

Disciplina de Educação Física

Aprendizagens essenciais (Síntese)	Áreas de competências (Perfil do Aluno)
<p>Na disciplina de Educação Física pretende-se que o aluno consolide e complete a formação diversificada do Ensino Básico:</p> <ul style="list-style-type: none">- Participe ativamente em todas as situações e procure o êxito pessoal e o do grupo.- Analise e interprete a realização das atividades físicas selecionadas aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.- Interprete e critique corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.- Identifique e interprete fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.- Conheça e interprete os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplica as regras de higiene e de segurança.- Conheça e aplique diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma.- Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas.	<ul style="list-style-type: none">A – Linguagens e TextosB – Informação e comunicaçãoC – Raciocínio e resolução de problemasD – Pensamento crítico e pensamento criativoE – Relacionamento interpessoalF – Desenvolvimento pessoal e autonomiaG – Bem-estar, saúde e ambienteH – Sensibilidade estética e artísticaI – Saber científico, técnico e tecnológicoJ – Consciência e domínio do corpo

Módulos 1 ao 12 (inclusive)

Domínios	Descritores (Aprendizagens específicas)	Áreas de Competências	Instrumentos de avaliação	Ponderação
Área das atividades Físicas	<ul style="list-style-type: none"> - Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase de jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. - Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo na Ginástica. - Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo. - Realiza e analisa, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos. - Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de Raquetas. - Realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividades de combate. - Realiza percursos elementares, utilizando técnicas de orientação, respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. - Pratica e conhece Jogos tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais. 	A,B,C,D,E,F,G, H,I,J	Observação/ Registo: Jogo formal ou reduzido. Exercícios critério. Sequências Gímnicas. Circuitos. Percursos. Coreografias. Observação Direta. Fichas de Registo.	80%
Atitudinal	<ul style="list-style-type: none"> - Interage com tolerância, empatia, responsabilidade e sentido crítico, respeitando pontos de vista diferentes dos seus e construindo consensos; - Empenha-se na realização das tarefas propostas; - Expressa as suas dificuldades/necessidades e procura o(s) apoio(s) mais eficazes para superá-las; - É persistente/resiliente face às dificuldades; 	E,F,G,J	Observação direta Ficha de registo de ocorrências	20%

	<ul style="list-style-type: none"> - Constrói caminhos personalizados de aprendizagem e analisa criticamente conclusões a que chegou, reformulando as estratégias adotadas, procurando de forma ativa a progressão nas aprendizagens; - Cumpre prazos relativamente às tarefas que tem de realizar quer individualmente, quer em grupo; - Revela responsabilidade em relação às suas aprendizagens, fazendo-se acompanhar dos materiais necessários à realização das atividades; - Manifesta consciência e responsabilidade ambiental e é interventivo. 			
--	---	--	--	--

Módulo 13

Domínios	Descritores (Aprendizagens específicas)	Áreas de Competências	Instrumentos de avaliação	Ponderação
Área da Aptidão Física	- Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de aptidão Física do Programa Fitescola, para a sua idade e sexo.	A,B,D,E,F,G,J	Aplicação teste Fitescolas	80%
Atitudinal	<ul style="list-style-type: none"> - Interage com tolerância, empatia, responsabilidade e sentido crítico, respeitando pontos de vista diferentes dos seus e construindo consensos; - Empenha-se na realização das tarefas propostas; - Expressa as suas dificuldades/necessidades e procura o(s) apoio(s) mais eficazes para superá-las; - É persistente/resiliente face às dificuldades; - Constrói caminhos personalizados de aprendizagem e analisa criticamente conclusões a que chegou, reformulando as estratégias adotadas, procurando de forma ativa a progressão nas aprendizagens; - Cumpre prazos relativamente às tarefas que tem de realizar quer individualmente, quer em grupo; - Revela responsabilidade em relação às suas aprendizagens, fazendo-se acompanhar dos materiais necessários à realização das atividades; - Manifesta consciência e responsabilidade ambiental e é interventivo. 	E,F,G,J	Observação direta Ficha de registo de ocorrências	20%

Módulos 14 a 16

Domínios	Descritores (Aprendizagens específicas)	Áreas de Competências	Instrumentos de avaliação	Ponderação
Área dos Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> - (10º ano – módulo 13): Relaciona aptidão física e saúde e identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável. Conhece os fatores de saúde, associados à atividade física. Identifica os fatores de saúde associados ao sedentarismo, poluição e urbanismo. - (11º ano – módulo 14): Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde. Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos - (12º ano – módulo 15): Identifica o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar. Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros 	A,B,D,E,F,G,I,J	Testes sumativos. Fichas de trabalho. Trabalho individual. Trabalho de grupo	90%
Atitudinal	<ul style="list-style-type: none"> - Interage com tolerância, empatia, responsabilidade e sentido crítico, respeitando pontos de vista diferentes dos seus e construindo consensos; - Empenha-se na realização das tarefas propostas; - Expressa as suas dificuldades/necessidades e procura o(s) apoio(s) mais eficazes para superá-las; - É persistente/resiliente face às dificuldades; - Constrói caminhos personalizados de aprendizagem e analisa criticamente conclusões a que chegou, reformulando as estratégias adotadas, procurando de forma ativa a progressão nas aprendizagens; 	E,F,G,J	Observação direta Ficha de registo de ocorrências	10%
Em causa de irregularidade e fraudes aplica-se o disposto no artigo 62 do regulamento interno.				