(Avaliaç. Inicial) 4x45			(Teste do "Vai Vem")	X			X			CF (todas as aulas)			(Teste do "Vai Vem")	X			X			(Avaliaç. Final) 3x45				
	Força	X	"Fitnessgram (FS / FM / FI) "	X	X		X					X			X			X																
	Velocidade	X	"Corrida 40 metros"	X	X		X					X			X			X																
	Flexibilidade																																	
	Coordenação																																	
Saber 20%	Origem Histórica				X	X				(longo do período) / Avaliaç. Teórica [1x45]					X	X				(longo do período) / Avaliaç. Teórica 1x45					X	X				(ao longo do período) / Avaliaç. Teórica 1x45				
	Características				X	X						X	X				X	X																
	Regulamento Geral				X	X						X	X				X	X																
	Olimpismo				X	X						X	X				X	X																
"Saber Fazer" - 50% Atividades Físicas Desportivas Materias Nucleares	Atletismo: CRLD	X	Atletismo: CRLD (E)		X	X	X			todas as aulas	Corria-Mato Interno / Rocke Volley / Torneio Badminton																							
	Atletismo: Velocidade											X	Atletismo: Velocidade (E)		X	X	X			2x45														
	Atletismo: L. Peso		Atletismo: L. Peso (E)		X	X	X			3x45																								
	Atletismo: S. Comp.		Atletismo: S. Comp. (E)		X	X	X			3x45																								
	Atletismo: S. Altura											X	Atletismo: S. Altura (E)		X	X	X			3x45														
	Ginástica: Solo		Ginástica: Solo (E)		X	X	X			6x45							X	X	X			4x45												
	Ginástica: Aparelhos												X	Ginástica: Aparelhos (E)		X	X	X			5x45													
	Ginástica: Acrobática																							X	Ginástica: Acrobática (I)		X	X	X			6x45		
	Raquetes: Badminton	X	Raquetes: Badminton (I)		X	X	X			6x45						X	X	X			4x45													
	Futebol												X	Futebol (E)		X	X	X			4x45							X				6x45		
	Voleibol	X	Voleibol (E)		X	X	X			6x45						X	X	X			4x45													
	Basquetebol																							X	Basquetebol (E)		X	X	X	X			6x45	
	Andebol	X	Andebol (E)		X	X	X			6x45						X	X	X			6x45													
	Patinagem																							X	Patinagem (E)		X	X	X				4x45	
	Dança	X	Dança Rumba (I)		X	X		X		3x45														X	Orientação (I)		X	X	X				2x45	
	Basebol																											X	X	X			2x45	
M.A.																																		
																											</							

Nível: (I) - Introdução; (E) - Elementar; (A) - Avançado; (Cont.) - Continuação; (E/A) - Elementar/Avançado



Escola Básica 2º e 3º Ciclos Roque Gameiro

Quadro de Composição Curricular - Educação Física (Ano lectivo 2013 / 2014)

		1º Período - 67 dias										2º Período - 62 dias										3º Período - 32 dias									
6º Ano		AVALIAÇÃO INICIAL	INTRODUÇÃO E DESENVOLVIMENTO TÉCNICO - AVALIAÇÃO EXERCÍCIO-CRITÉRIO	CONDIÇÃO FÍSICA	CONTEÚDOS TEÓRICOS	AVALIAÇ. TEÓRICA (Teste / Trabalho)	AVALIAÇÃO PRÁTICA	EXERCÍCIO-CRITÉRIO SEQUÊNCIA/OGO	DISTRIBUIÇÃO CARGA HORÁRIA	ATIVIDADES PREVISTAS	AVALIAÇÃO INICIAL	INTRODUÇÃO E DESENVOLVIMENTO TÉCNICO - AVALIAÇÃO EXERCÍCIO-CRITÉRIO	CONDIÇÃO FÍSICA	CONTEÚDOS TEÓRICOS	AVALIAÇ. TEÓRICA (Teste / Trabalho)	AVALIAÇÃO PRÁTICA	EXERCÍCIO-CRITÉRIO SEQUÊNCIA/OGO	DISTRIBUIÇÃO CARGA HORÁRIA	ATIVIDADES PREVISTAS	AVALIAÇÃO INICIAL	INTRODUÇÃO E DESENVOLVIMENTO TÉCNICO - AVALIAÇÃO EXERCÍCIO-CRITÉRIO	CONDIÇÃO FÍSICA	CONTEÚDOS TEÓRICOS	AVALIAÇ. TEÓRICA (Teste / Trabalho)	AVALIAÇÃO PRÁTICA	EXERCÍCIO-CRITÉRIO SEQUÊNCIA/OGO	DISTRIBUIÇÃO CARGA HORÁRIA	ATIVIDADES PREVISTAS			
Aptidão Física /Psicomotor 10%	Resistência	X	(Teste do "Vai Vem")	X	X	X	X		(Avaliaç. Inicial) 4x45	CF (todas as aulas) [1x45 Avaliaç.]									(Avaliação Final) 3x45	CF (todas as aulas)		(Teste do "Vai Vem")	X			X					
	Força (Tronco)												X	X	X	X															
	Velocidade	X	"Corrida 40 metros"	X			X						X	X	X	X									X			X			
	Flexibilidade												X	X	X	X															
	Coordenação	X	"10 Saltos à Corda"	X	X	X	X																		X			X			
Saber 20%	Origem Histórica				X	X			(ao longo do período) /	(ao longo do período) / Avaliaç. Teórica [1x45]				X	X				(ao longo do período) / Avaliação Teórica 1x45					X	X						
	Características				X	X								X	X										X	X					
	Regulamento Geral				X	X								X	X										X	X					
	Cultura Física				X	X								X	X										X	X					
Atividades Físicas Desportivas 50% Materias Nucleares	Atletismo: CRLD	X	Atletismo: CRLD (I)		X	X	X		todas as aulas [1x45 Avaliaç.]	Corta-Mato Interno / RockeVolley / Torneio Badminton Mega Sprinter / Corta-Mato Concelhio / Jogos Juvenis Escolares / Torneio Inter-Turmas Basquetebol																					
	Atletismo: Velocidade											Atletismo: Velocidade (I)		X	X	X		4x45													
	Atletismo: Estafetas											Atletismo: L. Peso (I)		X	X	X		3x45													
	Atletismo: L. Peso																														
	Atletismo: S. Comp.	X	Atletismo: S. Comp. (I)		X	X	X		4x45																						
	Atletismo: S. Altura		Atletismo: Salto em Altura (E)		X	X	X		4x45																						
	Ginástica: Solo	X	Ginástica: Solo (I/E)		X	X	X		6x45				Ginástica: Solo Sequência (I/E)		X	X		X	4x45												
	Ginástica: Aparelhos										X	Ginástica: Aparelhos (I/E)		X	X	X		6x45													
	Futebol												Futebol (E)		X	X	X		4x45												
	Voleibol	X	Voleibol (E)		X	X	X		5x45																						
	Basquetebol	X	Basquetebol (E)		X	X	X		5x45				Basquetebol (E)		X	X		X	6x45												
	Tag-Rugby	X	Tag-Rugby (E)		X	X	X		5x45																						
	Patinagem																														
	Andebol																														
	Raquetes: Badminton	X	Raquetes: Badminton (I)		X	X	X		4x45																						
	Dança												Andebol (I)		X	X	X		4x45												
Corfebol																															

Nível: (I) - Introdução; (E) - Elementar; (A) - Avançado; (Cont.) - Continuação; (E/A) - Elementar/Avançado



Escola Básica 2º e 3º Ciclos Roque Gameiro

Quadro de Composição Curricular - Educação Física (Ano lectivo 2013 / 2014)

		1º Período - 67 dias										2º Período - 62 dias										3º Período - 36 dias									
5º Ano		AVALIAÇÃO INICIAL	INTRODUÇÃO E DESENVOLVIMENTO TÉCNICO - AVALIAÇÃO EXERCÍCIO-CRITÉRIO	CONDIÇÃO FÍSICA	CONTEÚDOS TEÓRICOS	AVALIAÇ. TEÓRICA (Teste / Trabalho)	AVALIAÇÃO PRÁTICA	EXERCÍCIO-CRITÉRIO SEQUÊNCIA/OGO	DISTRIBUIÇÃO CARGA HORÁRIA	ACTIVIDADES PREVISTAS	AVALIAÇÃO INICIAL	INTRODUÇÃO E DESENVOLVIMENTO TÉCNICO - AVALIAÇÃO EXERCÍCIO-CRITÉRIO	CONDIÇÃO FÍSICA	CONTEÚDOS TEÓRICOS	AVALIAÇ. TEÓRICA (Teste / Trabalho)	AVALIAÇÃO PRÁTICA	EXERCÍCIO-CRITÉRIO SEQUÊNCIA/OGO	DISTRIBUIÇÃO CARGA HORÁRIA	ACTIVIDADES PREVISTAS	AVALIAÇÃO INICIAL	INTRODUÇÃO E DESENVOLVIMENTO TÉCNICO - AVALIAÇÃO EXERCÍCIO-CRITÉRIO	CONDIÇÃO FÍSICA	CONTEÚDOS TEÓRICOS	AVALIAÇ. TEÓRICA (Teste / Trabalho)	AVALIAÇÃO PRÁTICA	EXERCÍCIO-CRITÉRIO SEQUÊNCIA/OGO	DISTRIBUIÇÃO CARGA HORÁRIA	ACTIVIDADES PREVISTAS			
Aptidão Física/Psicomotor 10%	Resistência	X	(Teste do "Vai Vem")	X	X				(Avaliaç. Inicial) 4x45	CF (todas as aulas) [Avaliaç. 1x45]									(Avaliação Final) 3x45	CF (todas as aulas)		(Teste do "Vai Vem")	X			X		(Avaliação Final) 3x45			
	Força (Tronco)												X	X		X								"Corrida 40 metros"	X			X			
	Velocidade	X	"Corrida 40 metros"	X	X								X	X		X												X			
	Flexibilidade			X									X	X		X															
	Coordenação	X	"10 Saltos à Corda"	X	X																				X			X			
Saber 20%	Origem Histórica				X	X			(ao longo do período) / [Avaliaç. Teórica 1x45]	(ao longo do período) / [Avaliaç. Teórica 1x45]				X	X				(ao longo do período) / [Avaliação Teórica 1x45]	(ao longo do período) / [Avaliação Teórica 1x45]				X	X						
	Características				X	X								X	X											X	X				
	Regulamento Geral				X	X								X	X											X	X				
	Cultura Física				X	X								X	X											X	X				
"Saber Fazer" 50% Atividades Físicas Desportivas Mátrias Nucleares	Atletismo: CRLD	X	Atletismo: CRLD (I)		X	X	X		todas as aulas [1x45 Avaliaç.]	Corfo-Mato Inter-moto(14 dez) / Torneio Badminton(25 nov)										Torneio Inter-Turmas Tag-Rugby / Mega - Corfo-Mato Concórdio / Jogos Juvenis Escolares											
	Atletismo: Velocidade													X	X	X			3x45											4x45	
	Atletismo: L. Bola													X	X	X			3x45												
	Atletismo: S. Comp.	X	Atletismo: S. Comp. (I)		X	X	X		4x45																						
	Atletismo: S. Altura													X	X	X			4X45												
	Ginástica: Solo	X	Ginástica: Solo (I)		X	X	X		8x45						X	X	X				4x45										
	Ginástica: Aparelhos										X				X	X	X				4x45				X	X	X			4x45	
	Jogos PD		Jogos PD (A)		X	X		X	todas as aulas																						
	Futebol										X				X	X	X	X			5x45									6x45	
	Voleibol																					X			X	X	X			6x45	
	Luta		Luta (I)		X	X	X		6x45						X	X	X						X			X	X		X	4x45	
	Raquetes: Badminton																														
	Basquetebol	X	Basquetebol (I)		X		X		8x45						X	X		X			4x45										
	Dança																						X			X	X	X			2x45
	Tag-Rugby	X	Tag-Rugby (I)		X	X	X		8x45						X	X		X			4x45										

Nível: (I) - Introdução; (E) - Elementar; (A) - Avançado; (Cont.) - Continuação; (E/A) - Elementar/Avançado

CLASSIFICAÇÃO FINAL do PERÍODO = 60% "SABER FAZER" (50% Actividades Físicas Desportivas + 10% Aptidão Física) + 20% "SABER" (Conhecimento de termos, princípios e factos) + 20% "SABER SER" (Atitudes e Valores)