

DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA SECUNDÁRIO – CURSOS REGULARES

Área	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)	Competências	Descritores de desempenho	Ponderação	Instrumentos de avaliação
Atitudes e valores	<p>A - Linguagens e textos</p> <p>B - Informação e comunicação</p> <p>C - Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D - Pensamento crítico e pensamento criativo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Evidenciar rigor no trabalho: <ul style="list-style-type: none"> - Ser pontual; - Fazer-se acompanhar dos materiais necessários ao desenvolvimento das atividades letivas; - Cumprir o Código de Conduta do Agrupamento. ▪ Demonstrar perseverança na superação das dificuldades: <ul style="list-style-type: none"> - Realizar as atividades da aula; - Ser autónomo. ▪ Esforçar-se por desenvolver o pensamento reflexivo, crítico e criativo. <ul style="list-style-type: none"> - Possuir capacidade de se autoavaliar; - Ser curioso/querer aprender mais. ▪ Evidenciar respeito por si mesmo, pelo outro. <ul style="list-style-type: none"> - Mostrar disponibilidade e capacidade de cooperar. ▪ Respeitar a diversidade humana e cultural. ▪ Revelar-se solidário e interventivo. <ul style="list-style-type: none"> - Participar – contribuir para a aprendizagem coletiva. 	<p>Nível 1 - manifesta raramente a maioria das competências exigidas e não mostra vontade para melhorar e/ou progredir.</p> <p>Nível 2 - manifesta poucas vezes a maioria das competências e mostra pouca disponibilidade para melhorar.</p> <p>Nível 3 - manifesta algumas vezes algumas das competências e mostra disponibilidade para melhorar o sentido da sua progressão.</p> <p>Nível 4 - manifesta com frequência a maioria das competências e esforça-se por melhorar; coopera claramente com o professor e com os colegas no sentido da sua progressão.</p> <p>Nível 5 - manifesta claramente a maioria ou a totalidade das competências exigidas; está sempre disponível para cooperar com o professor e os colegas no sentido da progressão coletiva e no seu aperfeiçoamento.</p>	30%	Observação e registos ocasionais de ocorrências

DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA SECUNDÁRIO – CURSOS REGULARES

Competências Específicas da Disciplina	E - Relacionamento interpessoal F - Desenvolvimento pessoal e autonomia G - Bem-estar, saúde e ambiente H - Sensibilidade estética e artística	Competências e descritores de desempenho	Ponderação	Instrumentos de avaliação
		<p>0. Não responde às questões corretamente nem utiliza terminologia específica da disciplina.</p> <p>1. Responde às questões correta, organizadamente e com objetividade, utilizando a terminologia específica.</p> <p>2. Estrutura e expõe as ideias e opiniões, de forma organizada e conceptualmente correta, identificando elementos no contexto da informação, relaciona a informação e resume-a, salientando o essencial.</p> <p>3. Questiona a matéria com curiosidade, emite opiniões e crítica com fundamentação científica.</p> <p>Executar/realizar os diversos elementos técnicos e táticos e/ou habilidades das várias matérias em situação de exercício-critério:</p> <p>Nível 0: Não realiza as situações de acordo com as indicações.</p> <p>Nível -1: Conhece e realiza os elementos fundamentais mas não executa correta e adequadamente a grande maioria dos elementos base das várias atividades</p> <p>Nível-2: Conhece e realiza os elementos fundamentais mas apenas executa corretamente algumas técnicas, notando-se evidentes falhas na realização de grande maioria dos elementos técnicos (habilidades mais complexas).</p> <p>Nível-3: Conhece os elementos específicos das matérias, executa e aplica correta e adequadamente as técnicas fundamentais (habilidades desportivas de base) mas não domina as técnicas e habilidades específicas</p> <p>2. Executar/Realizar os diversos elementos (comportamentos) técnicos e táticos e/ou habilidades das Atividades Físicas Desportivas sob a forma de atividade referência (torneio, concurso, esquema ou em situação de jogo):</p> <p>Nível-4: Realiza, joga ou executa selecionando as opções (ações técnico-táticas e/ou habilidades) mais corretas e adequadas de acordo com a situação de jogo e/ou dentro dos padrões da atividade referência.</p> <p>Nível-5: Realiza, joga, ou executa selecionando correta e adequadamente as ações técnico - táticas/ habilidades de acordo com a especificidade da atividade e dá expressão elevada ao seu desempenho motor na atividade</p>	10%	<p>Testes</p> <p>Questões nas aulas</p> <p>Relatórios</p> <p>Trabalhos teórico-práticos</p>
			50%	<p>Provas de desempenho motor nas modalidades (concursos, coreografias, jogo reduzido, jogo formal, jogo condicionado, exercícios-critério, etc.)</p> <p>Observação dos alunos ao longo das aulas</p> <p>Eventualmente registos do desempenho em vídeo</p>



DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA SECUNDÁRIO – CURSOS REGULARES

	I - Saber científico, técnico e tecnológico J - Consciência e domínio do corpo	<ol style="list-style-type: none">1. Aptidão aeróbica (resistência) – teste “Vai e vem” ”2. Força e Resistência abdominal - teste de Abdominais3. Força Superior (braços) - teste de extensões de braços4. Força inferior (pernas) - teste de salto sem corrida de preparação5. Flexibilidade (senta e alcança) - teste “sit and reach”	10%	Testes FITESCOLA
--	---	---	-----	------------------

Conversão dos níveis de desempenho na escala de (0 a 20 valores/percentagem/qualitativa):

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
0 a 5	6 a 9	10 a 13	14 a 17	18 a 20
0 -19 %	20 – 49 %	50 – 69 %	70 – 89 %	90 - 100%
Fraco	Não Satisfaz	Satisfaz	Satisfaz Bem	Satisfaz Muito Bem