AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PORTO DE MÓS
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO
GRUPO DISCIPLINAR 620 – *EDUCAÇÃO FÍSICA* - Cursos Profissionais
Ensino Presencial/ensino misto/ensino à distância ANO LETIVO 2020-2021

Domínios	Descritores do Perfil dos alunos	Descritores de desempenho	Módulos (Temas, Conteúdos)	Instrumentos de recolha de dados Valorização (%)	Registo
Conhecimentos e Capacidades **(75%)**	Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (**B, C, D, E, F, G, I, J**) Respeitador da diferença **(A, B, E, F, H)** Questionador e Comunicador **(A, B, D, E, F, G, H, I, J)** Cuidador de si e	- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos 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.	**Módulo 1/6/11** Jogos desportivos coletivos (JDC)– **10ºAno:**Futebol/Futsal, Voleibol. **11ºAno:**Basquetebol, Andebol. **12ºAno:**JDC **(1)**, Tag Rugby.	**Observação Direta:** ↳ **Capacidades:** Avaliação em: Exercício critério; Jogo colaborativo; Jogo reduzido; Sequência gímnica; Coreografia orientada. **(2)** Aplicação da bateria de testes do FitEscola: Vaivém, Abdominais, Extensão de braços, Impulsão horizontal, flexibilidade e medição do peso, altura e perímetro abdominal. **(70%)** ↳ **Conhecimentos :**	Grelhas de: Registo e classificação.
		- Compor, realizar e analisar, da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	**Módulo 2/12** Ginástica – **10ºAno:**solo, aparelhos(Trave). **12ºAno:** Gin. Rítmica.		
		10ºAno:- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-tácticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações “individuais” e “a pares”, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro. **11ºAno:**- Realizar e analisar, do Atletismo,	**Módulo 3/8** Atletismo/ Raquetas/ Patinagem – **10ºAno:**Raquetas. **11ºAno:** Atletismo.		

Atitudes e Valores **(25%)**	do outro **(B, E, F, G)** Autoavaliador/ Heteroavaliador **(transversal às áreas)**	lançamentos, saltos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz.		Fichas de avaliação. **(5%)** ↳ **Atitudes:** É assíduo e pontual. Cumpre as normas e regulamentos da escola. **(10%)** Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos colegas, cooperando e promovendo entreajuda nas situações de organização da turma e de aprendizagem. **(15%)**	
		12ºAno:- Cooperar com os companheiros e realizar percursos de Orientação simples, a par e em equipa num espaço apropriado.	**Módulo 13** Atividades de Exploração da Natureza III – **11º e 12ºAnos:** Orientação.		
		- Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os padrões culturais característicos.	**Módulo 14** Danças – **10º**, **11º e 12ºAnos:** Aeróbica.		
		10ºAno:- Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável. - Conhecer e interpretar 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. - Identificar fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das	**Módulo 5/10/15 (2)** Atividade Física/ Contextos e Saúde.		

populações relacionando-os com a evolução das sociedades. **11ºAno:** - Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil. - Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos: Identificando as características que lhe conferem essa dimensão; Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam; Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente. **12ºAno:**- Identificar o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar. - 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: a especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces; a dopagem e os riscos de vida e/ou saúde; a violência (dos espectadores e	

		dos atletas) vs espírito desportivo; a corrupção vs verdade desportiva.			
		- Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FitEscola®, para a sua idade e género.	**Módulo 16 (3)** Aptidão Física FitEscola: resistência, força, flexibilidade, composição corporal.		

NOTA: (1) Escolher 1 matéria dos JDC com os alunos. **(2) Módulo 5 (Atividade Física/Contextos e Saúde)** – Conhecimentos: Avaliação realizada por trabalhos de grupo (10º e 11º anos) e individuais (12º ano). Elaboração e apresentação dos trabalhos seguindo os temas referenciados no Programa. **(3) Módulo 16 (Aptidão Física)** - Avaliação no final do terceiro ano do curso (Bateria de Testes FitEscola). Média das classificações dos testes do *FitEscola* realizados no final de cada um dos três anos do curso.

Áreas de Competências do Perfil dos Alunos: A-Linguagens e textos; **B**-Informação e comunicação; **C**-Raciocínio e resolução de problemas; **D**-Pensamento crítico e pensamento criativo; **E**-Relacionamento interpessoal; **F**-Desenvolvimento pessoal e autonomia; **G**-Bem-estar, saúde e ambiente; **H**-Sensibilidade estética e artística; **I**-Saber científico, técnico e tecnológico; e **J**-Consciência e domínio do corpo.