



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

Domínio	Descritores do Perfil dos alunos	Descritores de desempenho	Aprendizagens Essenciais (Temas, Conteúdos)	Instrumentos de recolha de dados Valorização (%)	Registo
<b>Conhecimentos e Capacidades (90%)</b>	Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo <b>(B, C, D, E, F, G, I, J)</b>	- 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.	Jogos desportivos coletivos – <b>10ºAno:</b> Andebol, Futebol/Futsal, Voleibol <b>(1)</b> , Corfebol <b>(1)</b> , Raguebi. <b>(1)</b> <b>11ºAno:</b> Voleibol, Basquetebol, Corfebol. <b>12ºAno:</b> Voleibol, Basquetebol, Futebol/Futsal, Andebol <b>(2)</b> ; Hoquei em Sala, Softebol <b>(1)</b> .	<b>Observação Direta:</b> ↳ <b>Capacidades:</b> Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos colegas, cooperando e promovendo entreajuda nas situações de organização da turma e de aprendizagem.  Avaliação em: Exercício critério; Sequência de elementos; Jogo reduzido; Coreografia de grupo; Percurso de orientação. <b>(60%)</b>  Aplicação da bateria de testes do FitEscola:	Grelhas de: Registo e classificação.
	Respeitador da diferença <b>(A, B, E, F, H)</b>	- Realizar e analisar, do Atletismo, lançamentos, saltos, corridas e marcha cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz.	Atletismo – <b>10º e 12ºAnos:</b> corridas, lançamentos e saltos. <b>11ºAno:</b> corridas, lançamentos e saltos <b>(1)</b> .		
	Questionador e Comunicador <b>(A, B, D, E, F, G, H, I, J)</b>	- Compor, realizar e analisar, da Ginástica, as destrezas	Ginástica –		
	Cuidador de si e do outro <b>(B, E, F, G)</b>				

<b>Atitudes e Valores (10%)</b>	Autoavaliador/ Heteroavaliador <b>(transversal às áreas)</b>	elementares 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.	<b>10ºAno:solo (1).</b> <b>11ºAno:solo.</b>	Vaivém, Abdominais, Extensão de braços, Impulsão horizontal, flexibilidade e medição do peso, altura e perímetro abdominal. <b>(20%)</b>  ↪ <b>Conhecimentos :</b> Trabalho   Questionamento oral   Ficha   Teste de avaliação. <b>(10%)</b>  ↪ <b>Atitudes:</b> É assíduo e pontual. Cumpre as normas e regulamentos da escola. <b>(10%)</b>	
		- 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.	<b>10ºAno:Danças tradicionais.</b> <b>11ºAno:Aeróbica.</b> <b>12ºAno:Danças sociais.</b>		
		- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas 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.	Raquetas – <b>10ºAno:badminton, ténis de mesa e ténis(1).</b> <b>11ºAno: ténis e badminton(1), ténis de mesa(1).</b>		
		- Realizar Atividades de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.	<b>10º e 11ºAnos:</b> Orientação <b>(1)</b> , Minigolfe <b>(1)</b> , Tiro com Arco <b>(1)</b> . <b>12ºAno:</b> Orientação, Tiro com Arco.		
		- 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.	FitEscola: resistência, força, flexibilidade, composição corporal.		

	<p><b>10ºAno:-</b> Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.</li> <li>- 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.</li> </ul> <p><b>11ºAno:-</b> Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> <p><b>12ºAno:-</b> 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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"> <li>- Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;</li> <li>- Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo;</li> <li>- Corrupção vs. verdade desportiva.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Conteúdos teóricos abordados na aula.</p>		
--	--	--	--	--

**(1)**Matérias que, opcionalmente, poderão ser abordadas. **(2)**Escolher 2 matérias com os alunos.

**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.