

DEPARTAMENTO CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA, ARTÍSTICA E TECNOLÓGICA

Disciplina: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

Programa Pré-Profissionalização

Conhecimentos, Capacidades e Atitudes

Perfil do Aluno à Saída da
Escolaridade Obrigatória

Domínios específicos de avaliação

Ponderação

Possíveis Instrumentos de
avaliação**Competências chave**
A, B, C, D, E, F, G, H, I, J.**Valores**
a, b, c, d, e.**Competência chave e valor a
privilegiar na EBS de Velas:**d - Pensamento crítico e
criativo
a - Responsabilidade e
Integridade**Domínio 1 – ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA**

- Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FitEscola®, para a sua idade e sexo.

15%**Domínio 2 – ÁREA DO CONHECIMENTO**

- Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado (**5º e 6º ano**).
- Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. (**6º ano**).

10%**Domínio 3 - ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS**

- 1 Nível de uma matéria dos subdomínios: Jogos ou JDC
- 1 Nível de uma matéria do Subdomínio GIN
- 2 Níveis de 2 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes.

75%Teste
Trabalho de pesquisa
Observação direta
Apresentação oral
Debate
Relatório
Questionamento
Intervenções do aluno na aula
Questionamento oral
Arbitragem
Ajudas
Portfólio



Domínios (100%)	Aprendizagens Essenciais					
		Insuficiente		Suficiente	Bom	Muito Bom
Aptidão Física (15%)	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FitEscola®, para a sua idade e sexo.	O aluno recusa-se a realizar os testes de aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular, adequados às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.	O aluno não demonstra capacidades nos testes de aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular adequados às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade. O aluno não se encontra na Zona Saudável de Aptidão Física em 50% dos testes.	O aluno realiza os testes de aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular adequados às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade. O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física em mais de 49% dos testes.	O aluno realiza os testes de aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular adequados às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade. O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física em mais de 69% dos testes.	O aluno realiza os testes de aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular adequados às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade. O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física em mais de 89% dos testes.
Conhecimento (10%)	Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.	O aluno não compreende nem identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado. O aluno não compreende nem interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.	O aluno não identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado. O aluno não interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.	O aluno identifica razoavelmente as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado. O aluno interpreta razoavelmente as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.	O aluno identifica a maioria das capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado. O aluno interpreta razoavelmente as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.	O aluno identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado. O aluno interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.

Atividades Físicas (75%)	1 Nível de uma matéria dos subdomínios: Jogos ou JDC 1 Nível de uma matéria do Subdomínio GIN 2 Níveis de 2 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes.	O aluno não conhece nem aplica os conhecimentos práticos ensinados do Nível Introdução (4).	O aluno conhece mas não consegue aplicar os conhecimentos práticos ensinados do Nível Introdução (4).	O aluno conhece e aplica razoavelmente os conhecimentos práticos ensinados do Nível Introdução (4).	O aluno conhece e aplica a maioria dos conhecimentos práticos ensinados do Nível Introdução (4).	O aluno conhece e aplica os conhecimentos práticos ensinados do Nível Introdução (4).
	Aluno com atestado médico: o aluno será avaliado nos 3 domínios com a mesma percentagem que os restantes alunos, havendo diferenciação apenas nos instrumentos de avaliação.					