



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PORTO DE MÓS  
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO  
GRUPO DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 620



ANO LETIVO 2021 /2022



Ensino Secundário – Curso Profissional

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

10.º Ano

Critérios gerais	Domínios	Áreas de competência do PASEO*	Ponderação (%)		Descritores específicos de desempenho	Instrumentos de recolha de informação
			Regime presencial	Regime não presencial		
Conhecimentos e Capacidades 75%	D1 <i>Atividades Físicas</i>	A	75%	75%	<p><b>Módulo 1 – Jogos Desportivos Coletivos I: Futebol/Futsal, Voleibol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do nível introdução dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), 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.</li> </ul> <p><b>Módulo 2 – Ginástica I: solo e aparelhos (trave, bock e plinto)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar esquemas individuais, combinando habilidades do nível introdução da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</li> <li>Realizar elementos, habilidades ou saltos do nível introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos, colaborando com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.</li> </ul> <p><b>Módulo 3 – Atletismo/ Raquetas/ Patinagem I: Raquetas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e capacidade ofensiva em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li> </ul> <p><b>Módulo 4 – Dança I: Tradicionais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no nível introdução da Dança selecionada, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</li> </ul>	<p>Observação Direta:</p> <p>Exercício critério; Jogo colaborativo; Jogo reduzido; Jogo formal; Sequência de elementos; Coreografia orientada.</p> <p>Aplicação da bateria de testes do FITescola.</p>
		B				
		C				
		D				
		H				
		I				
		E				
		F				
		G				
		J				

	D2 <b>Aptidão Física (1)</b>				<b>Módulo 16 – Aptidão Física (1)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver capacidades motoras condicionais e coordenativas (Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza Geral) evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género.</li> </ul>	Trabalho/ Projeto; Apresentação/ defesa oral; Questionamento oral; Fichas diversas; Outros que o professor ou o CT entenda aplicar.  Grelhas de registos diversos  Ficha de autoavaliação e heteroavaliação
	D3 <b>Conhecimentos</b>				<b>Módulo 5 – Atividade Física/ Contextos e Saúde I</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Relacionar aptidão física e saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável.</li> <li>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.</li> <li>Identificar 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.</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>	
<b>Atitudes 25%</b>	Os descritores de desempenho deste domínio encontram-se disponibilizados no documento geral dos critérios de avaliação (Portal do Agrupamento).					

**OBSERVAÇÕES:**

\* Áreas de competências do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória: **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; **J** - Consciência e domínio do corpo.

**(1) Módulo 16 (Aptidão Física)** - Avaliação no final do terceiro ano do curso através da média das classificações dos testes do FITescola realizados no final de cada um dos três anos do curso.

**NOTA:** No 10.º ano do ensino profissional, o aluno desenvolve as competências essenciais de nível introdução em 5 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade: uma nos Jogos Desportivos Coletivos, uma na Ginástica de Solo, num aparelho da Ginástica de Aparelhos, um no Atletismo e um na Dança. Para o aluno com atestado médico de longa duração (>= 1 mês) será elaborada uma planificação de adequações curriculares e do processo de avaliação.

## Perfil de Aprendizagens – 10º Ano Curso Profissional

Níveis  Domínios	Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente	
	<i>(Sempre/Quase Sempre)</i>	<i>(Muitas vezes/Frequentemente)</i>	<i>(Regularmente/Algumas Vezes)</i>	<i>(Poucas Vezes / Raramente)</i>	<i>(Muito Poucas Vezes /Nunca)</i>
D1	<p><b>Módulo 1 – Jogos Desportivos Coletivos I: Futebol/Futsal, Voleibol</b> Coopera (...) com os companheiros para o alcance do objetivo do nível introdução dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), 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><b>Módulo 2 – Ginástica I: solo e aparelhos (trave, bock e plinto)</b> Realiza (...) esquemas individuais, combinando habilidades do nível introdução da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Realiza (...) elementos, habilidades ou saltos do nível introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos, colaborando com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo</p>	<p><b>Módulo 1 – Jogos Desportivos Coletivos I: Futebol/Futsal, Voleibol</b> Coopera (...) com os companheiros para o alcance do objetivo do nível introdução dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), 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><b>Módulo 2 – Ginástica I: solo e aparelhos (trave, bock e plinto)</b> Realiza (...) esquemas individuais, combinando habilidades do nível introdução da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Realiza (...) elementos, habilidades ou saltos do nível introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos, colaborando com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p><b>Módulo 3 – Atletismo/ Raquetas/ Patinagem I: Raquetas</b> Realiza (...) com oportunidade e</p>	<p><b>Módulo 1 – Jogos Desportivos Coletivos I: Futebol/Futsal, Voleibol</b> Coopera (...) com os companheiros para o alcance do objetivo do nível introdução dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), 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><b>Módulo 2 – Ginástica I: solo e aparelhos (trave, bock e plinto)</b> Realiza (...) esquemas individuais, combinando habilidades do nível introdução da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Realiza (...) elementos, habilidades ou saltos do nível introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos, colaborando com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e</p>	<p><b>Módulo 1 – Jogos Desportivos Coletivos I: Futebol/Futsal, Voleibol</b> Coopera (...) com os companheiros para o alcance do objetivo do nível introdução dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), 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><b>Módulo 2 – Ginástica I: solo e aparelhos (trave, bock e plinto)</b> Realiza (...) esquemas individuais, combinando habilidades do nível introdução da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Realiza (...) elementos, habilidades ou saltos do nível introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos, colaborando com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que</p>	<p><b>Módulo 1 – Jogos Desportivos Coletivos I: Futebol/Futsal, Voleibol</b> (...) coopera com os companheiros para o alcance do objetivo do nível introdução dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), 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><b>Módulo 2 – Ginástica I: solo e aparelhos (trave, bock e plinto)</b> (...) realiza esquemas individuais, combinando habilidades do nível introdução da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. (...) realiza elementos, habilidades ou saltos do nível introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos, colaborando com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que</p>

	<p>condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p><b>Módulo 3 – Atletismo/ Raquetas/ Patinagem I:</b> <i>Raquetas</i> Realiza (...) com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e capacidade ofensiva em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p><b>Módulo 4 – Dança I:</b> <i>Tradicionais</i> Aprecia, compõe e realiza (...) sequências de elementos técnicos, integrados no nível introdução da Dança selecionada, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e capacidade ofensiva em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p><b>Módulo 4 – Dança I: Tradicionais</b> Aprecia, compõe e realiza (...) sequências de elementos técnicos, integrados no nível introdução da Dança selecionada, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p><b>Módulo 3 – Atletismo/ Raquetas/ Patinagem I:</b> <i>Raquetas</i> Realiza (...) com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e capacidade ofensiva em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p><b>Módulo 4 – Dança I: Tradicionais</b> Aprecia, compõe e realiza (...) sequências de elementos técnicos, integrados no nível introdução da Dança selecionada, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p><b>Módulo 3 – Atletismo/ Raquetas/ Patinagem I:</b> <i>Raquetas</i> Realiza (...) com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e capacidade ofensiva em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p><b>Módulo 4 – Dança I: Tradicionais</b> Aprecia, compõe e realiza (...) sequências de elementos técnicos, integrados no nível introdução da Dança selecionada, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p><b>Módulo 3 – Atletismo/ Raquetas/ Patinagem I:</b> <i>Raquetas</i> (...) realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e capacidade ofensiva em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p><b>Módulo 4 – Dança I: Tradicionais</b> (...) aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos, integrados no nível introdução da Dança selecionada, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>
D2	<p>Desenvolve (...) capacidades motoras condicionais e coordenativas (Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza Geral) evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua</p>	<p>Desenvolve (...) capacidades motoras condicionais e coordenativas (Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza Geral) evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género.</p>	<p>Desenvolve (...) capacidades motoras condicionais e coordenativas (Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza Geral) evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua</p>	<p>Desenvolve (...) capacidades motoras condicionais e coordenativas (Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza Geral) evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do</p>	<p>(...) desenvolve capacidades motoras condicionais e coordenativas (Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza Geral) evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do</p>

	idade e género.		idade e género.	programa FITescola, para a sua idade e género.	programa FITescola, para a sua idade e género.
D3	<p>Relaciona (...) aptidão física e saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável.</p> <p>Conhece e interpreta (...) os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.</p> <p>Identifica (...) 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.</p> <p>Realiza (...) 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>	<p>Relaciona (...) aptidão física e saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável.</p> <p>Conhece e interpreta (...) os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.</p> <p>Identifica (...) 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.</p> <p>Realiza (...) 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>	<p>Relaciona (...) aptidão física e saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável.</p> <p>Conhece e interpreta (...) os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.</p> <p>Identifica (...) 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.</p> <p>Realiza (...) 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>	<p>Relaciona (...) aptidão física e saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável.</p> <p>Conhece e interpreta (...) os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.</p> <p>Identifica (...) 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.</p> <p>Realiza (...) 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>	<p>(...) relaciona aptidão física e saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável.</p> <p>(...) conhece e interpreta os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.</p> <p>(...) identifica 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.</p> <p>(...) 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>