

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Competências Essenciais

- ⇒ Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas.
- ⇒ Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos factores da aptidão física.
- ⇒ Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.
- ⇒ Participar activamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:
 - relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
 - aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções dos outros e as dificuldades reveladas por eles;
 - cooperando nas situações de aprendizagem e organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na actividade da turma.
- ⇒ Analisar e interpretar a realização das actividades físicas seleccionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc .
- ⇒ Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos Pré Desportivos e Jogos Desportivos Colectivos (Futebol, Voleibol, Râguebi), desempenhando com oportunidade e correcção as acções solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo as suas regras.
- ⇒ Compor e realizar, da Ginástica, as destrezas elementares de solo, aparelhos e mini-trampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correcção técnica e expressão, apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
- ⇒ Realizar, do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo correctamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.
- ⇒ Realizar, da Luta, as acções de oposição directa solicitadas, utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança, aplicando as regras e os princípios éticos.

DOMÍNIOS DA AVALIAÇÃO

- ⇒ Assiduidade e pontualidade..... – 5%
- ⇒ Participação, atitudes e valores – 15%
- ⇒ Domínio Cognitivo – Testes escritos e/ou trabalhos..... – 25%
- ⇒ Domínio Motor – Testes Práticos..... – 55%

PERFIL DO ALUNO

NÍVEL	CARACTERÍSTICAS
1	Revela muitas dificuldades na realização e compreensão dos conteúdos leccionados; Não demonstra empenho e interesse pelas actividades propostas; Raramente se apresenta na aula com o equipamento necessário; Perturba as aulas; Não realiza os trabalhos de casa; Apresenta fichas de avaliação classificadas entre 0 e 19%
2	Revela algumas dificuldades na realização e compreensão dos conteúdos leccionados; Reduzidos empenho e interesse pelas actividades propostas; Perturba as aulas; Raramente realiza os trabalhos de casa; Apresenta fichas de avaliação classificadas entre 20 e 49%
3	Revela poucas dificuldades na realização e compreensão dos conteúdos leccionados; Demonstra algum empenho e interesse pelas actividades propostas; Não perturba as aulas; Realiza quase sempre os trabalhos de casa; Apresenta fichas de avaliação classificadas entre 50 e 74%
4	Revela facilidade na realização e compreensão dos conteúdos leccionados; Demonstra empenho e interesse pelas actividades propostas; Acompanha e intervém na aula; Realiza sempre os trabalhos de casa; Apresenta fichas de avaliação classificadas entre 75 e 89%
5	Revela competência na realização e compreensão dos conteúdos leccionados; Revela muito empenho e interesse pelas actividades propostas; Acompanha e intervém na aula; Realiza sempre os trabalhos de casa; Apresenta fichas de avaliação classificadas entre 90 e 100%

O Professor : _____