

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