



Agrupamento de Escolas Santa Iria – Tomar

Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Santa Iria

Ano Lectivo 2008/2009

Aluno: **Luís Nunes**

Nº 13

Ano: **8º** Turma: **A**

Professor: Inês Ré

### ***Currículo Específico Individual de Educação Física***

Competências Específicas	Período		
	1º	2º	3º
<p><b>Actividades Físicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Coopera com os companheiros, nas ajudas e correcções que favorecem a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</li><li>• Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</li><li>• Basquetebol – Realiza em exercícios critério as seguintes acções: recepção, passe, lançamento em apoio e defesa individual.</li><li>• Andebol – Realiza em exercícios critério as seguintes acções: recepção, passe, remate em apoio e em salto, defesa individual.</li><li>• Badminton – Em situação de exercício, executa o serviço.</li><li>• Atletismo – Efectua uma corrida de velocidade (40m a 60m) – com a partida de pé e acelera até à velocidade máxima.</li><li>• Ginástica:<ul style="list-style-type: none"><li>• de solo: cambalhota à frente;</li><li>• de aparelhos: 1 salto no plinto e 2 santos no mini-trampolim;</li><li>• acrobática: executa com o seu par – equilíbrio sobre a coxa do base;</li></ul></li><li>• Futebol – Realiza em exercícios critério as seguintes acções: recepção, passe, remate e defesa individual.</li><li>• Voleibol – Em exercícios critério, consegue manter a bola no ar.</li><li>• Dança – Realiza em exercícios individuais uma sequência de saltos, variando os apoios (dois/dois, um/ dois, dois/um, um/um).</li></ul>			

<p><b>Aptidão Física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resistência - O aluno atinge a Zona de Saudável.</li> <li>• Força – O aluno atinge a Zona de Saudável.</li> <li>• Flexibilidade – O aluno atinge a Zona de Saudável.</li> </ul> <p><b>Conhecimentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nome dos testes de condição física aplicados na aula.</li> <li>• Participação no trabalho de grupo.</li> </ul> <p><b>Atitudes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assiduidade e pontualidade.</li> <li>• Comportamento e espírito desportivo.</li> <li>• Interesse e empenho.</li> </ul>			
<p><b>Metodologia/Estratégia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observação directa.</li> <li>• Diálogo professor / aluno - respostas orais, formuladas durante a aula.</li> <li>• Teste escrito adaptado.</li> <li>• Reforço da auto-estima e da auto-confiança.</li> </ul>			

A - Adquiriu

NA - Não Adquiriu

EA - Em Aquisição

Tomar, 7 Novembro de 2008

---