

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - Disciplina: Educação Física Ciclo de Ensino: Secundário 11º Ano

DOMÍNIOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO	PERFIL DE APRENDIZAGEM DOS ALUNOS	ATIVIDADES/INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	FATOR DE PONDERAÇÃO
Conhecimentos (Saber)	<p>CONHECIMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer os regulamentos específicos das atividades físicas desenvolvidas em aula, quer como praticante quer como juiz; - Relacionar Aptidão física e Saúde identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. - Desenvolver os temas: “Doenças, Lesões/Métodos de Socorrismo”; “Corrupção e Verdade Desportiva”; Treino Desportivo”. <p>Nota: será privilegiada uma lógica de trabalho de projeto e interdisciplinar desenvolvido preferencialmente, no âmbito do Domínio de Autonomia Curricular (DAC).</p> <p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR em 2 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes opções:</p>	Questionador/ Comunicador (A, B, C, D, F,)	<p>PROPORCIONAR ATIVIDADES FORMATIVAS QUE PERMITAM AO ALUNO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saber questionar uma situação; - Desenvolver ações de comunicação verbal e não verbal multidirecional; - Aceitar e argumentar pontos de vista diferentes; - Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Questionamento oral; trabalhos de projeto/pesquisa; fichas/teste. - DAC (Avaliado dentro da Área onde for desenvolvido). 	CONHECIMENTOS (10%)
Capacidades (Saber Fazer)	<p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros para alcançar os objetivos dos jogos (Basquetebol, Voleibol, Futebol e Andebol); - Realizar as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição e fase do jogo; - Aplicar as regras como jogador e como árbitro. <p>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Solo, Acrobática e Aparelhos) aplicando os critérios de correção técnica, expressão e destreza; 	<p>Conhecedor/ Culto/ Respeitador da diferença (A, B, C, E, G, I, J)</p> <p>Auto e heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	<p>PROPORCIONAR ATIVIDADES FORMATIVAS QUE PERMITAM AO ALUNO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aceitar opções, apoio, falhas e erros dos companheiros visando o aperfeiçoamento individual e coletivo; - Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões; - Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização de conhecimentos. <p>PROPORCIONAR ATIVIDADES FORMATIVAS QUE PERMITAM AO ALUNO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apreciar o seu desempenho e dos outros; - identificar aspetos críticos que permitam a melhoria dos seu desempenho; - Identificar aspetos fortes e fracos das suas aprendizagens; - Utilizar os dados da autoavaliação para se envolver na aprendizagem. <p>PROPORCIONAR ATIVIDADES FORMATIVAS QUE PERMITAM AO ALUNO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e do grupo e ao prazer proporcionado pela atividade; - Colaborar na preparação arrumação e preservação do 	ATIVIDADES FÍSICAS (55%)

<p>Capacidades (Saber Fazer)</p>	<p>SUBÁREAS ATLETISMO, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS, RAQUETAS E OUTRAS (três matérias)</p> <p>SUBÁREA ATLETISMO - Realizar e analisar saltos, corridas e lançamentos, cumprido corretamente as exigências elementares técnicas como praticante e como juiz.</p> <p>SUBÁREAS ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS - Apreciar e realizar Danças Tradicionais e Sociais em 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>OUTRAS (subáreas das Raquetas e Orientação) - Realizar com correção e oportunidade as ações técnico-táticas elementares, no JOGO DE BADMINTON, garantindo iniciativa e ofensividade em participações individual e a pares, aplicando as regras como jogador e como árbitro.</p> <p>- Realizar percursos elementares de ORIENTAÇÃO, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>SUBÁREA APTIDÃO FÍSICA - Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão física do programa FITescola, para a sua idade e sexo através da aplicação dos testes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexibilidade dos membros inferiores; - Força superior; - Força média; - Aptidão aeróbia. 	<p>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo/ Expressivo (B, C, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador Auto e Heteroavaliador (Transversal às áreas) (A, B, C, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Cuidador de si e dos outros. (B, E, F, G)</p>	<p>material; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Ser autónomo na realização das tarefas; - Conhecer e aplicar: cuidados de higiene; regras de segurança; regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente.</p> <p>INTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO: - Fichas de registo de observação direta; auto e heteroavaliação dos alunos.</p> <p>PROPORCIONAR ATIVIDADES FORMATIVAS QUE PERMITAM AO ALUNO: - Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física; - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros.</p> <p>INTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO: - Testes de Aptidão Física - da Bateria FITescola.</p>	<p>ATIVIDADES FÍSICAS (55%)</p> <p>APTIDÃO FÍSICA (10%)</p>
<p>Atitudes e Valores (Saber Ser)</p>	<p>ATITUDES - Realiza as tarefas propostas e procurar o êxito pessoal e do grupo; - Envolve-se nas tarefas da aula. - Cumpre os prazos estipulados. - Apresenta os materiais necessários à aula. - Respeita as normas de funcionamento das aulas e das instalações. - Considerar as propostas apresentadas pelos companheiros; - Assumir compromissos e responsabilidade de organização, cooperar, participar, colaborar, aceitar as suas falhas e as dos outros; - Agir com cordialidade respeito; - Cumprir e fazer cumprir regras de participação e de arbitragem, de preservação do ambiente e dos materiais; - Ser cuidador de si e dos outros (cuidados de higiene, regras de segurança, gosto pela prática da atividade física); - Respeitar a diferença.</p>	<p>(A, B, E, F, G)</p>	<p>PROPORCIONAR ATIVIDADES FORMATIVAS QUE PERMITAM AO ALUNO: - Conhecer e aplicar as regras de higiene; - Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - Conhecer e aplicar as regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - Reforçar o gosto pela atividade física.</p> <p>INTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO: - Observação direta. - Auto e heteroavaliação</p>	<p>ATITUDES (25%)</p>

Nota: As atividades desenvolvidas nos domínios da autonomia curricular (DAC) serão consideradas na avaliação da disciplina