

# Agrupamento de Escolas de Góis

Ano Letivo 2012/2013

Aluno: **Renato Lopes**

Nº 16

Ano: **9º** Turma: **A**

Professor: Inês Ré

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

Competências Específicas	Período		
	1º	2º	3º
<p><b>Atividades Físicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cooperar com os companheiros, nas ajudas e correções que favorecem a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros.</li><li>• 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 ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</li><li>• Basquetebol – Realiza em exercícios critério as seguintes ações: recepção, passe, lançamento em apoio e defesa individual.</li><li>• Futsal – Realiza em exercícios critério as seguintes ações: recepção, passe, remate e defesa individual.</li><li>• Voleibol – Em exercício critério, consegue manter a bola no ar.</li><li>• Atletismo – Efetua 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>• acrobática: executa com o seu grupo – três figuras.</li></ul></li><li>• Dança – Realiza uma sequência simples.</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>• Identificação do material inerente às modalidades abordadas</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> <li>• Higiene (banho após aula).</li> </ul>			
<p><b>Metodologia/Estratégia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observação direta.</li> <li>• Diálogo professor / aluno - respostas orais, formuladas durante a aula.</li> <li>• Reforço da auto-estima e da auto-confiança.</li> </ul>			

A - Adquiriu

NA - Não Adquiriu

EA - Em Aquisição

Góis, 4 Outubro de 2012

\_\_\_\_\_*Inês Fonseca Ré*\_\_\_\_\_