

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES		2023/24		
DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA		2º CICLO		
DOMÍNIOS E PONDERAÇÕES <sup>1</sup>	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS <sup>2</sup>	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS - PASEO	FONTES DE INFORMAÇÃO	
			AVALIAÇÃO FORMATIVA	AVALIAÇÃO CLASSIFICATÓRIA
<b>Área das Atividades Físicas</b>  <b>70%</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar em <b>JOGOS</b> ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</li> <li>- Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos dos <b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b> (Basquetebol; Futsal e Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</li> <li>- Compor e realizar da <b>GINÁSTICA</b>, as destrezas elementares de solo e aparelhos em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica, apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</li> <li>- Realizar do <b>ATLETISMO</b>, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</li> <li>- Interpretar nas <b>ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS</b>, seqüências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</li> <li>- Conhecer os objetivos, regras, gestos técnicos e materiais utilizados em cada modalidade desportiva.</li> <li>- Aplicar as regras e regulamentos inerentes às diferentes modalidades.</li> </ul> <p><b>OUTRAS</b>, a definir de acordo com matérias alternativas, enquadradas no Plano Curricular de Turma.</p>	<p>Conhecedor/sabedor /informado/culto (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo (A, C, D; J)</p> <p>Crítico/analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Questionador/ Investigador (A, C, D, F, G, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença do outro (A, B, E, F, H)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grelhas de registo de observação direta/ avaliação prática (exercícios critério e/ou situação de jogo/ ou exercícios/tarefas de modalidades individuais; integrar autonomia, responsabilidade e empenho</li> <li>• Tarefas formativas</li> <li>• Questão de aula</li> <li>• Relatório de aula</li> <li>• Trabalho colaborativo</li> <li>• Trabalho individual</li> <li>• Fichas de auto e heteroavaliação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grelhas de registo avaliação prática no final de cada matéria, com integração de autonomia, responsabilidade e empenho.</li> <li>• Grelhas de registo de observação direta, para FITescola (Aplicação da bateria de testes de aptidão física)</li> <li>• 1 Avaliação Cognitiva por período: Ficha de avaliação de conhecimentos ou Questionários em formato digital ou outros formatos</li> </ul>
<b>Área da Aptidão Física</b>  <b>20%</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e género.</li> <li>- Elevar o nível funcional das <b>CAPACIDADES CONDICIONAIS</b> e <b>COORDENATIVAS GERAIS</b> (resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica).</li> </ul>	<p>Sistematizador/Organizador (A, B, C, I, J)</p>		
<b>Área dos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer o objetivo dos Jogos, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e</li> </ul>	<p>Comunicador/Interventor</p>		

<p><b>Conhecimentos</b></p> <p><b>10%</b></p>	<p>as regras, consoante os diferentes Jogos.</p> <p>- Conhecer o objetivo dos jogos desportivos coletivos, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras, consoante as diferentes modalidades (Basquetebol, Futebol, Voleibol).</p> <p>- Conhecer o objetivo das modalidades individuais, a função e o modo de execução das principais ações técnicas e as regras, consoante as diferentes modalidades (Ginástica, Atletismo...)</p> <p>- Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>- Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</p>	<p>ntor (A, B, D, E, G, H, I)</p> <p>Participativo/Colaborador (B, C, D, E, F)</p> <p>Responsável/Autónomo (C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (A, B, E, F, G, I, J)</p>	<p>o</p>	
<p><b>ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS: A – LINGUAGEM E TEXTOS; B – INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO; C – RACIOCÍNIO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS; D – PENSAMENTO CRÍTICO E PENSAMENTO CRIATIVO; E – RELACIONAMENTO INTERPESSOAL; F – DESENVOLVIMENTO PESSOAL E AUTONOMIA; G – BEM-ESTAR, SAÚDE E AMBIENTE; H – SENSIBILIDADE ESTÉTICA E ARTÍSTICA; I – SABER CIENTÍFICO, TÉCNICO E TECNOLÓGICO; J – CONSCIÊNCIA E DOMÍNIO DO CORPO</b></p>				

<sup>1</sup>O aluno deverá caminhar para uma construção sólida da sua formação humanística, assumir a sua cidadania garantindo o respeito pelos valores democráticos e pelos direitos humanos emanados da ENEC e da Estratégia de Educação para a Cidadania na Escola.

<sup>2</sup>O aluno, nas suas atividades de aprendizagem, deverá pautar a sua conduta pelos seguintes valores inscritos no PASEO: responsabilidade e integridade; excelência e exigência; curiosidade; reflexão e inovação; cidadania e liberdade.