



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

11.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 6 – Jogos Desportivos Coletivos II: Andebol, Basquetebol</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 7 – Ginástica II: solo e aparelhos (minitrampolim)</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 8 – Atletismo/ Raquetas/ Patinagem II: Atletismo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul> <p><b>Módulo 9 – Dança II: Sociais</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>	Observação Direta:  Exercício critério; Jogo colaborativo; Jogo reduzido; Jogo formal; Sequência de elementos; Coreografia de grupo.
		B				
		C				
		D				
		H				
		I				
		E				
		F				
		G				
		J				

	D2 <b>Aptidão Física (1)</b>				<p><b>Módulo 16 – Aptidão Física (1)</b></p> <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>	Aplicação da bateria de testes do FITescola.
	D3 <b>Conhecimentos</b>				<p><b>Módulo 10 – Atividade Física/ Contextos e Saúde II</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou de inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</li> <li>Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.</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
<b>Atitudes</b> 25%	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 11.º ano do ensino profissional, o aluno desenvolve as competências essenciais de nível introdução em 4 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade: uma nos Jogos Desportivos Coletivos, num aparelho da Ginástica de Aparelhos, um no Atletismo e um na Dança; e de nível elementar na Ginástica de Solo. 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 – 11º Ano Curso Profissional

Níveis	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>
<b>D1</b>	<p><b>Módulo 6 – Jogos Desportivos Coletivos II: Andebol, Basquetebol</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 7 – Ginástica II: solo e aparelhos (minitrampolim)</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</p>	<p><b>Módulo 6 – Jogos Desportivos Coletivos II: Andebol, Basquetebol</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 7 – Ginástica II: solo e aparelhos (minitrampolim)</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 8 – Atletismo/ Raquetas/ Patinagem II: Atletismo</b></p>	<p><b>Módulo 6 – Jogos Desportivos Coletivos II: Andebol, Basquetebol</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 7 – Ginástica II: solo e aparelhos (minitrampolim)</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</p>	<p><b>Módulo 6 – Jogos Desportivos Coletivos II: Andebol, Basquetebol</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 7 – Ginástica II: solo e aparelhos (minitrampolim)</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 6 – Jogos Desportivos Coletivos II: Andebol, Basquetebol</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 7 – Ginástica II: solo e aparelhos (minitrampolim)</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>prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p><b>Módulo 8 – Atletismo/ Raquetas/ Patinagem II: Atletismo</b> Realiza e analisa (...), do Atletismo, lançamentos, saltos, corridas e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz.</p> <p><b>Módulo 9 – Dança II: Sociais</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>Realiza e analisa (...), do Atletismo, lançamentos, saltos, corridas e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz.</p> <p><b>Módulo 9 – Dança II: Sociais</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>e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p><b>Módulo 8 – Atletismo/ Raquetas/ Patinagem II: Atletismo</b> Realiza e analisa (...), do Atletismo, lançamentos, saltos, corridas e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz.</p> <p><b>Módulo 9 – Dança II: Sociais</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 8 – Atletismo/ Raquetas/ Patinagem II: Atletismo</b> Realiza e analisa (...), do Atletismo, lançamentos, saltos, corridas e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz.</p> <p><b>Módulo 9 – Dança II: Sociais</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 8 – Atletismo/ Raquetas/ Patinagem II: Atletismo</b> (...) realiza e analisa, do Atletismo, lançamentos, saltos, corridas e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz.</p> <p><b>Módulo 9 – Dança II: Sociais</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 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 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 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 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 idade e género.</p>

<p style="text-align: center;">D3</p>	<p>Conhece (...) processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou de inadaptção à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil. Compreende (...), traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.</p>	<p>Conhece (...) processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou de inadaptção à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p>	<p>Conhece (...) processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou de inadaptção à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p>	<p>Conhece (...) processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou de inadaptção à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p>	<p>(...) conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou de inadaptção à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil. (...) compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.</p>
---------------------------------------	--	--	--	--	--