

Departamento: Expressões

Disciplina: Educação Física (2.º e 3.º ciclos; 10.º, 11.º e 12.º anos)

Áreas de Competência	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Domínios	Descritores	Ponderação	Instrumentos	Registos / Recolha de informação
Consciência e domínio do corpo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia		Atividades Físicas	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno cumpre os critérios de êxito do nível Introdução. - O aluno desenvolve relações positivas com os colegas e com o professor em contextos de cooperação, colaboração e competição. - O aluno tem consciência da importância da sua evolução, estabelece metas e demonstra empenho e persistência. 	70%	Jogo reduzido Exercício critério Percurso Coreografias Sequências	Observação direta; Grelhas de registo
Bem Estar, Saúde e Ambiente		Aptidão Física	- Zona de Perfil Atlético de acordo com a Tabela de Aptidão Física .	25%	Testes de aptidão física: VV20/Milha Senta e Alcança Extensão de braços Abdominais Salto horizontal	Grelhas de registo
Informação e comunicação		Conhecimentos	- Mobiliza com correção todos os conteúdos científicos.	5%	Ficha de trabalho/ Questão aula/ Trabalho de pesquisa	Grelhas de registo

3º Ciclo (7º, 8º e 9º anos)

Áreas de Competência	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Domínios	Descritores	Ponderação	Instrumentos	Registos / Recolha de informação
Consciência e domínio do corpo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia		Atividades Físicas	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno cumpre os critérios de êxito do nível Elementar. - O aluno desenvolve relações positivas com os colegas e com o professor em contextos de cooperação, colaboração e competição. - O aluno tem consciência da importância da sua evolução, estabelece metas e demonstra empenho e persistência. 	70%	Jogo reduzido Exercício critério Percurso Coreografias Sequências	Observação direta; Grelhas de registo
Bem Estar, Saúde e Ambiente		Aptidão Física	- Zona de Perfil Atlético de acordo com a Tabela de Aptidão Física .	25%	Testes de aptidão física: VV20/Milha Senta e Alcança Extensão de braços Abdominais Salto horizontal	Grelhas de registo
Informação e comunicação		Conhecimentos	- Mobiliza com correção todos os conteúdos científicos.	5%	Ficha de trabalho/ Questão aula/ Trabalho de pesquisa/ Relatório	Grelhas de registo

Ensino Secundário (10º, 11º e 12º anos)

Áreas de Competência		Domínios	Descritores	Ponderação	Instrumentos	Registos / Recolha de informação
Consciência e domínio do corpo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia Bem Estar, Saúde e Ambiente Informação e comunicação	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Atividades Físicas	- O aluno cumpre os critérios de êxito do nível Elementar . - O aluno desenvolve relações positivas com os colegas e com o professor em contextos de cooperação, colaboração e competição. - O aluno tem consciência da importância da sua evolução, estabelece metas e demonstra empenho e persistência.	70%	Jogo reduzido Exercício critério Percursos Coreografias Sequências	Observação direta; Grelhas de registo
		Aptidão Física	- Zona de Perfil Atlético de acordo com a Tabela de Aptidão Física .	25%	Testes de aptidão física: VV20/Milha Senta e Alcança Extensão de braços Abdominais Salto horizontal	Grelhas de registo
		Conhecimentos	- Mobiliza com correção todos os conteúdos científicos.	5%	Ficha de trabalho/ Questão aula/ Trabalho de pesquisa/ Apresentação Oral/ Teste/ Relatório	Grelhas de registo