

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES			2023/24	
DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA			3º CICLO	
DOMÍNIOS E PONDERAÇÕES ¹	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS ²	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS - PASEO	FONTES DE INFORMAÇÃO	
			AVALIAÇÃO FORMATIVA	AVALIAÇÃO CLASSIFICATÓRIA
<p>Área das Atividades Físicas</p> <p>70%</p>	<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol, Corfebol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>GINÁSTICA - Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>ATLETISMO, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS- Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), seqüências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>OUTRAS - Realizar com oportunidade e correção as ações técnicotáticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. Realizar atividades de BTT.</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> <p>Sistematizador/Organizador (A, B, C, I, J)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Tarefas formativas • Questão aula • Relatório de aula • Trabalho colaborativo • Trabalho individual • Fichas de auto e 	<ul style="list-style-type: none"> • Grelhas de registo avaliação prática no final de cada matéria, com integração de autonomia, responsabilidade e empenho. • Grelhas de registo de observação direta, para FITescola (Aplicação da bateria de testes de aptidão física) • 1 Avaliação Cognitiva por período: Ficha de avaliação de conhecimentos ou Questionários em formato digital ou outros formatos

	Praticar e conhecer JOGOS TRADICIONAIS POPULARES de acordo com os padrões culturais característicos. OUTRAS , a definir de acordo com matérias alternativas, enquadradas no Plano Curricular de Turma.	Comunicador/Interventor (A, B, D, E, G, H, I)	heteroavaliação	
Área da Aptidão Física 20%	- 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. - Elevar o nível funcional das CAPACIDADES CONDICIONAIS e COORDENATIVAS GERAIS (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).	Participativo/Colaborador (B, C, D, E, F)		
Área dos Conhecimentos 10%	- Conhecer o objetivo dos Jogos, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras, consoante os diferentes Jogos. - 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, Corfebol...) - 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...) - Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. - Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.	Responsável/Autónomo (C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (A, B, E, F, G, I, J)		
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				

¹O 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.

²O 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.