

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO
EDUCAÇÃO FÍSICA DOS 10.º, 11.º e 12.º ANOS DE ESCOLARIDADE
 (Aprovados em Conselho Pedagógico de 16 de setembro de 2021)

DOMÍNIOS/ ÁREAS DE COMPETÊNCIA (Perfil do aluno)	PONDE- RAÇÃO	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO	NÍVEL DE DESEMPENHO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
DOMÍNIO DAS ATTITUDES E, F	10%	<p>O aluno manifesta:</p> <p>AUTONOMIA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autonomia (assiduidade, pontualidade, iniciativa e trabalho); <p>COMUNICAÇÃO E PARTICIPAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Empenho (participação ativa e responsável); <p>RESPONSABILIDADE E CIDADANIA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Postura/Comportamento (cumprimento das regras da sala de aula, respeito por si e pelos outros, sentido de justiça e de responsabilidade); - Cooperação, colaboração e entreaajuda (sabe trabalhar em equipa, contribuir para a aprendizagem coletiva, disponibilidade e capacidade de ajuda); - Respeito e correção no relacionamento interpessoal (sentido crítico e aceitação da diferença); <p>PENSAMENTO CRÍTICO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacidade de auto e heteroavaliação. 	<p>Nível 1- mostra grandes dificuldades em quase todos os domínios; não se esforça por melhorar/ não quer fazer nem conhecer; não quer cooperar.</p> <p>Nível 2- mostra algumas dificuldades; tem pouco interesse pelos diferentes domínios e não se esforça ou esforça-se pouco por melhorar; coopera pouco com o professor e com os colegas no sentido de melhorar e progredir.</p> <p>Nível 3- mostra algumas dificuldades mas mostra interesse e esforça-se por melhorar; coopera com professor e com os colegas no sentido da sua progressão.</p>	<p>Preenchimento da ficha de autoavaliação</p> <p>Registos de observação direta</p>
DOMÍNIO DAS CAPACIDADES F, G, H, I, J	65% 0% ¹	<p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</p> <p>O aluno coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Voleibol, Andebol e Futebol), 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 ATLETISMO</p> <p>O aluno realiza e analisa provas combinadas no Atletismo (saltos, corridas e lançamentos), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>SUBÁREA GINÁSTICA</p> <p>O aluno compõe, realiza e analisa esquemas individuais e/ou em grupo da Ginástica de Solo, 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</p> <p>O aluno aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança), 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>SUBÁREA RAQUETAS</p> <p>O aluno realiza 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>Testes práticos com base em exercícios critério e situações de jogo</p>

DOMÍNIOS/ ÁREAS DE COMPETÊNCIA (Perfil do aluno)	PONDERAÇÃO	DESCRITORES DE DESEMPENHO	NÍVEL DE DESEMPENHO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA G, I, J	15% 0% ¹	<p>O aluno é capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 (resistência aeróbia, força, flexibilidade, velocidade, agilidade e impulsão) 		Testes de Aptidão Física (programa FITescola)
DOMÍNIO DO CONHECIMENTO A, B, C, D, F, G, I	10% 80% ¹	<p>O aluno é capaz de:</p> <p>10ºano</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e aplicar os regulamentos específicos das diferentes modalidades. - Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. - Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. - Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva. <p>11ºano</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e aplicar os regulamentos específicos das diferentes modalidades. - Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. - Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; - Doenças e lesões; - Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. <p>12ºano</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e aplicar os regulamentos específicos das diferentes modalidades. - 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: <ul style="list-style-type: none"> - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; - Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; - Corrupção vs. verdade desportiva. 	<p>Nível 4- mostra facilidade em quase todos os domínios; progride com facilidade; coopera com o professor e os colegas no sentido da sua progressão.</p> <p>Nível 5- revela a maioria ou a totalidade dos domínios e coopera com o professor e os colegas no sentido da aprendizagem coletiva e aperfeiçoamento pessoal.</p>	<p>Teste escrito</p> <p>Trabalho de pesquisa</p> <p>Apresentação de trabalhos</p> <p>Questões de aula</p> <p>Relatórios de aula</p> <p>Aplicações Informáticas</p>

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DO ALUNO (ACPA)	A - Linguagem e textos	D - Pensamento crítico e pensamento criativo	G - Bem-estar, saúde e ambiente
	B - Informação e comunicação	E - Relacionamento interpessoal	H - Sensibilidade estética e artística
	C - Raciocínio e resolução de problemas	F - Desenvolvimento pessoal e autonomia	I - Saber científico, técnico e tecnológico
			J - Consciência e domínio do corpo

NOTA:

(1) – Ponderação da classificação para os alunos que apresentem dispensa das aulas práticas por razões de saúde, devidamente comprovadas por atestado médico.

- a) Se a inatividade do aluno tiver a duração, entre 15 dias a 1 mês, o aluno deverá realizar tarefas como “relatório de aula”; “registro de observação de aula”; “arbitragem”; fichas de trabalho e/ou pesquisa”.
- b) Se a inatividade do aluno tiver a duração de mais de 1 mês, o aluno deverá realizar além das enunciadas na alínea a), trabalhos escritos sobre as matérias/subáreas abordadas.

Domínio	Ponderação	Perfil de Aprendizagens Específicas (descritores de desempenho observáveis)	Níveis de desempenho	Instrumentos de recolha de informação
COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS	10%	<p>Comunicação e Participação</p> <p>Autonomia</p> <p>Responsabilidade e Cidadania</p> <p>Pensamento crítico</p>	<p>Conforme documento de <i>Avaliação das Competências Transversais do Agrupamento Clara de Resende aprovado no Conselho Pedagógico de 16 de setembro de 2021.</i></p>	<p>Registos de observação direta (trabalho individual, pares/ grupo)</p> <p>Registos formais de autoavaliação</p>