

Disciplina(s): Educa o F sica

Ano/Ciclo de Ensino: 8 ano

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)				
A – Linguagem e textos B – Informa�o e Comunica�o C – Raciocínio e resolu�o de problemas D – Pensamento crítico e pensamento criativo		E – Relacionamento interpessoal F – Desenvolvimento pessoal e autonomia G – Bem-estar, saúde e ambiente		H – Sensibilidade est�tica e artística I – Saber científico, técnico e tecnológico J – Consciência e domínio do corpo
	DOMÍNIOS	APRENDIZAGENS	PESO %	INSTRUMENTOS
Cognitivo e Psicomotor (Saber/Saber Fazer) A, B, C, D, E, F, H, I, J	Domínio das habilidades motoras e técnico-táticas abordadas Progressão dentro do nível individual Domínio das exigências básicas de higiene, segurança e preserva�o do material Domínio de conhecimentos relativos � fundamenta�o teórica das unidades Aptidão física	Analisar e interpretar a realiza�o das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organiza�o, participa�o e �tica desportiva. Compreender as atividades físicas e as condi�oes da sua prática e aperfei�amento como elementos de eleva�o cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física. Participar ativamente em todas as situa�oes e procurar o êxito pessoal e o do grupo. Cooperar nas situa�oes de aprendizagem e de organiza�o, escolhendo as a�oes favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma Evoluir no desempenho técnico e táctico das a�oes, adequando e selecionando as melhores op�oes estratégicas. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados � prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança Compreender as atividades físicas e as condi�oes da sua prática e aperfei�amento como elementos de eleva�o cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando	60%	Observa�o direta através de quest�oes no fim das aulas <ul style="list-style-type: none"> • bateria de testes. A avalia�o continua nesta matéria � operacionalizada recorrendo � observa�o direta em situa�oes de ensino/aprendizagem.

		<p>crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.</p> <p>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.</p> <p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica</p>		
	VALORES	ATITUDES	PESO %	INSTRUMENTOS
Socio afetivo (Ser) A, B, C, D, E, F, G, J	Assiduidade e pontualidade Empenho e responsabilidade Comportamento	Responsabilidade e rigor no Cumprimento de regras e prazos Respeita-se a si mesmo e aos outros; Manifesta um comportamento correto/ético e responsável; Demonstra empenho em ultrapassar as dificuldades; Pauta o seu trabalho pelo rigor e pela qualidade. Manifesta iniciativa na realização de tarefas; Procura novas soluções para diferentes problemas. Evidencia respeito pela diversidade humana e cultural; Revela espírito de iniciativa; É interventivo e empreendedor	40%	Observação direta Grelhas de registo do trabalho e das atitudes e valores na sala de aula

PERFIL DE APRENDIZAGEM DOS ALUNOS NÍVEIS DE DESEMPENHO – DESCRITORES					
	Muito Insuficiente Nível 1 0% - 19%	Insuficiente Nível 2 20% - 49%	Suficiente Nível 3 50% - 69%	Bom Nível 4 70% -89%	Muito Bom Nível 5 90% - 100%

<p>Cognitivo e Psicomotor (Saber/Saber Fazer) [60 %]</p>	<p>O aluno não desenvolveu as competências essenciais de nível introdutório, em nenhuma de pelo menos cinco subáreas</p> <p>Não registou qualquer evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em nenhuma de pelo menos cinco subáreas.</p> <p>O aluno não apresenta nenhum valor que se encontre dentro da zona saudável.</p> <p>O aluno não revela conhecimento das matérias de ensino, não relaciona Aptidão Física e Saúde e não identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p>	<p>O aluno revela muitas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos cinco subáreas</p> <p>Registou uma pequena evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em pelo menos duas das cinco subáreas</p> <p>O aluno apresenta três valores fora da zona saudável sendo um deles em resultado do teste de aptidão de resistência aeróbia</p> <p>O aluno revela conhecimentos muito básicos das matérias de ensino e muitas dificuldades em relacionar Aptidão Física e Saúde e e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras</p>	<p>O aluno revela algumas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos cinco subáreas</p> <p>Registou uma boa evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em pelo menos duas das cinco subáreas.</p> <p>O aluno apresenta apenas dois valores fora da zona saudável ou um, sendo este, em resultado do teste de aptidão de resistência aeróbia.</p> <p>O aluno revela alguns conhecimentos básicos e específicos das matérias de ensino, algumas dificuldades em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras</p>	<p>O aluno revela um bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos cinco subáreas</p> <p>Registou uma boa evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em pelo menos três das cinco subáreas.</p> <p>O aluno apresenta apenas um valor fora da zona saudável não sendo este, em resultado do teste de aptidão de resistência aeróbia</p> <p>O aluno revela bons conhecimentos das matérias de ensino, bom domínio em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras..</p>	<p>O aluno revela um muito bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório.</p> <p>Registou uma excelente evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em todas as subáreas.</p> <p>O aluno apresenta todos os valores dentro da zona saudável</p> <p>O aluno revela um excelente conhecimento das matérias de ensino, muito bom domínio em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p>
<p>Socio afetivo (Ser) [40 %]</p>	<p>Não revela respeito por si mesmo nem pelos outros; Não manifesta um comportamento correto/ético nem responsável. Não é assíduo e pontual</p> <p>Não demonstra empenho em ultrapassar as dificuldades; Não pautar o seu trabalho pelo rigor nem pela qualidade</p> <p>Não manifesta iniciativa na realização de tarefas; Não procura novas soluções para diferentes problemas</p> <p>Não evidencia respeito pela</p>	<p>1-Raramente revela respeito por si mesmo e pelos outros; Raramente manifesta um comportamento correto/ético e responsável.</p> <p>2-Raramente demonstra empenho em ultrapassar as dificuldades; Raramente pautar o seu trabalho pelo rigor e pela qualidade.</p> <p>3-Raramente manifesta iniciativa na realização de tarefas; Raramente procura novas soluções para</p>	<p>1-Revela regularmente respeito por si mesmo e pelos outros; Manifesta regularmente um comportamento correto/ético e responsável.</p> <p>2-Demonstra regularmente empenho em ultrapassar as dificuldades; Pautar regularmente o seu trabalho pelo rigor e pela qualidade.</p> <p>3-Manifesta regularmente iniciativa na realização de tarefas; Procura</p>	<p>1-Revela muitas vezes respeito por si mesmo e pelos outros; Manifesta muitas vezes um comportamento correto/ético e responsável.</p> <p>2-Demonstra muitas vezes empenho em ultrapassar as dificuldades; Pautar muitas vezes o seu trabalho pelo rigor e pela qualidade.</p> <p>3-Manifesta muitas vezes iniciativa na realização de tarefas; Procura</p>	<p>-Revela sempre respeito por si mesmo e pelos outros; Manifesta sempre um comportamento correto/ético e responsável.</p> <p>2- Demonstra sempre empenho em ultrapassar as dificuldades; Pautar sempre o seu trabalho pelo rigor e pela qualidade.</p> <p>3- Manifesta sempre iniciativa na realização de tarefas; Procura</p>

Cr terios de Avalia o

	diversidade humana e cultural; Não revela espírito de iniciativa; Não � interventivo nem empreendedor.	diferentes problemas. 4-Raramente evidencia respeito pela diversidade humana e cultural; Raramente revela espírito de iniciativa; Raramente � interventivo e empreendedor	regularmente novas solu�o�es para diferentes problemas 4- .Evidencia regularmente respeito pela diversidade humana e cultural; Revela regularmente espírito de iniciativa; � regularmente interventivo e empreendedor.	muitas vezes novas solu�o�es para diferentes problemas. 4- Evidencia muitas vezes respeito pela diversidade humana e cultural; Revela muitas vezes espírito de iniciativa; � muitas vezes interventivo e empreendedor.	sempre novas solu�o�es para diferentes problemas. 4- Evidencia sempre respeito pela diversidade humana e cultural; Revela sempre espírito de iniciativa; � sempre interventivo e empreendedor.
--	--	--	---	---	---