

DEPARTAMENTO CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA, ARTÍSTICA E TECNOLÓGICA

Disciplina: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

Ciclo: **SECUNDÁRIO**

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</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. 	<p>Domínio 2 – ÁREA DO CONHECIMENTO</p> <p>10º ANO</p> <ul style="list-style-type: none"> Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpretar 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 evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. <p>11ºANO</p> <ul style="list-style-type: none"> Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; Doenças e lesões; C. Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. 	<p>15%</p>
			<p>10%</p>	



	<p style="text-align: center;">12ºANO</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.▪ Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:<ul style="list-style-type: none">• Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;• Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo;• Corrupção vs. verdade desportiva.	
	<p>Domínio 3 - ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS</p> <p style="text-align: center;"><u>10º Ano</u></p> <p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p style="text-align: center;"><u>11º Ano</u></p> <p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR em 2 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p style="text-align: center;"><u>12º Ano</u></p> <p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 12.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias e de nível ELEMENTAR em 3 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p>	75%



Domínios (100%)		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS				
		1-6	7-9	10-13	14-17	18-20
Domínio 1 (15%)	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>O aluno não se encontra na Zona Saudável de Aptidão Física em 50% dos testes.</p>	<p>O aluno realiza os testes de aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular adequados às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.</p> <p>O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física em mais de 49% dos testes.</p>	<p>O aluno realiza os testes de aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular adequados às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.</p> <p>O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física em mais de 69% dos testes.</p>	<p>O aluno realiza os testes de aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular adequados às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.</p> <p>O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física em mais de 89% dos testes.</p>



<p>Domínio 2 (10%)</p>	<p>ÁREA DO CONHECIMENTO</p>	<p>10ºANO Não relaciona a Aptidão Física e Saúde, nem identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável. Não interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física.</p>	<p>10ºANO Não relaciona a Aptidão Física e Saúde, e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável. Não interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física.</p>	<p>10ºANO Relaciona razoavelmente a Aptidão Física e Saúde, identificando razoavelmente os fatores associados a um estilo de vida saudável. Interpreta razoavelmente a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física.</p>	<p>10ºANO Relaciona razoavelmente a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável. Interpreta razoavelmente a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física.</p>	<p>10ºANO Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável. Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física.</p>
		<p>11ºANO Não conhece os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Não conhece nem interpreta os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas</p>	<p>11ºANO Não conhece os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Conhece, mas não interpreta os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas</p>	<p>11ºANO Conhece razoavelmente os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Conhece razoavelmente e interpreta razoavelmente os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas</p>	<p>11ºANO Conhece razoavelmente os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Conhece e interpreta razoavelmente os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas</p>	<p>11ºANO Conhece os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Conhece e interpreta os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas</p>
		<p>12ºANO Não conhece nem utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Não analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas.</p>	<p>12ºANO Conhece, mas não utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Não analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas.</p>	<p>12ºANO Conhece razoavelmente e utiliza razoavelmente os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras Analisa razoavelmente de forma crítica aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas.</p>	<p>12ºANO Conhece e utiliza razoavelmente os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas.</p>	<p>12ºANO Conhece e utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas</p>



Domínio 3 (75%)	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>O aluno não atinge nas seis matérias qualquer nível Introdução</p>	<p>10º Ano O aluno não desenvolve as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>11º Ano O aluno não desenvolve as competências essenciais para o 11.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO até 4 matérias e de nível ELEMENTAR em 2 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>12º Ano O aluno não desenvolve as competências essenciais para o 12.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias e de nível ELEMENTAR em 3 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p>	<p>10º Ano O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>11º Ano O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR em 2 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>12º Ano O aluno desenvolve as competências essenciais para o 12.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias e de nível ELEMENTAR em 3 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p>	<p>10º Ano O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias e de nível ELEMENTAR em 3 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>11º Ano O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 2 matérias e de nível ELEMENTAR em 4 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>12º Ano O aluno desenvolve as competências essenciais para o 12.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 2 matérias e de nível ELEMENTAR em 4 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p>	<p>10º Ano O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 2 matérias e de nível ELEMENTAR em 4 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>11º Ano O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 1 matéria e de nível ELEMENTAR em 5 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>12º Ano O aluno desenvolve as competências essenciais para o 12.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 1 matéria e de nível ELEMENTAR em 5 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p>
		<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias e de nível ELEMENTAR em 3 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 2 matérias e de nível ELEMENTAR em 4 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 2 matérias e de nível ELEMENTAR em 4 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p>

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.