

Plano de Estudo e Critérios de avaliação - Educação Física - 5ºano
REGIME PRESENCIAL 24-25

Domínios de Avaliação	Ponderação	Processos de recolha de informação Instrumentos de Avaliação
A: Atividades Físicas + atitudes (ACPA)	65%	<ul style="list-style-type: none"> Exercícios critério, para a avaliação prática; Grelha de Observação de Aula; Questões aula Fichas/exercícios formativos Relatórios Trabalhos no âmbito da Autonomia e Flexibilidade Curricular; Fichas de Autoavaliação, Outros.
B: Aptidão Física	25%	
C: Conhecimentos	10%	
<ul style="list-style-type: none"> O nível 1 só será atribuído a um aluno que apresente elevado absentismo e/ou sobre o qual não exista elementos de avaliação. O nível 4 ou 5 só poderá ser alcançado se o aluno não tiver nenhuma matéria NA (não avaliado) por opção própria. Na avaliação final de cada disciplina: o nível a atribuir a cada aluno deve considerar todos os registos existentes desde o início do ano letivo. 		

Domínios	Temas / Aprendizagens Essenciais (versão resumida)														
<p>Domínio das Atividades Físicas:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>SUBÁREAS</th> <th>MATÉRIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Jogos</td> <td>Jogos pré-desportivos</td> </tr> <tr> <td>Jogos Desportivos Coletivos</td> <td>Basquetebol / Futebol / Andebol / Voleibol</td> </tr> <tr> <td>Ginástica</td> <td>Solo / Aparelhos</td> </tr> <tr> <td>Atletismo</td> <td>Saltos / Corridas / Lançamentos</td> </tr> <tr> <td>Patinagem</td> <td>Não Aplicável</td> </tr> <tr> <td>Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)</td> <td>Dança / Danças Tradicionais/ Danças Sociais</td> </tr> </tbody> </table>	SUBÁREAS	MATÉRIAS	Jogos	Jogos pré-desportivos	Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol / Futebol / Andebol / Voleibol	Ginástica	Solo / Aparelhos	Atletismo	Saltos / Corridas / Lançamentos	Patinagem	Não Aplicável	Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)	Dança / Danças Tradicionais/ Danças Sociais	<p>Recuperação e consolidação das aprendizagens identificadas em função do trabalho realizado com cada aluno no ano letivo transato e no âmbito do Plano 21/23 Escola+ no decurso do ano letivo.</p> <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>SUBÁREA JOGOS Participar em JOGOS ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>SUBÁREA GINÁSTICA Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos), as destrezas elementares de solo, aparelhos e mini-trampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>SUBÁREA ATLETISMO Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>ÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), Apreciar, compor e realizar seqüências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>
SUBÁREAS	MATÉRIAS														
Jogos	Jogos pré-desportivos														
Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol / Futebol / Andebol / Voleibol														
Ginástica	Solo / Aparelhos														
Atletismo	Saltos / Corridas / Lançamentos														
Patinagem	Não Aplicável														
Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)	Dança / Danças Tradicionais/ Danças Sociais														

Domínios		Temas / Aprendizagens Essenciais (versão resumida)
Outras:	Orientação Badminton / Ténis de Mesa/ TagRugby/ outras	<p>ÁREA OUTRAS Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Tagrugby), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Referente às atitudes, o aluno deve revelar COOPERAÇÃO, AUTONOMIA, PERSISTÊNCIA/PARTICIPAÇÃO E RESPONSABILIDADE. <u>Contributo para as áreas de competência do perfil do aluno (ACPA).</u></p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão neuromuscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>Os testes a aplicar são: Teste de aptidão aeróbica, teste de flexibilidade dos membros inferiores, teste dos abdominais, teste de extensão de braços e teste de impulsão horizontal.</p> <p>Compreensão /aquisição/ aplicação de conhecimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhece os diferentes elementos técnicos e ações táticas das diferentes modalidades; - Conhece os diferentes materiais específicos das áreas físico desportivas; - Conhece e interpreta regras das atividades físicas e desportivas; - Conhece os diferentes temas referentes às Temáticas I, II e III; - Expõe com clareza um assunto/problema; - Utiliza um vocabulário adequado; - Utiliza terminologia específica das atividades físicas e desportivas.
Domínio da Aptidão Física:		
A referência para avaliar este domínio, são os valores apresentados no <i>FIT Escola - ZSAF</i> (zona saudável de aptidão física).		
Domínio dos Conhecimentos:		
<p>Temática I - Identificar as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p>		
<p>Temática II - Aptidão física / Saúde / Regras e hábitos de higiene</p>		
<p>Temática III - Atitudes e valores face à EF / Dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. Fenómenos que limitam a prática das atividades físicas.</p>		

Normas de Educação Física:

1. Equipamento Obrigatório

Ginásio - Sapatilhas de ginástica obrigatórias, calções, t-shirt e/ou fato de treino.

Pavilhão -Ténis limpos, calções, t-shirt e/ou fato de treino.

Nota 1: É expressamente proibida a entrada no pavilhão ou ginásio sem calçado apropriado.

Nota 2: O aluno deve conhecer e aplicar os conhecimentos de higiene pessoal.

- Para hidratação necessária garrafa de água identificada;

Sem o equipamento anteriormente referido, os alunos não estão em condições para a prática de Educação Física, pelo que lhes será marcada uma falta de material, nos registos do professor. A falta de material terá influência na avaliação do aluno. Os alunos a quem seja marcada falta de material ser-lhes à atribuída uma tarefa (ex: relatório da aula, ficha ou trabalho, colaboração na montagem e arrumação do material, arbitragens, etc.)

2. Adornos pessoais e Valores

Não é permitido o uso de adornos pessoais que possam colocar em perigo a integridade física do aluno ou dos colegas, nomeadamente brincos, pulseiras, relógios, fios, piercings e anéis. Os alunos não devem levar para as instalações desportivas objetos de valor (nomeadamente telemóveis e material tecnológico). De acordo com o Regulamento Interno da Escola devem deixar no cacifo da escola esses valores.

A escola/professor não se responsabiliza pelo desaparecimento de valores que tenham ficado dentro dos balneários ou espaço de aula.

<i>Avaliação de alunos com atestado médico em regime presencial</i>		
<i>2ºciclo</i>	<i>3ºciclo</i>	
<i>Domínio A</i> <i>(75%)</i>	<i>Domínio A</i> <i>(70%)</i>	<i>A1 - Arbitragens / Ajudas</i>
		<i>A2 - Conhecimentos relativos às atividades físicas</i>
<i>Domínio C</i> <i>(25%)</i>	<i>Domínio C</i> <i>(30%)</i>	<i>C - Conhecimentos relativos à temática I e II</i>

Plano de Estudo e Critérios de avaliação - Educação Física - 6ºano
REGIME PRESENCIAL 24-25

Domínios de Avaliação	Ponderação	Processos de recolha de informação Instrumentos de Avaliação
A: Atividades Físicas + atitudes (ACPA)	65%	<ul style="list-style-type: none"> Exercícios critério, para a avaliação prática; Grelha de Observação de Aula; Questões aula Fichas/exercícios formativos Relatórios Trabalhos no âmbito da Autonomia e Flexibilidade Curricular; Fichas de Autoavaliação; Outros.
B: Aptidão Física	25%	
C: Conhecimentos	10%	
<ul style="list-style-type: none"> O nível 1 só será atribuído a um aluno que apresente elevado absentismo e/ou sobre o qual não exista elementos de avaliação. O nível 4 ou 5 só poderá ser alcançado se o aluno não tiver nenhuma matéria NA (não avaliado) por opção própria. Na avaliação final de cada disciplina: o nível a atribuir a cada aluno deve considerar todos os registos existentes desde o início do ano letivo. 		

Domínios	Temas / Aprendizagens Essenciais (versão resumida)														
<p>Domínio das Atividades Físicas:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ÁREAS</th> <th>MATÉRIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Jogos</td> <td>Jogos pré-desportivos</td> </tr> <tr> <td>Jogos Desportivos Coletivos</td> <td>Basquetebol / Futebol / Andebol / Voleibol</td> </tr> <tr> <td>Ginástica</td> <td>Solo / Aparelhos</td> </tr> <tr> <td>Atletismo</td> <td>Salto / Corridas / Lançamentos</td> </tr> <tr> <td>Patinagem</td> <td>Não Aplicável</td> </tr> <tr> <td>Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)</td> <td>Dança / Danças Tradicionais/ Danças Sociais</td> </tr> </tbody> </table>	ÁREAS	MATÉRIAS	Jogos	Jogos pré-desportivos	Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol / Futebol / Andebol / Voleibol	Ginástica	Solo / Aparelhos	Atletismo	Salto / Corridas / Lançamentos	Patinagem	Não Aplicável	Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)	Dança / Danças Tradicionais/ Danças Sociais	<p>Recuperação e consolidação das aprendizagens identificadas em função do trabalho realizado com cada aluno no ano letivo transato e no âmbito do Plano 21/23 Escola+ no decurso do ano letivo.</p> <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>SUBÁREA JOGOS Participar em JOGOS ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>SUBÁREA GINÁSTICA Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos), as destrezas elementares de solo, aparelhos e mini-trampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>SUBÁREA ATLETISMO Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>ÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>
ÁREAS	MATÉRIAS														
Jogos	Jogos pré-desportivos														
Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol / Futebol / Andebol / Voleibol														
Ginástica	Solo / Aparelhos														
Atletismo	Salto / Corridas / Lançamentos														
Patinagem	Não Aplicável														
Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)	Dança / Danças Tradicionais/ Danças Sociais														

Domínios		Temas / Aprendizagens Essenciais (versão resumida)
Outras:	Orientação Badminton / Ténis de Mesa/ TagRugby/ outras	<p>ÁREA OUTRAS Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Tagrugby), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Referente às atitudes, o aluno deve revelar COOPERAÇÃO, AUTONOMIA, PERSISTÊNCIA/PARTICIPAÇÃO E RESPONSABILIDADE. <u>Contributo para as áreas de competência do perfil do aluno (ACPA).</u></p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão neuromuscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>Os testes a aplicar são: Teste de aptidão aeróbica, teste de flexibilidade dos membros inferiores, teste dos abdominais, teste de extensão de braços e teste de impulsão horizontal.</p>
Domínio da Aptidão Física:		<p>Compreensão /aquisição/ aplicação de conhecimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhece os diferentes elementos técnicos e ações táticas das diferentes modalidades; - Conhece os diferentes materiais específicos das áreas físico desportivas; - Conhece e interpreta regras das atividades físicas e desportivas; - Conhece os diferentes temas referentes às Temáticas I, II e III; - Expõe com clareza um assunto/problema; - Utiliza um vocabulário adequado; - Utiliza terminologia específica das atividades físicas e desportivas.
<p>A referência para avaliar este domínio, são os valores apresentados no <i>FIT Escola - ZSAF</i> (zona saudável de aptidão física).</p>		
Domínio dos Conhecimentos:		
<p>Temática I - Identificar as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p>		
<p>Temática II - Aptidão física / Saúde / Regras e hábitos de higiene</p>		
<p>Temática III - Atitudes e valores face à EF / Dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. Fenómenos que limitam a prática das atividades físicas.</p>		

Normas de Educação Física:

1. *Equipamento Obrigatório*

Ginásio - Sapatilhas de ginástica obrigatórias, calções, t-shirt e/ou fato de treino.

Pavilhão -Ténis limpos, calções, t-shirt e/ou fato de treino.

Nota 1: É expressamente proibida a entrada no pavilhão ou ginásio sem calçado apropriado.

Nota 2: O aluno deve conhecer e aplicar os conhecimentos de higiene pessoal.

- Para hidratação necessária garrafa de água identificada;

Sem o equipamento anteriormente referido, os alunos não estão em condições para a prática de Educação Física, pelo que lhes será marcada uma falta de material, nos registos do professor. A falta de material terá influência na avaliação do aluno. Os alunos a quem seja marcada falta de material ser-lhes à atribuída uma tarefa (ex: relatório da aula, ficha ou trabalho, colaboração na montagem e arrumação do material, arbitragens, etc.)

2. Adornos pessoais e Valores

Não é permitido o uso de adornos pessoais que possam colocar em perigo a integridade física do aluno ou dos colegas, nomeadamente brincos, pulseiras, relógios, fios, piercings e anéis. Os alunos não devem levar para as instalações desportivas objetos de valor (nomeadamente telemóveis e material tecnológico). De acordo com o Regulamento Interno da Escola devem deixar no cacifo da escola esses valores.

A escola/professor não se responsabiliza pelo desaparecimento de valores que tenham ficado dentro dos balneários ou espaço de aula.

Avaliação de alunos com atestado médico em regime presencial

<i>2ºciclo</i>	<i>3ºciclo</i>	
<i>Domínio A</i> <i>(75%)</i>	<i>Domínio A</i> <i>(70%)</i>	<i>A1 - Arbitragens / Ajudas</i>
		<i>A2 - Conhecimentos relativos às atividades físicas</i>
<i>Domínio C</i> <i>(25%)</i>	<i>Domínio C</i> <i>(30%)</i>	<i>C - Conhecimentos relativos à temática I e II</i>

Plano de Estudos - Educação Física - 7º ano

REGIME PRESENCIAL 24-25

Domínios de Avaliação	Ponderação	Processos de recolha de informação Instrumentos de Avaliação
A: Atividades Físicas + Atitudes (ACPA)	60%	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios critério, para a avaliação prática; • Grelha de Observação de Aula; • Questões aula • Fichas/exercícios formativos • Relatórios • Trabalhos no âmbito da Autonomia e Flexibilidade Curricular; • Fichas de Autoavaliação; • Outros.
B: Aptidão Física	30%	
C: Conhecimentos	10%	
<ul style="list-style-type: none"> • O nível 1 só será atribuído a um aluno que apresente elevado absentismo e/ou sobre o qual não exista elementos de avaliação. • O nível 4 ou 5 só poderá ser alcançado se o aluno não tiver nenhuma matéria NA (não avaliado) por opção própria. • Na avaliação final de cada disciplina: o nível a atribuir a cada aluno deve considerar todos os registos existentes desde o início do ano letivo. 		

Domínios	Temas / Aprendizagens Essenciais (versão resumida)																
<p>Domínio das Atividades Físicas:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ÁREAS</th> <th>MATÉRIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Jogos Desportivos Coletivos</td> <td>Basquetebol / Futebol / Andebol / Voleibol / Corfebol/TagRugby</td> </tr> <tr> <td>Ginástica</td> <td>Solo / Aparelhos / Acrobática</td> </tr> <tr> <td>Atletismo</td> <td>Saltos / Corridas/ Lançamentos</td> </tr> <tr> <td>Patinagem</td> <td>Não Aplicável</td> </tr> <tr> <td>Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)</td> <td>Dança/ Danças Socias /Dança Tradicionais</td> </tr> <tr> <td>Jogos de Raquetes</td> <td>Badminton / Ténis de Mesa/ Ténis</td> </tr> <tr> <td>Outras:</td> <td>Orientação / Natação*/ Luta</td> </tr> </tbody> </table>	ÁREAS	MATÉRIAS	Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol / Futebol / Andebol / Voleibol / Corfebol/TagRugby	Ginástica	Solo / Aparelhos / Acrobática	Atletismo	Saltos / Corridas/ Lançamentos	Patinagem	Não Aplicável	Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)	Dança/ Danças Socias /Dança Tradicionais	Jogos de Raquetes	Badminton / Ténis de Mesa/ Ténis	Outras:	Orientação / Natação*/ Luta	<p>Recuperação e consolidação das aprendizagens identificadas em função do trabalho realizado com cada aluno no ano letivo transato e no âmbito do Plano 21/23 Escola+ no decurso do ano letivo.</p> <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>ÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol, Corfebol, TagRugby), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>ÁREA GINÁSTICA (uma a duas matérias) Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Acrobática), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>ÁREAS ATLETISMO, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS, JOGOS DE RAQUETES e OUTRAS (duas a três matérias) Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), seqüências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>
ÁREAS	MATÉRIAS																
Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol / Futebol / Andebol / Voleibol / Corfebol/TagRugby																
Ginástica	Solo / Aparelhos / Acrobática																
Atletismo	Saltos / Corridas/ Lançamentos																
Patinagem	Não Aplicável																
Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)	Dança/ Danças Socias /Dança Tradicionais																
Jogos de Raquetes	Badminton / Ténis de Mesa/ Ténis																
Outras:	Orientação / Natação*/ Luta																

Domínios	Temas / Aprendizagens Essenciais (versão resumida)
<p>Domínio da Aptidão Física: A referência para avaliar este domínio, são os valores apresentados no <i>FIT Escola - ZSAF</i> (zona saudável de aptidão física).</p> <p>Domínio dos Conhecimentos:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>Temática I - Aptidão física / Saúde / Regras e hábitos de higiene</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Temática II - Atitudes e valores face à EF / Dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. Fenómenos que limitam a prática das atividades físicas.</p> </div>	<p>OUTRAS Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação*), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>Referente às atitudes, o aluno deve revelar COOPERAÇÃO, AUTONOMIA, PERSISTÊNCIA/PARTICIPAÇÃO E RESPONSABILIDADE. Contributo para as áreas de competência do perfil do aluno (ACPA).</p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão neuromuscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo. Os testes a aplicar são: Teste de aptidão aeróbica, teste de flexibilidade dos membros inferiores, teste dos abdominais, teste de extensão de braços e teste de impulsão horizontal.</p> <p>Compreensão /aquisição/ aplicação de conhecimentos: - Conhece os diferentes elementos técnicos e ações táticas das diferentes modalidades; - Conhece os diferentes materiais específicos das áreas físico desportivas; - Conhece e interpreta regras das atividades físicas e desportivas; - Conhece os diferentes temas referentes às Temáticas I e II; - Expõe com clareza um assunto/problema; - Utiliza um vocabulário adequado; - Utiliza terminologia específica das atividades físicas e desportivas.</p>

Normas de Educação Física:

Nota: Natação* - Apenas para alunos que têm aulas na E.B 2,3 e Sec. Prof. João Fernandes Pratas

1. Equipamento Obrigatório

Piscina - Fato de banho, calção ou tanga de lycra, touca e chinelos.

Ginásio - Sapatilhas de ginástica obrigatórias, calções, t-shirt e/ou fato de treino.

Pavilhão -Tênis limpos, calções, t-shirt e/ou fato de treino.

Nota 1: É expressamente proibida a entrada no pavilhão ou ginásio sem calçado apropriado.

Nota 2: O aluno que não possa fazer aula na piscina, tem de trazer o equipamento necessário (t-shirt, calções e chinelos) para assistir à mesma dentro do espaço de aula, caso contrário terá falta de presença.

Nota 3: O aluno deve conhecer e aplicar os conhecimentos de higiene pessoal.

- Para hidratação necessária garrafa de água identificada;

Sem o equipamento anteriormente referido, os alunos não estão em condições para a prática de Educação Física, pelo que lhes será marcada uma falta de material, nos registos do professor. A falta de material terá influência na avaliação do aluno. Os alunos a quem seja marcada falta de material ser-lhes à atribuída uma tarefa (ex: relatório da aula, ficha ou trabalho, colaboração na montagem e arrumação do material, arbitragens, etc.)

2. Adornos pessoais e Valores

Não é permitido o uso de adornos pessoais que possam colocar em perigo a integridade física do aluno ou dos colegas, nomeadamente brincos, pulseiras, relógios, fios, piercings e anéis. Os alunos não devem levar para as instalações desportivas objetos de valor (nomeadamente telemóveis e material tecnológico). De acordo com o Regulamento Interno da Escola devem deixar no cacifo da escola esses valores.

A escola/professor não se responsabiliza pelo desaparecimento de valores que tenham ficado dentro dos balneários ou espaço de aula.

Avaliação de alunos com atestado médico em regime presencial

<i>2ºciclo</i>	<i>3ºciclo</i>	
<i>Domínio A</i> <i>(75%)</i>	<i>Domínio A</i> <i>(70%)</i>	<i>A1 - Arbitragens / Ajudas</i>
		<i>A2 - Conhecimentos relativos às atividades físicas</i>
<i>Domínio C</i> <i>(25%)</i>	<i>Domínio C</i> <i>(30%)</i>	<i>C - Conhecimentos relativos à temática I e II</i>

Plano de Estudos - Educação Física - 8ºano

REGIME PRESENCIAL 24-25

Domínios de Avaliação	Ponderação	Processos de recolha de informação Instrumentos de Avaliação
A: Atividades Físicas + atitudes (ACPA)	60%	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios critério, para a avaliação prática; • Grelha de Observação de Aula; • Questões aula • Fichas/exercícios formativos • Relatórios • Trabalhos no âmbito da Autonomia e Flexibilidade Curricular; • Fichas de Autoavaliação; • Outros.
B: Aptidão Física	30%	
C: Conhecimentos	10%	
<ul style="list-style-type: none"> • O nível 1 só será atribuído a um aluno que apresente elevado absentismo e/ou sobre o qual não exista elementos de avaliação. • O nível 4 ou 5 só poderá ser alcançado se o aluno não tiver nenhuma matéria NA (não avaliado) por opção própria. • Na avaliação final de cada disciplina: o nível a atribuir a cada aluno deve considerar todos os registos existentes desde o início do ano letivo. 		

Domínios	Temas / Aprendizagens Essenciais (versão resumida)																
<p>Domínio das Atividades Físicas:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ÁREAS</th> <th>MATÉRIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Jogos Desportivos Coletivos</td> <td>Basquetebol / Futebol / Andebol / Voleibol / Corfebol/TagRugby</td> </tr> <tr> <td>Ginástica</td> <td>Solo / Aparelhos / Acrobática</td> </tr> <tr> <td>Atletismo</td> <td>Saltos / Corridas/ Lançamentos</td> </tr> <tr> <td>Patinagem</td> <td>Não Aplicável</td> </tr> <tr> <td>Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)</td> <td>Dança/ Danças Socias /Dança Tradicionais</td> </tr> <tr> <td>Jogos de Raquetes</td> <td>Badminton / Ténis de Mesa/ Ténis</td> </tr> <tr> <td>Outras:</td> <td>Orientação / Natação* / Luta</td> </tr> </tbody> </table>	ÁREAS	MATÉRIAS	Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol / Futebol / Andebol / Voleibol / Corfebol/TagRugby	Ginástica	Solo / Aparelhos / Acrobática	Atletismo	Saltos / Corridas/ Lançamentos	Patinagem	Não Aplicável	Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)	Dança/ Danças Socias /Dança Tradicionais	Jogos de Raquetes	Badminton / Ténis de Mesa/ Ténis	Outras:	Orientação / Natação* / Luta	<p>Recuperação e consolidação das aprendizagens identificadas em função do trabalho realizado com cada aluno no ano letivo transato e no âmbito do Plano 21/23 Escola+ no decurso do ano letivo.</p> <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>ÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol, Corfebol, TagRugby), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>ÁREA GINÁSTICA (uma a duas matérias) Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Acrobática), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>ÁREAS ATLETISMO, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS, JOGOS DE RAQUETES e OUTRAS (duas a três matérias) Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS e EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), seqüências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>
ÁREAS	MATÉRIAS																
Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol / Futebol / Andebol / Voleibol / Corfebol/TagRugby																
Ginástica	Solo / Aparelhos / Acrobática																
Atletismo	Saltos / Corridas/ Lançamentos																
Patinagem	Não Aplicável																
Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)	Dança/ Danças Socias /Dança Tradicionais																
Jogos de Raquetes	Badminton / Ténis de Mesa/ Ténis																
Outras:	Orientação / Natação* / Luta																

Domínios	Temas / Aprendizagens Essenciais (versão resumida)
<p>Domínio da Aptidão Física: A referência para avaliar este domínio, são os valores apresentados no <i>FIT Escola - ZSAF</i> (zona saudável de aptidão física).</p> <p>Domínio dos Conhecimentos:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>Temática I - Aptidão física / Saúde / Regras e hábitos de higiene</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Temática II - Atitudes e valores face à EF / Dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. Fenómenos que limitam a prática das atividades físicas.</p> </div>	<p>OUTRAS Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação*), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>Referente às atitudes, o aluno deve revelar COOPERAÇÃO, AUTONOMIA, PERSISTÊNCIA/PARTICIPAÇÃO E RESPONSABILIDADE. Contributo para as áreas de competência do perfil do aluno (ACPA). Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão neuromuscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo. Os testes a aplicar são: Teste de aptidão aeróbica, teste de flexibilidade dos membros inferiores, teste dos abdominais, teste de extensão de braços e teste de impulsão horizontal.</p> <p>Compreensão /aquisição/ aplicação de conhecimentos: - Conhece os diferentes elementos técnicos e ações táticas das diferentes modalidades; - Conhece os diferentes materiais específicos das áreas físico desportivas; - Conhece e interpreta regras das atividades físicas e desportivas; - Conhece os diferentes temas referentes às Temáticas I e II; - Expõe com clareza um assunto/problema; - Utiliza um vocabulário adequado; - Utiliza terminologia específica das atividades físicas e desportivas.</p>

Normas de Educação Física:

Nota: Natação* - Apenas para alunos que têm aulas na E.B 2,3 e Sec. Prof. João Fernandes Pratas

1. Equipamento Obrigatório

Piscina - Fato de banho, calção ou tanga de lycra, touca e chinelos.

Ginásio - Sapatilhas de ginástica obrigatórias, calções, t-shirt e/ou fato de treino.

Pavilhão -Tênis limpos, calções, t-shirt e/ou fato de treino.

Nota 1: É expressamente proibida a entrada no pavilhão ou ginásio sem calçado apropriado.

Nota 2: O aluno que não possa fazer aula na piscina, tem de trazer o equipamento necessário (t-shirt, calções e chinelos) para assistir à mesma dentro do espaço de aula, caso contrário terá falta de presença.

Nota 3: O aluno deve conhecer e aplicar os conhecimentos de higiene pessoal.

- Para hidratação necessária garrafa de água identificada;

Sem o equipamento anteriormente referido, os alunos não estão em condições para a prática de Educação Física, pelo que lhes será marcada uma falta de material, nos registos do professor. A falta de material terá influência na avaliação do aluno. Os alunos a quem seja marcada falta de material ser-lhes à atribuída uma tarefa (ex: relatório da aula, ficha ou trabalho, colaboração na montagem e arrumação do material, arbitragens, etc.)

2. Adornos pessoais e Valores

Não é permitido o uso de adornos pessoais que possam colocar em perigo a integridade física do aluno ou dos colegas, nomeadamente brincos, pulseiras, relógios, fios, piercings e anéis. Os alunos não devem levar para as instalações desportivas objetos de valor (nomeadamente telemóveis e material tecnológico). De acordo com o Regulamento Interno da Escola devem deixar no cacifo da escola esses valores.

A escola/professor não se responsabiliza pelo desaparecimento de valores que tenham ficado dentro dos balneários ou espaço de aula.

Avaliação de alunos com atestado médico em regime presencial

<i>2ºciclo</i>	<i>3ºciclo</i>	
<i>Domínio A</i> <i>(75%)</i>	<i>Domínio A</i> <i>(70%)</i>	<i>A1 - Arbitragens / Ajudas</i>
		<i>A2 - Conhecimentos relativos às atividades físicas</i>
<i>Domínio C</i> <i>(25%)</i>	<i>Domínio C</i> <i>(30%)</i>	<i>C - Conhecimentos relativos à temática I e II</i>

Plano de Estudos - Educação Física - 9ºano
REGIME PRESENCIAL 24-25

Domínios de Avaliação	Ponderação	Processos de recolha de informação Instrumentos de Avaliação
A: Atividades Físicas + atitudes (ACPA)	60%	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios critério, para a avaliação prática; • Grelha de Observação de Aula; • Questões aula • Fichas/exercícios formativos • Relatórios • Trabalhos no âmbito da Autonomia e Flexibilidade Curricular; • Fichas de Autoavaliação; • Outros.
B: Aptidão Física	30%	
C: Conhecimentos	10%	
<ul style="list-style-type: none"> • O nível 1 só será atribuído a um aluno que apresente elevado absentismo e/ou sobre o qual não exista elementos de avaliação. • Se o aluno tiver alguma matéria NA (não avaliado) por opção própria, desce um nível na sua avaliação. • Na avaliação final de cada disciplina: o nível a atribuir a cada aluno deve considerar todos os registos existentes desde o início do ano letivo. 		

Domínios	Temas / Aprendizagens Essenciais (versão resumida)														
<p>Domínio das Atividades Físicas:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ÁREAS</th> <th>MATÉRIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Jogos Desportivos Coletivos</td> <td>Basquetebol / Futebol / Andebol / Voleibol / Corfebol / TagRugby</td> </tr> <tr> <td>Ginástica</td> <td>Solo / Aparelhos / Acrobática</td> </tr> <tr> <td>Atletismo</td> <td>Saltos / Corridas / Lançamentos</td> </tr> <tr> <td>Patinagem</td> <td>Não Aplicável</td> </tr> <tr> <td>Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)</td> <td>Dança / Danças Socias / Dança Tradicionais</td> </tr> <tr> <td>Jogos de Raquetes</td> <td>Badminton / Ténis de Mesa / Ténis</td> </tr> </tbody> </table>	ÁREAS	MATÉRIAS	Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol / Futebol / Andebol / Voleibol / Corfebol / TagRugby	Ginástica	Solo / Aparelhos / Acrobática	Atletismo	Saltos / Corridas / Lançamentos	Patinagem	Não Aplicável	Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)	Dança / Danças Socias / Dança Tradicionais	Jogos de Raquetes	Badminton / Ténis de Mesa / Ténis	<p>Recuperação e consolidação das aprendizagens identificadas em função do trabalho realizado com cada aluno no ano letivo transato e no âmbito do Plano 21/23 Escola+ no decurso do ano letivo.</p> <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>ÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol, Corfebol, TagRugby), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>ÁREA GINÁSTICA (uma a duas matérias) Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Acrobática), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>ÁREAS ATLETISMO, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS, JOGOS DE RAQUETES e OUTRAS (duas a três matérias) Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Socias, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>
ÁREAS	MATÉRIAS														
Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol / Futebol / Andebol / Voleibol / Corfebol / TagRugby														
Ginástica	Solo / Aparelhos / Acrobática														
Atletismo	Saltos / Corridas / Lançamentos														
Patinagem	Não Aplicável														
Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)	Dança / Danças Socias / Dança Tradicionais														
Jogos de Raquetes	Badminton / Ténis de Mesa / Ténis														

Domínios		Temas / Aprendizagens Essenciais (versão resumida)
Outras:	Orientação / Natação* / Luta	<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>OUTRAS Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação*), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>Referente às atitudes, o aluno deve revelar COOPERAÇÃO, AUTONOMIA, PERSISTÊNCIA/PARTICIPAÇÃO E RESPONSABILIDADE.</p> <p>Contributo para as áreas de competência do perfil do aluno (ACPA).</p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão neuromuscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>Os testes a aplicar são:</p> <p>Teste de aptidão aeróbica, teste de flexibilidade dos membros inferiores, teste dos abdominais, teste de extensão de braços e teste de impulsão horizontal.</p> <p>Compreensão /aquisição/ aplicação de conhecimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhece os diferentes elementos técnicos e ações táticas das diferentes modalidades; - Conhece os diferentes materiais específicos das áreas físico desportivas; - Conhece e interpreta regras das atividades físicas e desportivas; - Conhece os diferentes temas referentes às Temáticas I e II; - Expõe com clareza um assunto/problema; - Utiliza um vocabulário adequado; - Utiliza terminologia específica das atividades físicas e desportivas.
<p>Domínio da Aptidão Física:</p> <p>A referência para avaliar este domínio, são os valores apresentados no <i>FIT Escola - ZSAF</i> (zona saudável de aptidão física).</p> <p>Domínio dos Conhecimentos:</p> <p>Temática I - Aptidão física / Saúde / Regras e hábitos de higiene</p> <p>Temática II - Atitudes e valores face à EF / Dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. Fenómenos que limitam a prática das atividades físicas.</p>		

Normas de Educação Física:

Nota: Natação* - Apenas para alunos que têm aulas na E.B 2,3 e Sec. Prof. João Fernandes Pratas

1. Equipamento Obrigatório

Piscina - Fato de banho, calção ou tanga de lycra, touca e chinelos.

Ginásio - Sapatilhas de ginástica obrigatórias, calções, t-shirt e/ou fato de treino.

Pavilhão -Ténis limpos, calções, t-shirt e/ou fato de treino.

Nota 1: É expressamente proibida a entrada no pavilhão ou ginásio sem calçado apropriado.

Nota 2: O aluno que não possa fazer aula na piscina, tem de trazer o equipamento necessário (t-shirt, calções e chinelos) para assistir à mesma dentro do espaço de aula, caso contrário terá falta de presença.

Nota 3: O aluno deve conhecer e aplicar os conhecimentos de higiene pessoal.

- Para hidratação necessária garrafa de água identificada;

Sem o equipamento anteriormente referido, os alunos não estão em condições para a prática de Educação Física, pelo que lhes será marcada uma falta de material, nos registos do professor. A falta de material terá influência na avaliação do aluno. Os alunos a quem seja marcada falta de material ser-lhes à atribuída uma tarefa (ex: relatório da aula, ficha ou trabalho, colaboração na montagem e arrumação do material, arbitragens, etc.)

2. Adornos pessoais e Valores

Não é permitido o uso de adornos pessoais que possam colocar em perigo a integridade física do aluno ou dos colegas, nomeadamente brincos, pulseiras, relógios, fios, piercings e anéis. Os alunos não devem levar para as instalações desportivas objetos de valor (nomeadamente telemóveis e material tecnológico). De acordo com o Regulamento Interno da Escola devem deixar no cacifo da escola esses valores.

A escola/professor não se responsabiliza pelo desaparecimento de valores que tenham ficado dentro dos balneários ou espaço de aula.

Avaliação de alunos com atestado médico em regime presencial

<i>2º ciclo</i>	<i>3º ciclo</i>	
<i>Domínio A</i> <i>(75%)</i>	<i>Domínio A</i> <i>(70%)</i>	<i>A1 - Arbitragens / Ajudas</i>
		<i>A2 - Conhecimentos relativos às atividades físicas</i>
<i>Domínio C</i> <i>(25%)</i>	<i>Domínio C</i> <i>(30%)</i>	<i>C - Conhecimentos relativos à temática I e II</i>

Plano de Estudos - Educação Física - 10ºano
REGIME PRESENCIAL 24-25

Domínios de Avaliação	Ponderação	Processos de recolha de informação Instrumentos de Avaliação
A: Atividades Físicas + atitudes (ACPA)	55%	<ul style="list-style-type: none"> Exercícios critério, para a avaliação prática; Grelha de Observação de Aula; Questões aula Fichas/exercícios formativos Relatórios Trabalhos no âmbito da Autonomia e Flexibilidade Curricular; Fichas de Autoavaliação; Outros.
B: Aptidão Física	30%	
C: Conhecimentos	15%	
<ul style="list-style-type: none"> O 5 (cinco) será o valor mínimo atribuído a um aluno que apresente elevado absentismo e/ou sobre o qual não exista elementos de avaliação. O 15 ou acima só poderá ser alcançado se o aluno não tiver nenhuma matéria NA (não avaliado) por opção própria. Na avaliação final de cada disciplina, a classificação a atribuir a cada aluno deve considerar todos os registos de avaliação existentes desde o início do ano letivo. 		

Domínios	Temas / Aprendizagens Essenciais (versão resumida)												
<p>Domínio das Atividades Físicas:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ÁREAS</th> <th>MATÉRIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Jogos Desportivos Coletivos</td> <td>Basquetebol / Futebol / Andebol / Voleibol/ Corfebol/TagRugby</td> </tr> <tr> <td>Ginástica</td> <td>Solo / Aparelhos / Acrobática</td> </tr> <tr> <td>Atletismo</td> <td>Saltos / Corridas/ Lançamentos</td> </tr> <tr> <td>Patinagem</td> <td>Não Aplicável</td> </tr> <tr> <td>Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)</td> <td>Dança/ Danças Socias/Dança Tradicionais</td> </tr> </tbody> </table>	ÁREAS	MATÉRIAS	Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol / Futebol / Andebol / Voleibol/ Corfebol/TagRugby	Ginástica	Solo / Aparelhos / Acrobática	Atletismo	Saltos / Corridas/ Lançamentos	Patinagem	Não Aplicável	Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)	Dança/ Danças Socias/Dança Tradicionais	<p>Recuperação e consolidação das aprendizagens identificadas em função do trabalho realizado com cada aluno no ano letivo transato e no âmbito do Plano 21/23 Escola+ (no decurso do ano letivo).</p> <p>- O ALUNO DEVE FICAR CAPAZ DE -</p> <p>ÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (uma a duas matérias) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol, Corfebol, TagRugby), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>ÁREA GINÁSTICA (uma matéria) Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Acrobática), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>ÁREAS ATLETISMO, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS, JOGOS DE RAQUETES e OUTRAS (duas a três matérias) Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Socias, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>
ÁREAS	MATÉRIAS												
Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol / Futebol / Andebol / Voleibol/ Corfebol/TagRugby												
Ginástica	Solo / Aparelhos / Acrobática												
Atletismo	Saltos / Corridas/ Lançamentos												
Patinagem	Não Aplicável												
Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)	Dança/ Danças Socias/Dança Tradicionais												

Domínios		Temas / Aprendizagens Essenciais (versão resumida)
Jogos de Raquetes	Badminton / Ténis de Mesa/ Ténis	<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>OUTRAS Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>Referente às atitudes, o aluno deve revelar COOPERAÇÃO, AUTONOMIA, PERSISTÊNCIA/PARTICIPAÇÃO E RESPONSABILIDADE.</p> <p>Contributo para as áreas de competência do perfil do aluno (ACPA).</p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão neuromuscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>Os testes a aplicar são: Teste de aptidão aeróbica, teste de flexibilidade dos membros inferiores, teste dos abdominais, teste de extensão de braços e teste de impulsão horizontal.</p> <p>Compreensão /aquisição/ aplicação de conhecimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhece os diferentes elementos técnicos e ações táticas das diferentes modalidades; - Conhece os diferentes materiais específicos das áreas físico desportivas; - Conhece e interpreta regras das atividades físicas e desportivas; - Conhece os diferentes temas referentes às Temáticas I e II; - Expõe com clareza um assunto/problema; - Utiliza um vocabulário adequado; - Utiliza terminologia específica das atividades físicas e desportivas.
Outras:	Orientação / Nataação / Luta	
<p>Domínio da Aptidão Física: A referência para avaliar este domínio, são os valores apresentados no <i>FIT Escola – ZSAF</i> (zona saudável de aptidão física).</p> <p>Domínio dos Conhecimentos:</p> <p>Temática I – Aptidão física / Saúde / Regras e hábitos de higiene</p> <p>Temática II – Atitudes e valores face à EF / Dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. Fenómenos que limitam a prática das atividades físicas.</p>		

Normas de Educação Física:

1. Equipamento Obrigatório

Piscina - Fato de banho, calção ou tanga de lycra, touca e chinelos.

Ginásio - Sapatilhas de ginástica obrigatórias, calções, t-shirt e/ou fato de treino.

Pavilhão -Ténis limpos, calções, t-shirt e/ou fato de treino.

Nota 1: É expressamente proibida a entrada no pavilhão ou ginásio sem calçado apropriado.

Nota 2: O aluno que não possa fazer aula na piscina, tem de trazer o equipamento necessário (t-shirt, calções e chinelos) para assistir à mesma dentro do espaço de aula, caso contrário terá falta de presença.

Nota 3: O aluno deve conhecer e aplicar os conhecimentos de higiene pessoal.

- Para hidratação necessária garrafa de água identificada;

Sem o equipamento anteriormente referido, os alunos não estão em condições para a prática de Educação Física, pelo que lhes será marcada uma falta de material, nos registos do professor. A falta de material terá influência na avaliação do aluno. Os alunos a quem seja marcada falta de material ser-lhes à atribuída uma tarefa (ex: relatório da aula, ficha ou trabalho, colaboração na montagem e arrumação do material, arbitragens, etc.)

2. Adornos pessoais e Valores

Não é permitido o uso de adornos pessoais que possam colocar em perigo a integridade física do aluno ou dos colegas, nomeadamente brincos, pulseiras, relógios, fios, piercings e anéis. Os alunos não devem levar para as instalações desportivas objetos de valor (nomeadamente telemóveis e material tecnológico). De acordo com o Regulamento Interno da Escola devem deixar no cacifo da escola esses valores.

A escola/professor não se responsabiliza pelo desaparecimento de valores que tenham ficado dentro dos balneários ou espaço de aula.

<i>Avaliação de alunos com atestado médico em regime presencial</i>	
<i>Secundário</i>	
<i>Domínio A</i> <i>(75%)</i>	<i>A1 – Arbitragens / Ajudas</i>
	<i>A2 – Conhecimentos relativos às atividades físicas</i>
<i>Domínio C</i> <i>(25%)</i>	<i>C – Conhecimentos relativos à temática I e II</i>

Plano de Estudos - Educação Física - 11ºano
REGIME PRESENCIAL 24-25

Domínios de Avaliação	Ponderação	Processos de recolha de informação Instrumentos de Avaliação
A: Atividades Físicas + atitudes (ACPA)	55%	<ul style="list-style-type: none"> Exercícios critério, para a avaliação prática; Grelha de Observação de Aula; Questões aula Fichas/exercícios formativos Relatórios Trabalhos no âmbito da Autonomia e Flexibilidade Curricular; Fichas de Autoavaliação; Outros.
B: Aptidão Física	30%	
C: Conhecimentos	15%	
<ul style="list-style-type: none"> O 5 (cinco) será o valor mínimo atribuído a um aluno que apresente elevado absentismo e/ou sobre o qual não exista elementos de avaliação. O 15 ou acima só poderá ser alcançado se o aluno não tiver nenhuma matéria NA (não avaliado) por opção própria. Na avaliação final de cada disciplina, a classificação a atribuir a cada aluno deve considerar todos os registos de avaliação existentes desde o início do ano letivo. 		

Domínios	Temas / Aprendizagens Essenciais (versão resumida)														
<p>Domínio das Atividades Físicas:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ÁREAS</th> <th>MATÉRIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Jogos Desportivos Coletivos</td> <td>Basquetebol / Futebol / Andebol / Voleibol/ Corfebol/TagRugby</td> </tr> <tr> <td>Ginástica</td> <td>Solo / Aparelhos / Acrobática</td> </tr> <tr> <td>Atletismo</td> <td>Saltos / Corridas/ Lançamentos</td> </tr> <tr> <td>Patinagem</td> <td>Não Aplicável</td> </tr> <tr> <td>Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)</td> <td>Dança/ Danças Socias/Dança Tradicionais</td> </tr> <tr> <td>Jogos de Raquetes</td> <td>Badminton / Ténis de Mesa/ Ténis</td> </tr> </tbody> </table>	ÁREAS	MATÉRIAS	Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol / Futebol / Andebol / Voleibol/ Corfebol/TagRugby	Ginástica	Solo / Aparelhos / Acrobática	Atletismo	Saltos / Corridas/ Lançamentos	Patinagem	Não Aplicável	Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)	Dança/ Danças Socias/Dança Tradicionais	Jogos de Raquetes	Badminton / Ténis de Mesa/ Ténis	<p>Recuperação e consolidação das aprendizagens identificadas em função do trabalho realizado com cada aluno no ano letivo transato e no âmbito do Plano 21/23 Escola+ (no decurso do ano letivo).</p> <p style="text-align: center;">- O ALUNO DEVE FICAR CAPAZ DE -</p> <p>ÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (uma a duas matérias) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol, Corfebol, TagRugby), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>ÁREA GINÁSTICA (uma matéria) Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Acrobática), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>ÁREAS ATLETISMO, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS, JOGOS DE RAQUETES e OUTRAS (duas a três matérias) Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Socias, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>
ÁREAS	MATÉRIAS														
Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol / Futebol / Andebol / Voleibol/ Corfebol/TagRugby														
Ginástica	Solo / Aparelhos / Acrobática														
Atletismo	Saltos / Corridas/ Lançamentos														
Patinagem	Não Aplicável														
Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)	Dança/ Danças Socias/Dança Tradicionais														
Jogos de Raquetes	Badminton / Ténis de Mesa/ Ténis														

Domínios	Temas / Aprendizagens Essenciais (versão resumida)
<p>Outras: Orientação / Natação / Luta</p> <p>Domínio da Aptidão Física: A referência para avaliar este domínio, são os valores apresentados no <i>FIT Escola – ZSAF</i> (zona saudável de aptidão física).</p> <p>Domínio dos Conhecimentos:</p> <p>Temática I – Aptidão física / Saúde / Regras e hábitos de higiene</p> <p>Temática II – Atitudes e valores face à EF / Dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. Fenómenos que limitam a prática das atividades físicas.</p>	<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>OUTRAS Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>Referente às atitudes, o aluno deve revelar COOPERAÇÃO, AUTONOMIA, PERSISTÊNCIA/PARTICIPAÇÃO E RESPONSABILIDADE.</p> <p>Contributo para as áreas de competência do perfil do aluno (ACPA).</p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão neuromuscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>Os testes a aplicar são: Teste de aptidão aeróbica, teste de flexibilidade dos membros inferiores, teste dos abdominais, teste de extensão de braços e teste de impulsão horizontal.</p> <p>Compreensão /aquisição/ aplicação de conhecimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhece os diferentes elementos técnicos e ações táticas das diferentes modalidades; - Conhece os diferentes materiais específicos das áreas físico desportivas; - Conhece e interpreta regras das atividades físicas e desportivas; - Conhece os diferentes temas referentes às Temáticas I e II; - Expõe com clareza um assunto/problema; - Utiliza um vocabulário adequado; - Utiliza terminologia específica das atividades físicas e desportivas.

Normas de Educação Física:

1. Equipamento Obrigatório

Piscina - Fato de banho, calção ou tanga de lycra, touca e chinelos.

Ginásio - Sapatilhas de ginástica obrigatórias, calções, t-shirt e/ou fato de treino.

Pavilhão -Ténis limpos, calções, t-shirt e/ou fato de treino.

Nota 1: É expressamente proibida a entrada no pavilhão ou ginásio sem calçado apropriado.

Nota 2: O aluno que não possa fazer aula na piscina, tem de trazer o equipamento necessário (t-shirt, calções e chinelos) para assistir à mesma dentro do espaço de aula, caso contrário terá falta de presença.

Nota 3: O aluno deve conhecer e aplicar os conhecimentos de higiene pessoal.

- Para hidratação necessária garrafa de água identificada;

Sem o equipamento anteriormente referido, os alunos não estão em condições para a prática de Educação Física, pelo que lhes será marcada uma falta de material, nos registos do professor. A falta de material terá influência na avaliação do aluno. Os alunos a quem seja marcada falta de material ser-lhes à atribuída uma tarefa (ex: relatório da aula, ficha ou trabalho, colaboração na montagem e arrumação do material, arbitragens, etc.)

2. Adornos pessoais e Valores

Não é permitido o uso de adornos pessoais que possam colocar em perigo a integridade física do aluno ou dos colegas, nomeadamente brincos, pulseiras, relógios, fios, piercings e anéis. Os alunos não devem levar para as instalações desportivas objetos de valor (nomeadamente telemóveis e material tecnológico). De acordo com o Regulamento Interno da Escola devem deixar no cacifo da escola esses valores.

A escola/professor não se responsabiliza pelo desaparecimento de valores que tenham ficado dentro dos balneários ou espaço de aula.

<i>Avaliação de alunos com atestado médico em regime presencial</i>	
<i>Secundário</i>	
<i>Domínio A</i> <i>(75%)</i>	<i>A1 – Arbitragens / Ajudas</i>
	<i>A2 – Conhecimentos relativos às atividades físicas</i>
<i>Domínio C</i> <i>(25%)</i>	<i>C – Conhecimentos relativos à temática I e II</i>

Plano de Estudos - Educação Física - 12ºano
REGIME PRESENCIAL 24-25

Domínios de Avaliação	Ponderação	Processos de recolha de informação Instrumentos de Avaliação
A: Atividades Físicas + atitudes (ACPA)	55%	<ul style="list-style-type: none"> Exercícios critério, para a avaliação prática; Grelha de Observação de Aula; Questões aula Fichas/exercícios formativos Relatórios Trabalhos no âmbito da Autonomia e Flexibilidade Curricular; Fichas de Autoavaliação; Outros.
B: Aptidão Física	30%	
C: Conhecimentos	15%	
<ul style="list-style-type: none"> O 5 (cinco) será o valor mínimo atribuído a um aluno que apresente elevado absentismo e/ou sobre o qual não exista elementos de avaliação. O 15 ou acima só poderá ser alcançado se o aluno não tiver nenhuma matéria NA (não avaliado) por opção própria. Na avaliação final de cada disciplina, a classificação a atribuir a cada aluno deve considerar todos os registos de avaliação existentes desde o início do ano letivo 		

Domínios	Temas / Aprendizagens Essenciais (versão resumida)														
<p>Domínio das Atividades Físicas:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ÁREAS</th> <th>MATÉRIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Jogos Desportivos Coletivos</td> <td>Basquetebol / Futebol / Andebol / Voleibol/ Corfebol/TagRugby</td> </tr> <tr> <td>Ginástica</td> <td>Solo / Aparelhos / Acrobática</td> </tr> <tr> <td>Atletismo</td> <td>Saltos / Corridas/ Lançamentos</td> </tr> <tr> <td>Patinagem</td> <td>Não Aplicável</td> </tr> <tr> <td>Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)</td> <td>Dança/ Danças Socias/Dança Tradicionais</td> </tr> <tr> <td>Jogos de Raquetes</td> <td>Badminton / Ténis de Mesa/ Ténis</td> </tr> </tbody> </table>	ÁREAS	MATÉRIAS	Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol / Futebol / Andebol / Voleibol/ Corfebol/TagRugby	Ginástica	Solo / Aparelhos / Acrobática	Atletismo	Saltos / Corridas/ Lançamentos	Patinagem	Não Aplicável	Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)	Dança/ Danças Socias/Dança Tradicionais	Jogos de Raquetes	Badminton / Ténis de Mesa/ Ténis	<p>Recuperação e consolidação das aprendizagens identificadas em função do trabalho realizado com cada aluno no ano letivo transato e no âmbito do Plano 21/23 Escola+ (no decurso do ano letivo).</p> <p>- O ALUNO DEVE FICAR CAPAZ DE -</p> <p>ÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (uma a duas matérias) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol, Corfebol, TagRugby), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>ÁREA GINÁSTICA (uma matéria) Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Acrobática), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>ÁREAS ATLETISMO, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS, JOGOS DE RAQUETES e OUTRAS (duas a três matérias) Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Socias, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>
ÁREAS	MATÉRIAS														
Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol / Futebol / Andebol / Voleibol/ Corfebol/TagRugby														
Ginástica	Solo / Aparelhos / Acrobática														
Atletismo	Saltos / Corridas/ Lançamentos														
Patinagem	Não Aplicável														
Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)	Dança/ Danças Socias/Dança Tradicionais														
Jogos de Raquetes	Badminton / Ténis de Mesa/ Ténis														

Domínios		Temas / Aprendizagens Essenciais (versão resumida)
Outras:	Orientação / Natação / Luta	<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>OUTRAS Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>Referente às atitudes, o aluno deve revelar COOPERAÇÃO, AUTONOMIA, PERSISTÊNCIA/PARTICIPAÇÃO E RESPONSABILIDADE.</p> <p>Contributo para as áreas de competência do perfil do aluno (ACPA).</p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão neuromuscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>Os testes a aplicar são: Teste de aptidão aeróbica, teste de flexibilidade dos membros inferiores, teste dos abdominais, teste de extensão de braços e teste de impulsão horizontal.</p>
<p>Domínio da Aptidão Física: A referência para avaliar este domínio, são os valores apresentados no <i>FIT Escola – ZSAF</i> (zona saudável de aptidão física).</p>		<p>Compreensão /aquisição/ aplicação de conhecimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhece os diferentes elementos técnicos e ações táticas das diferentes modalidades; - Conhece os diferentes materiais específicos das áreas físico desportivas; - Conhece e interpreta regras das atividades físicas e desportivas; - Conhece os diferentes temas referentes às Temáticas I e II; - Expõe com clareza um assunto/problema; - Utiliza um vocabulário adequado; - Utiliza terminologia específica das atividades físicas e desportivas.
<p>Domínio dos Conhecimentos:</p> <p>Temática I – Aptidão física / Saúde / Regras e hábitos de higiene</p> <p>Temática II – Atitudes e valores face à EF / Dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. Fenómenos que limitam a prática das atividades físicas.</p>		

Normas de Educação Física:

1. Equipamento Obrigatório

Piscina - Fato de banho, calção ou tanga de lycra, touca e chinelos.

Ginásio - Sapatilhas de ginástica obrigatórias, calções, t-shirt e/ou fato de treino.

Pavilhão -Ténis limpos, calções, t-shirt e/ou fato de treino.

Nota 1: É expressamente proibida a entrada no pavilhão ou ginásio sem calçado apropriado.

Nota 2: O aluno que não possa fazer aula na piscina, tem de trazer o equipamento necessário (t-shirt, calções e chinelos) para assistir à mesma dentro do espaço de aula, caso contrário terá falta de presença.

Nota 3: O aluno deve conhecer e aplicar os conhecimentos de higiene pessoal.

- Para hidratação necessária garrafa de água identificada;

Sem o equipamento anteriormente referido, os alunos não estão em condições para a prática de Educação Física, pelo que lhes será marcada uma falta de material, nos registos do professor. A falta de material terá influência na avaliação do aluno. Os alunos a quem seja marcada falta de material ser-lhes à atribuída uma tarefa (ex: relatório da aula, ficha ou trabalho, colaboração na montagem e arrumação do material, arbitragens, etc.)

2. Adornos pessoais e Valores

Não é permitido o uso de adornos pessoais que possam colocar em perigo a integridade física do aluno ou dos colegas, nomeadamente brincos, pulseiras, relógios, fios, piercings e anéis. Os alunos não devem levar para as instalações desportivas objetos de valor (nomeadamente telemóveis e material tecnológico). De acordo com o Regulamento Interno da Escola devem deixar no cacifo da escola esses valores.

A escola/professor não se responsabiliza pelo desaparecimento de valores que tenham ficado dentro dos balneários ou espaço de aula.

<i>Avaliação de alunos com atestado médico em regime presencial</i>	
<i>Secundário</i>	
<i>Domínio A</i> <i>(75%)</i>	<i>A1 – Arbitragens / Ajudas</i>
	<i>A2 – Conhecimentos relativos às atividades físicas</i>
<i>Domínio C</i> <i>(25%)</i>	<i>C – Conhecimentos relativos à temática I e II</i>