

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Competências Essenciais

- ⇒ Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas.
- ⇒ Conhecer e aplicar os processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.
- ⇒ Conhecer e interpretar factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas e aplicar as regras de higiene e segurança.
- ⇒ 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;
 - interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
 - apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da actividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros;
- ⇒ Analisar e interpretar a realização das actividades físicas seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc .
- ⇒ Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos Desportivos Colectivos (Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol), realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas, elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro.
- ⇒ Compor, realizar e analisar, da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo, e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
- ⇒ Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo correctamente as exigências elementares técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz.

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(A) PROFESSOR(A): _____