

DISCIPLINA: Educação Física – 10.º ano

Aprendizagens essenciais (síntese)	Áreas de competências (Perfil do Aluno)
<p>Na disciplina de Educação Física pretende-se que o aluno consolide e complete a formação diversificada do Ensino Básico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participe ativamente em todas as situações e procure o êxito pessoal e o do grupo. - Analise e interprete a realização das atividades físicas selecionadas aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras. - Interprete e critique corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral. - Identifique e interprete fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações. - Conheça e interprete os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplica as regras de higiene e de segurança. - Conheça e aplique diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma. - Eleve o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas. 	<ul style="list-style-type: none"> A – Linguagens 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

Domínios	Descritores (Aprendizagens específicas)	Áreas de Competências	Instrumentos de avaliação	Ponderação
Área das atividades Físicas *	<ul style="list-style-type: none"> -Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase de jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. -Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo na Ginástica. -Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Ritmicas Expressivas sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo. -Realiza e analisa, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos. -Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de Raquetas. 	<p>Respeitador da diferença (A,B,E,F,H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A,B,D,E,F,G, H,I,J)</p>	<p>Observação/ Registo: Jogo formal ou reduzido. Exercícios critério. Sequências Gímnicas. Circuitos. Percursos. Coreografias. Observação</p>	70%

	<ul style="list-style-type: none"> -Realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividades de combate. -Realiza percursos elementares, utilizando técnicas de orientação, respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. -Pratica e conhece Jogos tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais. 	Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B,C,D,E,F, G,I,J)	Direta. Fichas de Registo.	
Área da Aptidão Física	- Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de aptidão Física do Programa Fitescola, para a sua idade e sexo.	A,B,D,E,F,G,J	Aplicação teste <i>Fitescolas</i>	20%
Área dos Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> - Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a efetividade e a qualidade do meio ambiente. - Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. - Tem a noção da prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorespiratória, no contexto as atividades físicas ou outro e interpreta-a como uma acção essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva. 	A,B,D,E,F,G, I,J	Testes sumativos. Fichas de Trabalho. Trabalho Individual. Trabalho de grupo	10%
Em situação de fraude, qualquer instrumento de avaliação será anulado e classificado com zero valores				

* Desportos Coletivos (Basquetebol, Voleibol, Futebol e Andebol) - 2 melhores. Ginástica e Atletismo - a melhor. Outra (Orientação, Tag rugby, Badminton, Corfebol e Softbol) - 2 melhores, Dança

DISCIPLINA: Educação Física – 11.º ano

Aprendizagens essenciais (síntese)	Áreas de competências (Perfil do Aluno)
<p>Na disciplina de Educação Física pretende-se que o aluno consolide e complete a formação diversificada do Ensino Básico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participe ativamente em todas as situações e procure o êxito pessoal e o do grupo. - Analise e interprete a realização das atividades físicas selecionadas aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras. - Interprete e critique corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral. - Identifique e interprete fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações. - Conheça e interprete os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplica as regras de higiene e de segurança. - Conheça e aplique diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma. - Eleve o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas. 	<p>A – Linguagens 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>

Domínios	Descritores (Aprendizagens específicas)	Áreas de Competências	Instrumentos de avaliação	Ponderação
Área das atividades Físicas *	<ul style="list-style-type: none"> -Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase de jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. -Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo na Ginástica. -Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo. -Realiza e analisa, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos. -Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de Raquetas. -Realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividades de combate. -Realiza percursos elementares, utilizando técnicas de orientação, respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. -Pratica e conhece Jogos tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais. 	<p>Respeitador da diferença (A,B,E,F,H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A,B,D,E,F,G, H,I,J)</p> <p>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/</p>	<p>Observação/ Registo: Jogo formal ou reduzido. Exercícios critério. Sequências Gímnicas. Circuitos. Percursos. Coreografias. Observação Direta. Fichas de Registo.</p>	70%

		Autónomo (B,C,D,E,F, G,I,J)		
Área da Aptidão Física	- Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de aptidão Física do Programa Fitescola, para a sua idade e sexo.	A,B,D,E,F,G,J	Aplicação teste <i>Fitescolas</i>	20%
Área dos Conhecimentos	- Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a efetividade e a qualidade do meio ambiente. - Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. - Tem a noção da prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpreta-a como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.	A,B,D,E,F,G, I,J	Testes sumativos. Fichas de Trabalho. Trabalho Individual. Trabalho de grupo	10%
Em situação de fraude, qualquer instrumento de avaliação será anulado e classificado com zero valores				

* Desportos Coletivos (Basquetebol, Voleibol, Futebol e Andebol) - 2 melhores. Ginástica e Atletismo - a melhor. Outra (Orientação, Tag rugby, Badminton, Corfebol e Softbol) - 2 melhores; Dança

DISCIPLINA: Educação Física – 12.º ano

Aprendizagens essenciais (síntese)	Áreas de competências (Perfil do Aluno)
<p>Na disciplina de Educação Física pretende-se que o aluno consolide e complete a formação diversificada do Ensino Básico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participe ativamente em todas as situações e procure o êxito pessoal e o do grupo. - Analise e interprete a realização das atividades físicas selecionadas aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras. - Interprete e critique corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral. - Identifique e interprete fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações. - Conheça e interprete os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplica as regras de higiene e de segurança. - Conheça e aplique diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma. - Eleve o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas. 	<p>A – Linguagens 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>

Domínios	Descritores (Aprendizagens específicas)	Áreas de Competências	Instrumentos de avaliação	Ponderação
Área das atividades Físicas *	<ul style="list-style-type: none"> -Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase de jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. -Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo na Ginástica. -Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo. -Realiza e analisa, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos. -Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de Raquetas. -Realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividades de combate. -Realiza percursos elementares, utilizando técnicas de orientação, respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. -Pratica e conhece Jogos tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais. 	<p>Respeitador da diferença (A,B,E,F,H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A,B,D,E,F,G, H,I,J)</p> <p>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/</p>	<p>Observação/ Registo: Jogo formal ou reduzido. Exercícios critério. Sequências Gímnicas. Circuitos. Percursos. Coreografias. Observação Direta. Fichas de Registo.</p>	70%

		Autónomo (B,C,D,E,F, G,I,J)		
Área da Aptidão Física	- Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de aptidão Física do Programa Fitescola, para a sua idade e sexo.	A,B,D,E,F,G,J	Aplicação teste <i>Fitescolas</i>	20%
Área dos Conhecimentos	- Conhece e utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão actual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. - Analisa criticamente aspectos gerais da ética na participação nas Atividadeas Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos: especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; violência vs espírito desportivo; corrupção vs verdade desportiva.	A,B,D,E,F,G, I,J	Testes sumativos. Fichas de Trabalho. Trabalho Individual. Trabalho de grupo	10%
Em situação de fraude, qualquer instrumento de avaliação será anulado e classificado com zero valores				

* Desportos Coletivos (Basquetebol, Voleibol, Futebol e Andebol) - 2 melhores. Ginástica e Atletismo - a melhor. Outra (Orientação, Tag rugby, Badminton, Corfebol e Softbol) - 2 melhores; Dança

1. Atividades físicas desportivas

São avaliadas as competências relativas às matérias de ensino da Educação Física que nos Programas de Educação Física se encontram especificadas em 3 níveis:

- «Introdução», onde se incluem as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base (fundamentos);
- «Elementar», onde se discriminam as capacidades e conhecimentos constituintes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem;
- «Avançado», onde se estabelece as capacidades, conhecimentos e formas de participação nas atividades típicas da matéria, correspondentes ao nível superior, que poderá ser atingido no quadro da disciplina de Educação Física.

Considera-se que um aluno cumpre um nível (Introdução, Elementar ou Avançado) quando o seu desempenho representa a totalidade de capacidades e conhecimentos expressas no nível considerado, definidos no programa de Educação Física.

Para efeito de classificação são selecionadas as 6 melhores matérias de cada aluno:

Grupo 1: Desportos coletivos (Basquetebol, Voleibol, Futebol e Andebol) – 2 melhores

Grupo 2: Ginástica e Atletismo – a melhor

Grupo 3: Dança

Grupo 4: Outras (Orientação, Softbol, Tag rugby, Badminton, Corfebol) – 2 melhores

Níveis	10º ano	11º ano	12º ano
20	4E + 2A	3E + 3A	2E + 4A
19	5E + 1A	4E + 2A	3E + 3A
18	6E	5E + 1A	4E + 2A
17	1I + 5E	6E	5E + 1A
16	2I + 4E	1I + 5E	6E
15	3I + 3E	2I + 4E	1I + 5E
14	4I + 2E	3I + 3E	2I + 4E
13	5I + 1E	4I + 2E	3I + 3E
12	6I	5I + 1E	4I + 2E
11	5I + 1PI	6I	5I + 1E
10	4I + 2PI	5I + 1PI	6I
9	3I + 3PI	4I + 2PI	5I + 1PI
8	2I + 4PI	3I + 3PI	4I + 2PI
7	1I + 5PI	2I + 4PI	3I + 3PI
6	6 PI (consoante parâmetros atingidos)	1I + 5PI	2I + 4PI
5		6 PI (consoante parâmetros atingidos)	1I + 5PI
4			6 PI (consoante parâmetros atingidos)
3			
2			
1			

2. Aptidão física

A área de Aptidão Física subentende o desenvolvimento das capacidades motoras, condicionais e coordenativas como a Força, a Resistência e a Flexibilidade. Estas são avaliadas tendo como valores de referência, os estipulados para a Zona Saudável de Aptidão Física (ZS) do Fitescola, tendo em conta a idade, o género do executante e por capacidade motora. O aluno é avaliado em 6 testes do Fitescola: vai e vem, abdominais, extensão de braços, impulsão horizontal, senta e alcança e flexibilidade ombros.

Níveis	Desempenho do aluno
20	6 teste superiores à ZS
19	1 teste ZS e 5 testes superiores à ZS
18	2 testes ZS e 4 testes superiores à ZS
17	3 testes ZS e 3 testes superiores à ZS
16	4 testes ZS e 2 testes superiores à ZS
15	5 testes ZS e 1 teste superiores à ZS
14	6 testes ZS <i>(revela grande empenho em melhorar os seus resultados)</i>
13	6 testes ZS
12	5 testes ZS
11	4 testes ZS
10	3 testes ZS
9	2 testes superiores à ZS
8	1 teste ZS e 1 tests superior à ZS
7	2 testes ZS
6	1 teste ZS
5	Nenhum teste na zona saudável (os níveis variam consoante a maior ou menor proximidade à ZS)
4	
3	
2	
1	

3. Conhecimentos

A área dos conhecimentos refere-se à aquisição, por parte dos alunos de determinados conteúdos teóricos, de grau de dificuldade diferenciada para cada ano de escolaridade. A avaliação dos conteúdos poderá assumir várias formas, designadamente a de fichas de trabalho, testes escritos e trabalhos individuais ou em grupo, podendo ainda ser oral ou escrito.

Conteúdos:

- 10º ano - "Capacidades motoras e treino desportivo";
- 11º ano - "A influência da prática da atividade física na saúde dos indivíduos";
- 12º ano - "Alimentação e saúde".

Caso particular de alunos dispensados da prática por atestado médico de longa duração.

ÁREA DE COMPETÊNCIAS	COMPETÊNCIAS (CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES)	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	PONDERAÇÃO INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Consciência e domínio do corpo	1. ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS: Modalidades desportivas constantes da composição curricular.	1. Observação / Registo: Regulamento específico, arbitragem e sinalética, organização de torneios, gestão tarefas de aula	1. 40%
Raciocínio e resolução de problemas	2. CONHECIMENTOS: Grau de conhecimento e compreensão dos conteúdos programáticos. Aplicação de conhecimentos – intervenção nas actividades.	2. Testes sumativos; Trabalho de pesquisa.	2. 50%
Relacionamento interpessoal	3. ATITUDES E VALORES: Empenho, participação e comportamento.	3. Observação direta; Ficha de registo de ocorrências.	3. 10%
Bem-estar saúde e ambiente			
TOTAL			100%
Em situação de fraude, qualquer instrumento de avaliação será anulado e classificado com zero valores			