

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES		2024/25		
DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA		2º CICLO		
DOMÍNIOS E PONDERAÇÕES ²	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS ³	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS - PASEO	FONTES DE INFORMAÇÃO	
			AVALIAÇÃO FORMATIVA	AVALIAÇÃO CLASSIFICATÓRIA
Área das Atividades Físicas 70%	<ul style="list-style-type: none"> - Participar em JOGOS 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. - Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (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. - Compor e realizar da GINÁSTICA, as destrezas elementares de solo e aparelhos em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica, apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. - Realizar do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. - Interpretar nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, seqüências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. - Conhecer os objetivos, regras, gestos técnicos e materiais utilizados em cada modalidade desportiva. - Aplicar as regras e regulamentos inerentes às diferentes modalidades. <p>OUTRAS, 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"> • 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 de aula • Relatório de aula • Trabalho colaborativo • Trabalho individual • Fichas de auto e heteroavaliação 	<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
Área da Aptidão Física 20%	<ul style="list-style-type: none"> - 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). 	<p>Sistematizador/Organizador (A, B, C, I, J)</p>		
Área dos	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer o objetivo dos Jogos, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e 	<p>Comunicador/Interventor</p>		

<p>Conhecimentos</p> <p>10%</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>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</p>				

¹ Documento em construção em trabalho colaborativo no Departamento.

² 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.

³ 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.