

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Ensino Secundário 11º de Escolaridade
2019-2020

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, nos Jogos Desportivos Coletivos: Basquetebol e Futsal (elementar), 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: Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Solo e Aparelhos, Plinto, Minitrampolim e TO E PARALELAS), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</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) 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: O aluno terá a opção entre uma das modalidades: luta, 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>45%</p>

Aptidão Física	<p>O aluno deve ficar capaz de: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa</p>		Bateria <i>Fitescola</i>	20%
Conhecimentos	<p>O aluno deve ficar capaz de: Relacionar a Aptidão Física e Saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem. Conhecer o objetivo dos jogos e as suas principais regras. Conhecer a função e o modo de execução das ações técnico-táticas dos Jogos e o modo de execução das destrezas/ações motoras realizadas.</p>		<p>MOMENTOS DE FUNCIONAMENTO MULTIDISCIPLINAR e DAC Observação do desempenho nas atividades, recorrendo a grelhas de registo.</p> <p>Observação Direta Questionamento Projeto de Atividades/trabalhos Relatórios de Atividades Fichas de avaliação</p>	10% 5% Ou 15%
Atitudes	<ul style="list-style-type: none"> · Responsabilidade (5%) (Pontualidade, cumprimento de normas e instruções estabelecidas, respeito por materiais e equipamentos, apresentação do material necessário, cumprimento de tarefas e prazos, participação.) · Autonomia (5%) (Realização das atividades escolares, curiosidade e iniciativa, espírito de observação e sentido crítico, capacidade de se auto e heteroavaliar.) · Trabalho colaborativo (5%) (Contributo para a concretização de tarefas comuns, respeito pelas opiniões e ações dos outros, espírito de entreaajuda, defesa dos seus pontos de vista, reflexão sobre o trabalho desenvolvido.) · Espírito crítico (5%) (Reflexão sobre as aprendizagens e fundamentação das suas opções.) 		Observação direta na sala de aula; Grelhas de observação direta; Autoavaliação.	20%

Domínio/Áreas Temas	Descritores de desempenho				
	F	NS	S	B	MB
Atividades Físicas	O aluno não desenvolveu as competências essenciais definidas para 11º ano de nível INTRODUÇÃO e/ou de nível ELEMENTAR nos JDC-Basquetebol e Futsal	O aluno revela muitas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais definidas para 11º ano de nível INTRODUÇÃO e/ou de nível ELEMENTAR nos JDC-Basquetebol e Futsal	O aluno revela algumas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais definidas para 11º ano de nível INTRODUÇÃO e/ou de nível ELEMENTAR nos JDC-Basquetebol e Futsal.	O aluno revela um bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais definidas para 11º ano de nível INTRODUÇÃO e/ou de nível ELEMENTAR nos JDC-Basquetebol e Futsal	O aluno revela um domínio muito bom no desenvolvimento das competências essenciais definidas para 11º ano de nível INTRODUÇÃO e/ou de nível ELEMENTAR nos JDC-Basquetebol e Futsal
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 os testes escolhidos	O aluno revela muita facilidade em situar-se na zona saudável (ou acima) nos testes escolhidos
Conhecimentos	O aluno não relaciona a aptidão física e saúde. Não interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. Não realiza a prestação de socorro a uma vítima de paragem.	O aluno relaciona com muitas dificuldades a aptidão física e saúde. Interpreta com muitas dificuldades a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. Realiza com muitas dificuldades a prestação de socorro a uma vítima de paragem.	O aluno relaciona com algumas dificuldades a aptidão física e saúde. Não interpreta com algumas dificuldades a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. Realizar com algumas dificuldades a prestação de socorro a uma vítima de paragem.	O aluno revela um bom domínio em relacionar a aptidão física e saúde. Interpreta bem a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. Realiza bem a prestação de socorro a uma vítima de paragem.	O aluno revela um muito bom domínio em relacionar a aptidão física e saúde. Interpreta muito bem a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. Realiza muito bem a prestação de socorro a uma vítima de paragem.

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:

- 80% para o Domínio dos Conhecimentos e 20% para o Domínio das Atitudes.

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