

## DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA SECUNDÁRIO – CURSOS REGULARES

Área	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)	Competências	Descritores de desempenho	Ponderação	Instrumentos de avaliação
Atitudes e valores	<p>A - Linguagens e textos</p> <p>B - Informação e comunicação</p> <p>C - Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D - Pensamento crítico e pensamento criativo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Evidenciar rigor no trabalho:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser pontual;</li> <li>- Fazer-se acompanhar dos materiais necessários ao desenvolvimento das atividades letivas;</li> <li>- Cumprir o Código de Conduta do Agrupamento.</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Demonstrar perseverança na superação das dificuldades:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar as atividades da aula;</li> <li>- Ser autónomo.</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Esforçar-se por desenvolver o pensamento reflexivo, crítico e criativo.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Possuir capacidade de se autoavaliar;</li> <li>- Ser curioso/querer aprender mais.</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Evidenciar respeito por si mesmo, pelo outro.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mostrar disponibilidade e capacidade de cooperar.</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Respeitar a diversidade humana e cultural.</b></li> <li>▪ <b>Revelar-se solidário e interventivo.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar – contribuir para a aprendizagem coletiva.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Nível 1</b> - manifesta raramente a maioria das competências exigidas e não mostra vontade para melhorar e/ou progredir.</p> <p><b>Nível 2</b> - manifesta poucas vezes a maioria das competências e mostra pouca disponibilidade para melhorar.</p> <p><b>Nível 3</b> - manifesta algumas vezes algumas das competências e mostra disponibilidade para melhorar o sentido da sua progressão.</p> <p><b>Nível 4</b> - manifesta com frequência a maioria das competências e esforça-se por melhorar; coopera claramente com o professor e com os colegas no sentido da sua progressão.</p> <p><b>Nível 5</b> - manifesta claramente a maioria ou a totalidade das competências exigidas; está sempre disponível para cooperar com o professor e os colegas no sentido da progressão coletiva e no seu aperfeiçoamento.</p>	30%	Observação e registos ocasionais de ocorrências

## DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA SECUNDÁRIO – CURSOS REGULARES

Competências Específicas da Disciplina	E - Relacionamento interpessoal  F - Desenvolvimento pessoal e autonomia  G - Bem-estar, saúde e ambiente  H - Sensibilidade estética e artística	Competências e descritores de desempenho	Ponderação	Instrumentos de avaliação
		<p><b>0.</b> Não responde às questões corretamente nem utiliza terminologia específica da disciplina.</p> <p><b>1.</b> Responde às questões correta, organizadamente e com objetividade, utilizando a terminologia específica.</p> <p><b>2.</b> Estrutura e expõe as ideias e opiniões, de forma organizada e conceptualmente correta, identificando elementos no contexto da informação, relaciona a informação e resume-a, salientando o essencial.</p> <p><b>3.</b> Questiona a matéria com curiosidade, emite opiniões e crítica com fundamentação científica.</p> <p><b>Executar/realizar os diversos elementos técnicos e táticos e/ou habilidades das várias matérias em situação de exercício-critério:</b></p> <p><b>Nível 0:</b> Não realiza as situações de acordo com as indicações.</p> <p><b>Nível -1:</b> Conhece e realiza os elementos fundamentais mas não executa correta e adequadamente a grande maioria dos elementos base das várias atividades</p> <p><b>Nível-2:</b> Conhece e realiza os elementos fundamentais mas apenas executa corretamente algumas técnicas, notando-se evidentes falhas na realização de grande maioria dos elementos técnicos (habilidades mais complexas).</p> <p><b>Nível-3:</b> Conhece os elementos específicos das matérias, executa e aplica correta e adequadamente as técnicas fundamentais (habilidades desportivas de base) mas não domina as técnicas e habilidades específicas</p> <p><b>2. Executar/Realizar os diversos elementos (comportamentos) técnicos e táticos e/ou habilidades das Atividades Físicas Desportivas sob a forma de atividade referência (torneio, concurso, esquema ou em situação de jogo):</b></p> <p><b>Nível-4:</b> Realiza, joga ou executa selecionando as opções (ações técnico-táticas e/ou habilidades) mais corretas e adequadas de acordo com a situação de jogo e/ou dentro dos padrões da atividade referência.</p> <p><b>Nível-5:</b> Realiza, joga, ou executa selecionando correta e adequadamente as ações técnico - táticas/ habilidades de acordo com a especificidade da atividade e dá expressão elevada ao seu desempenho motor na atividade</p>	10%	<p>Testes</p> <p>Questões nas aulas</p> <p>Relatórios</p> <p>Trabalhos teórico-práticos</p>
			50%	<p>Provas de desempenho motor nas modalidades (concursos, coreografias, jogo reduzido, jogo formal, jogo condicionado, exercícios-critério, etc.)</p> <p>Observação dos alunos ao longo das aulas</p> <p>Eventualmente registos do desempenho em vídeo</p>



**Agrupamento de Escolas Coimbra Centro**

Rua Olímpio Nicolau Rui Fernandes

3000-303 COIMBRA

Cod. 161974



## DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA SECUNDÁRIO – CURSOS REGULARES

	I - Saber científico, técnico e tecnológico  J - Consciência e domínio do corpo	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Aptidão aeróbica (resistência) – teste “Vai e vem” ”</li><li>2. Força e Resistência abdominal - teste de Abdominais</li><li>3. Força Superior (braços) - teste de extensões de braços</li><li>4. Força inferior (pernas) - teste de salto sem corrida de preparação</li><li>5. Flexibilidade (senta e alcança) - teste “sit and reach”</li></ol>	10%	Testes FITESCOLA
--	---	---	-----	------------------