

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Ensino Secundário 12º de Escolaridade
2020-2021

Domínio/Áreas Temas	Aprendizagens Específicas / Aprendizagens Essenciais	Descritores do perfil dos alunos	Instrumentos de avaliação	Domínios Quantificação
Atividades Físicas	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS -Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, em 2 Jogos Desportivos Coletivos), 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>SUBÁREA GINÁSTICA/ATLETISMO: Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Solo e Aparelhos, Plinto, Minitrampolim), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Realizar e analisar provas combinadas no ATLETISMO, saltos, corridas, e marcha, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS: Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança e/ou Danças Sociais), 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> <p>SUBÁREAS RAQUETAS: Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton/Ténis) 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: De acordo com a disponibilidade de instalações a turma terá a opção entre uma das modalidades: exploração da natureza e Natação. Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>	<p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<p>Testes práticos Grelhas de observação direta</p>	<p>25%</p>

Aptidão Física	O aluno deve ficar capaz de: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa		Bateria <i>Fitescola</i>	30%
Conhecimentos	Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: ☑Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; ☑Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; ☑Corrupção vs. Verdade desportiva.		MOMENTOS DE FUNCIONAMENTO MULTIDISCIPLINAR e DAC Observação do desempenho nas atividades, recorrendo a grelhas de registo. Observação Direta Questionamento Projeto de Atividades/trabalhos Relatórios de Atividades Fichas de avaliação	10% 5% Ou 15%
Atitudes	<u>Responsabilidade e autonomia 10%</u> (Faz-se acompanhar de material necessário para realizar a aula presencial e/ou à distância; É assíduo e pontual; Cumpre as tarefas, normas e prazos propostos; É empenhado no seu processo de aprendizagem) <u>Participação e colaboração 10%</u> (É atento; Participa, acompanha, questiona, responde. Cooperar com os outros). <u>Respeito pela diferença e pelo outro 10%</u> (Respeita as opiniões; Respeita a diferença)		Observação direta na sala de aula; Grelhas de observação direta; Autoavaliação.	30%

Domínio/Áreas Temas	Descritores de desempenho				
	F	NS	S	B	MB
Atividades Físicas	O aluno não desenvolveu as competências essenciais	O aluno revela muitas dificuldades no	O aluno revela algumas dificuldades no	O aluno revela um bom domínio no desenvolvimento	O aluno revela um domínio muito bom no desenvolvimento

	definidas para 12º ano de nível INTRODUÇÃO e/ou de nível ELEMENTAR nos JDC	desenvolvimento das competências essenciais definidas para 12º ano de nível INTRODUÇÃO e/ou de nível ELEMENTAR nos JDC	desenvolvimento das competências essenciais definidas para 12º ano de nível INTRODUÇÃO e/ou de nível ELEMENTAR nos JDC	das competências essenciais definidas para 12º ano de nível INTRODUÇÃO e/ou de nível ELEMENTAR nos JDC	competências essenciais definidas para 12º ano de nível INTRODUÇÃO e/ou de nível ELEMENTAR nos JDC
Aptidão Física	O aluno não apresenta nenhum valor que se encontre dentro da zona saudável	O aluno apresenta dois valores fora da zona saudável sendo um deles em resultado do teste de aptidão de resistência aeróbia	O aluno apresenta apenas dois valores fora da zona saudável.	O aluno situa-se na zona saudável em todos nos testes escolhidos	O aluno revela muita facilidade em situar-se na zona saudável (ou acima) nos testes escolhidos
Conhecimentos	O aluno não utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, não respeita os princípios básicos do treino. Não analisa os aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas	O aluno revela muitas dificuldades em dominar e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Analisar com muita dificuldade os aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas	O aluno revela algumas dificuldades em dominar e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Analisar com alguma dificuldade os aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas	O aluno revela um bom domínio dos métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas	O aluno revela um muito bom domínio dos métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas

Sempre que um aluno apresente um atestado médico que referencie a impossibilidade permanente de participar normalmente nas atividades de ensino-aprendizagem da disciplina de Educação Física, será avaliado de acordo com os seguintes critérios:

- 70% para o Domínio dos Conhecimentos e 30% para o Domínio das Atitudes.

Observações – O atestado médico temporário ou restritivo a certas atividades físicas “deve explicitar claramente as contraindicações da atividade física” (Lei nº 51/ 2012 de 5 de setembro, art.º 15º, nº 1).