

DEPARTAMENTO	Expressões
ÁREA DISCIPLINAR	EDUCAÇÃO FÍSICA
ANO DE ESCOLARIDADE	2º e 3º Ciclos

REGIME PRESENCIAL		
COMPETÊNCIAS	ITENS DE AVALIAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Conhecimentos Atividade Física e Condição Física	<p>CONHECIMENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os benefícios do exercício físico para a saúde. Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, segurança, ética desportiva, etc. Usa a terminologia específica de cada uma das matérias de ensino abordadas. <p>ATIVIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Realiza com oportunidade e correção habilidades/elementos técnicos fundamentais, em situação de exercício critério das diferentes modalidades abordadas. <p>CONDIÇÃO FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FIT escola, para a sua idade e sexo. 	<ul style="list-style-type: none"> Questões orais no decorrer das aulas Relatórios de aula Trabalho individual/grupo Ficha de auto e heteroavaliação Grelhas de observação direta das habilidades motoras/testes práticos Ficha de auto e heteroavaliação Grelha de Bateria FitEscola
Atitudes e valores	<p>RESPONSABILIDADE E INTEGRIDADE</p> <ul style="list-style-type: none"> Apresenta o material desportivo. É pontual e assíduo. Participa ativamente na sua aprendizagem, reflectindo sobre o seu desempenho. Cumprir com as normas e as instruções de segurança da DGS. <p>CURIOSIDADE, REFLEXÃO E INOVAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> Apresenta capacidade de iniciativa e interesse. Toma decisões adequadas em diferentes contextos da aula. Demonstra criatividade e espírito crítico. <p>CIDADANIA E PARTICIPAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> Partilha os valores de cidadania. Intervem civicamente e com pertinência. Coopera com a comunidade escolar. <p>LIBERDADE</p> <ul style="list-style-type: none"> Respeita a opinião dos outros. Valoriza o espaço escolar <p>EXCELÊNCIA E EXIGÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Está atento. Participa de forma organizada e pertinente em sala de aula. Revela empenho, nunca desistindo e esforçando-se para ultrapassar as dificuldades. 	<ul style="list-style-type: none"> Grelhas de observação Observação direta de comportamentos Ficha de Autoavaliação e Heteroavaliação