

DEPARTAMENTO CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA, ARTÍSTICA E TECNOLÓGICA

Disciplina: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

Ciclo: **3º CEB**

Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória	Domínios específicos de avaliação	Ponderação	Possíveis Instrumentos de avaliação
	<p>Competências chave A, B, C, D, E, F, G, H, I, J.</p> <p>Valores a, b, c, d, e.</p> <p>Competência chave e valor a privilegiar na EBS de Velas:</p> <p>D - Pensamento crítico e criativo a - Responsabilidade e Integridade</p>	<p>Domínio 1 – ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA <u>7º, 8º e 9º Ano</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i>, para a sua idade e sexo. 	15%	<p>Teste Trabalho de pesquisa Observação direta Apresentação oral Debate Relatório Questionamento Intervenções do aluno na aula Questionamento oral Arbitragem Ajudas Portfólio</p>
		<p>Domínio 2 – ÁREA DO CONHECIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável (7ºano), nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras (8ºano), a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente (9ºano). Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos (7ºano), compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva (8ºano), identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades (9ºano). 	10%	
		<p>Domínio 3 - ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS <u>7º Ano e 8º Ano</u></p> <p>1 Nível de uma matéria do Subdomínio JDC; 1 Nível de uma matéria do Subdomínio GIN;</p> <p><u>7º Ano</u></p> <p>3 Níveis de 3 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes;</p> <p><u>8º Ano</u></p> <p>4 Níveis de 3 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes;</p> <p><u>9º Ano</u></p> <p>2 Níveis de duas matérias do Subdomínio JDC, 1 Nível de uma matéria do Subdomínio GIN 1 Nível do domínio ATL, 2 Níveis de 2 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes.</p>	75%	

Domínios (100%)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
Aptidão Física (15%)	7º, 8º e 9º Ano Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i> , 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%)	Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável (7ºano), nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras (8ºano), a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente (9ºano). Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos (7ºano), compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva (8ºano), identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades (9ºano).	O aluno não compreende nem relaciona Aptidão Física e Saúde nem identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. O aluno não interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, não conhece nem identifica os fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais	O aluno não relaciona Aptidão Física e Saúde e não identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. O aluno não interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, nem identifica fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais	O aluno relaciona razoavelmente Aptidão Física e Saúde e identifica razoavelmente os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. O aluno interpreta razoavelmente a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando razoavelmente fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática	O aluno relaciona razoavelmente Aptidão Física e Saúde e identifica a maioria dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. O aluno interpreta razoavelmente a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando a maioria dos fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e	O aluno relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. O aluno interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a

		como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.	como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.	dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.	das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.	evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.
Atividades Físicas (75%)	<p>7º Ano e 8º Ano</p> <p>1 Nível de uma matéria do Subdomínio JDC; 1 Nível de uma matéria do Subdomínio GIN;</p> <p>7º Ano</p> <p>3 Níveis de 3 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes;</p> <p>8º Ano</p> <p>4 Níveis de 3 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes;</p> <p>9º Ano</p> <p>2 Níveis de duas matérias do Subdomínio JDC 1 Nível de uma matéria do Subdomínio GIN 1 Nível do domínio ATL 2 Níveis de 2 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes.</p>	O aluno não conhece nem aplica os conhecimentos práticos ensinados do Nível Introdução (5 no 7º Ano e 9º Ano; 6 no 8 ano) e 1 nível elementar no 9º ano.	O aluno conhece mas não consegue aplicar os conhecimentos práticos ensinados do Nível Introdução (5 no 7º Ano e 9º Ano; 6 no 8 ano) e 1 nível elementar no 9º ano.	O aluno conhece e aplica razoavelmente os conhecimentos práticos ensinados do Nível Introdução (5 no 7º Ano e 9º Ano; 6 no 8 ano) e 1 nível elementar no 9º ano.	O aluno conhece e aplica a maioria dos conhecimentos práticos ensinados do Nível Introdução (5 no 7º Ano e 9º Ano; 6 no 8 ano) e 1 nível elementar no 9º ano.	O aluno conhece e aplica os conhecimentos práticos ensinados do Nível Introdução (5 no 7º Ano e 9º Ano; 6 no 8 ano) e 1 nível elementar no 9º ano.
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.						