



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>Actividades Físicas</p> <ul style="list-style-type: none">• 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.• 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.• Basquetebol – Realiza em exercícios critério as seguintes acções: recepção, passe, lançamento em apoio e defesa individual.• Andebol – Realiza em exercícios critério as seguintes acções: recepção, passe, remate em apoio e em salto, defesa individual.• Badminton – Em situação de exercício, executa o serviço.• Atletismo – Efectua uma corrida de velocidade (40m a 60m) – com a partida de pé e acelera até à velocidade máxima.• Ginástica:<ul style="list-style-type: none">• de solo: cambalhota à frente;• de aparelhos: 1 salto no plinto e 2 santos no mini-trampolim;• acrobática: executa com o seu par – equilíbrio sobre a coxa do base;• Futebol – Realiza em exercícios critério as seguintes acções: recepção, passe, remate e defesa individual.• Voleibol – Em exercícios critério, consegue manter a bola no ar.• Dança – Realiza em exercícios individuais uma sequência de saltos, variando os apoios (dois/dois, um/ dois, dois/um, um/um).			

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

A - Adquiriu

NA - Não Adquiriu

EA - Em Aquisição

Tomar, 7 Novembro de 2008
