



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PORTO DE MÓS
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO
GRUPO DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 620
ANO LETIVO 2021 /2022



Ensino Secundário – Cursos Científico-Humanísticos

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

12.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 90%	D1 <i>Atividades Físicas</i>	A B C D F H I E	60%	60%	Subárea Jogos Desportivos Coletivos - 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. Subárea Atletismo - 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. Subárea Atividades Rítmicas Expressivas - 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. Subárea Atividades de Ar Livre - 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.	Observação Direta: Exercício critério; Jogo colaborativo; Jogo reduzido; Jogo formal; Coreografia de grupo; Percurso orientação.
	D2 <i>Aptidão Física</i>	G J	20%	20%	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.	Aplicação da bateria de testes do FITescola.
	D3 <i>Conhecimentos</i>		10%	10%	- Conhecer e interpretar corretamente os conhecimentos teóricos abordados na aula. - 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,	Trabalho/ Projeto; Apresentação/ defesa oral;

					cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. • 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: - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; - Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; - Corrupção vs. verdade desportiva.	Questionament o oral; Fichas diversas; Outros que o professor ou o CT entenda aplicar. Grelhas de registos diversos Ficha de autoavaliação e heteroavaliação
Atitudes 10%	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.

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 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	Subárea Jogos Desportivos Coletivos Coopera (...) 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. Subárea Atletismo Realiza e analisa (...), do Atletismo, lançamentos, saltos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz. Subárea Atividades Rítmicas Expressivas Aprecia, compõe e realiza (...) 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. Subárea Atividades de Ar Livre Realiza (...) atividades de exploração da natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as	Subárea Jogos Desportivos Coletivos Coopera (...) 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. Subárea Atletismo Realiza e analisa (...), do Atletismo, lançamentos, saltos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz. Subárea Atividades Rítmicas Expressivas Aprecia, compõe e realiza (...) 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. Subárea Atividades de Ar Livre Realiza (...) atividades de exploração da natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as	Subárea Jogos Desportivos Coletivos Coopera (...) 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. Subárea Atletismo Realiza e analisa (...), do Atletismo, lançamentos, saltos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz. Subárea Atividades Rítmicas Expressivas Aprecia, compõe e realiza (...) 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. Subárea Atividades de Ar Livre Realiza (...) atividades de exploração da natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as	Subárea Jogos Desportivos Coletivos Coopera (...) 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. Subárea Atletismo Realiza e analisa (...), do Atletismo, lançamentos, saltos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz. Subárea Atividades Rítmicas Expressivas Aprecia, compõe e realiza (...) 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. Subárea Atividades de Ar Livre Realiza (...) atividades de exploração da natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e	Subárea Jogos Desportivos Coletivos (...) coopera 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. Subárea Atletismo (...) realiza e analisa, do Atletismo, lançamentos, saltos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz. Subárea Atividades Rítmicas Expressivas (...) aprecia, compõe e realiza 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. Subárea Atividades de Ar Livre (...) realiza 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.

	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 (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; - Corrupção vs. verdade desportiva.	- Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; - Corrupção vs. verdade desportiva.	dos atletas) vs. espírito desportivo; - Corrupção vs. verdade desportiva.	desportiva.	
--	--	--	--	-------------	--