

## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PORTO DE MÓS

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

GRUPO DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 620





12.º Ano

Ensino Secundário – Cursos Científico-Humanísticos

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

Critérios gerais	Domínios	Áreas de competência	Ponde (%	6)	Descritores específicos de desempenho	Instrumentos de recolha de informação
gerais		do PASEO*	Regime Regime não presencial			illiorillação
Conhecimentos e Capacidades 90%	D1  Atividades Físicas	A B C D F H I	60%	60%	<ul> <li>Subárea Jogos Desportivos Coletivos</li> <li>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.</li> <li>Subárea Atletismo</li> <li>Realizar e analisar, do Atletismo, lançamentos, saltos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz.</li> <li>Subárea Atividades Rítmicas Expressivas</li> <li>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.</li> <li>Subárea Atividades de Ar Livre</li> <li>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.</li> </ul>	Observação Direta:  Exercício critério; Jogo colaborativo; Jogo reduzido; Jogo formal; Coreografia de grupo; Percurso orientação.
Con	D2 <b>Aptidão Física</b>	G J	20%	20%	<ul> <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  Conhecimentos		10%	10%	<ul> <li>Conhecer e interpretar corretamente os conhecimentos teóricos abordados na aula.</li> <li>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,</li> </ul>	Trabalho/ Projeto; Apresentação/ defesa oral;

Atitudes 10%	Os descritores de desemp	enho deste domínio encontram-se disponibili	izados no documento geral dos critérios de avaliação (Portal do Agrupamento	Ficha de autoavaliação e heteroavaliação
			<ul> <li>cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.</li> <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:</li> <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>	Questionament o oral; Fichas diversas; Outros que o professor ou o CT entenda aplicar.  Grelhas de registos diversos

## **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.

**NOTA:** No 12.º ano de escolaridade, o aluno desenvolve as competências essenciais de nível introdução em 3 matérias e de nível elementar em 3 matéria, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade: duas nos Jogos Desportivos Coletivos, uma na Ginástica ou uma no Atletismo, uma das Atividades Rítmicas Expressivas e duas nas restantes subáreas. Para o aluno com atestado médico de longa duração (>= 1 mês) será elaborada uma planificação de adequações curriculares e do processo de avaliação.

Níveis	Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente		
Domínios	Sempre/Quase sempre	Muitas vezes/Frequentemente	Regularmente/Algumas vezes	Poucas vezes/Raramente	Muito poucas vezes/Nunca	
	Subárea Jogos Desportivos	Subárea Jogos Desportivos	Subárea Jogos Desportivos	Subárea Jogos Desportivos	Subárea Jogos Desportivos	
	Coletivos	Coletivos	Coletivos	Coletivos	Coletivos	
	Coopera () com os	() coopera com os companheiros				
	companheiros para o alcance	companheiros para o alcance	companheiros para o alcance	companheiros para o alcance do	para o alcance do objetivo dos	
	do objetivo dos Jogos	do objetivo dos Jogos	do objetivo dos Jogos	objetivo dos Jogos Desportivos	Jogos Desportivos Coletivos,	
	Desportivos Coletivos,	Desportivos Coletivos,	Desportivos Coletivos,	Coletivos, realizando com	realizando com oportunidade e	
	realizando com oportunidade e	realizando com oportunidade e	realizando com oportunidade e	oportunidade e correção as ações	correção as ações técnico-táticas	
	correção as ações técnico-	correção as ações técnico-	correção as ações técnico-	técnico-táticas elementares em	elementares em todas as funções,	
	táticas elementares em todas	táticas elementares em todas	táticas elementares em todas	todas as funções, conforme a	conforme a oposição em cada fase	
	as funções, conforme a	as funções, conforme a	as funções, conforme a	oposição em cada fase do jogo,	do jogo, aplicando as regras, não só	
	oposição em cada fase do jogo,	oposição em cada fase do jogo,	oposição em cada fase do jogo,	aplicando as regras, não só como	como jogador mas também como	
	aplicando as regras, não só	aplicando as regras, não só	aplicando as regras, não só	jogador mas também como	árbitro.	
	como jogador mas também	como jogador mas também	como jogador mas também	árbitro.	Subárea Atletismo	
	como árbitro.	como árbitro.	como árbitro.	Subárea Atletismo	() realiza e analisa, do Atletismo,	
	Subárea Atletismo	Subárea Atletismo	Subárea Atletismo	Realiza e analisa (), do	lançamentos, saltos e corridas,	
	Realiza e analisa (), do	Realiza e analisa (), do	Realiza e analisa (), do	Atletismo, lançamentos, saltos e	cumprindo corretamente as	
	Atletismo, lançamentos, saltos	Atletismo, lançamentos, saltos	Atletismo, lançamentos, saltos	corridas, cumprindo	exigências elementares, técnicas e	
	e corridas, cumprindo	e corridas, cumprindo	e corridas, cumprindo	corretamente as exigências	do regulamento, não só como	
	corretamente as exigências	corretamente as exigências	corretamente as exigências	elementares, técnicas e do	praticante mas também como juiz.	
D1	elementares, técnicas e do	elementares, técnicas e do	elementares, técnicas e do	regulamento, não só como	Subárea Atividades Rítmicas	
	regulamento, não só como	regulamento, não só como	regulamento, não só como	praticante mas também como	Expressivas	
	praticante mas também como	praticante mas também como	praticante mas também como	juiz.	() aprecia, compõe e realiza	
	juiz.	juiz.	juiz.	Subárea Atividades Rítmicas	sequências de elementos técnicos	
	Subárea Atividades Rítmicas	Subárea Atividades Rítmicas	Subárea Atividades Rítmicas	Expressivas	elementares da Dança em	
	Expressivas	Expressivas	Expressivas	Aprecia, compõe e realiza ()	coreografias individuais e ou em	
	Aprecia, compõe e realiza ()	Aprecia, compõe e realiza ()	Aprecia, compõe e realiza ()	sequências de elementos	grupo, aplicando os critérios de	
	sequências de elementos	sequências de elementos	sequências de elementos	técnicos elementares da Dança	expressividade, de acordo com os	
	técnicos elementares da Dança	técnicos elementares da Dança	técnicos elementares da Dança	em coreografias individuais e ou	padrões culturais característicos.	
	em coreografias individuais e	em coreografias individuais e	em coreografias individuais e	em grupo, aplicando os critérios	Subárea Atividades de Ar Livre	
	ou em grupo, aplicando os	ou em grupo, aplicando os	ou em grupo, aplicando os	de expressividade, de acordo com	() realiza atividades de exploração	
	critérios de expressividade, de	critérios de expressividade, de	critérios de expressividade, de	os padrões culturais	da natureza, aplicando correta e	
	acordo com os padrões	acordo com os padrões	-	característicos.	adequadamente as técnicas	
	culturais característicos.	culturais característicos.	culturais característicos.	Subárea Atividades de Ar Livre	específicas, respeitando as regras de	
	Subárea Atividades de Ar Livre	Subárea Atividades de Ar Livre	Subárea Atividades de Ar Livre	Realiza () atividades de	organização, participação e	
	Realiza () atividades de	Realiza () atividades de	Realiza () atividades de	exploração da natureza,	especialmente de preservação da	
	exploração da natureza,	exploração da natureza,	exploração da natureza,	aplicando correta e	qualidade do ambiente.	
	aplicando correta e	aplicando correta e	aplicando correta e	adequadamente as técnicas		
	adequadamente as técnicas	adequadamente as técnicas	adequadamente as técnicas	específicas, respeitando as regras		
	específicas, respeitando as	específicas, respeitando as	especificas, respeitando as	de organização, participação e		

	regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.	regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.	regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.	especialmente de preservação da qualidade do ambiente.	
D2	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.	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.	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.	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.	() 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.
D3	Conhece e interpreta () corretamente os conhecimentos teóricos abordados na aula. Conhece e utiliza () 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. Analisa 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: - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;	Conhece e interpreta () corretamente os conhecimentos teóricos abordados na aula. Conhece e utiliza () 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. Analisa 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: - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;	Conhece e interpreta () corretamente os conhecimentos teóricos abordados na aula. Conhece e utiliza () 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. Analisa 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: - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; - Violência (dos espectadores e	Conhece e interpreta () corretamente os conhecimentos teóricos abordados na aula. Conhece e utiliza () 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. Analisa 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: - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; - Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; - Corrupção vs. verdade	() conhece e interpreta corretamente os conhecimentos teóricos abordados na aula. () conhece e utiliza 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. () analisa 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: - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; - Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; - Corrupção vs. verdade desportiva.

- Violência	- Violência (dos espectadores e			- Violência (dos espectadores e			dos	atletas)	vs.	espírito	desportiva.	
dos atle	as) <i>vs.</i>	espírito	dos	atletas)	vs.	espírito	des	portivo;				
desportivo			despor	rtivo;			-	Corrupção	vs.	verdade		
- Corrup	ão <i>vs</i> .	verdade	- Co	rrupção	vs.	verdade	des	portiva.				
desportiva			despor	rtiva.								