

Departamento de Expressões Educação Física

Critérios de avaliação para o Ensino Secundário

Domínios	Área das competências	Aprendizagens essenciais	Descritores de desempenho	Ponderação	Instrumentos de avaliação
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Capacidades	<p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>	<p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 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>Participa ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo: a) Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários; b) Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s); c) Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a ajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s); d) Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma; e) Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade; f) Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;</p>	<p>O aluno: Elabora sequências de habilidades; Elabora coreografias; Resolve problemas em situações de jogo;</p> <p>O aluno: Coopera com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; Coopera promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; Aplica as regras de participação, acordadas na turma; Age com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; Respeita as regras organizativas que permitam atuar em segurança; Cumprir e faz as cumprir regras de arbitragem; Intervém oralmente quando solicitado.</p>	80%	Grelhas de registo de observação direta/avaliação (exercícios critério e/ou situação de jogo; com autonomia, criatividade e sociabilidade)

		<p>g) Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.</p> <p>SUBÁREA GINÁSTICA - Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS - Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS, realiza e analisa, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Patina adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p> <p>Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>Realiza Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p>	<p>Aceita opções, falhas e erros dos companheiros;</p> <p>Aceita o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</p> <p>Aprecia os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</p> <p>Identifica aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</p> <p>Identifica os pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</p> <p>Utiliza os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</p> <p>Interpreta e explica as suas opções;</p> <p>Descreve os processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p> <p>Apresenta iniciativas e propostas;</p> <p>É autónomo na realização das tarefas;</p> <p>Coopera na preparação e organização dos materiais.</p> <p>Explora o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</p> <p>Cria uma ou mais soluções face a um desafio;</p>		
--	--	---	---	--	--

		Desloca-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.	Cumprir os critérios de êxito dos exercícios e tarefas propostas e de acordo com o NÍVEL INTRODUTÓRIO ou ELEMENTAR.		
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais , particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.	O aluno apresenta valores que o situam na zona saudável de aptidão física.	10%	Fit – Escola (Aplicação da bateria de testes de aptidão física)

<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p>	<p>Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando 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. 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> <p>O aluno deve ficar capaz de conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. 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, nomeadamente: • Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; • Doenças e lesões; • Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</p> <p>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. 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</p>	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Revela conhecimento dos conteúdos teóricos abordados na disciplina; - Relaciona Aptidão Física e Saúde com os fatores associados a um estilo de vida saudável. <ul style="list-style-type: none"> - Demonstra conhecer métodos de treino para desenvolvimento das capacidades motoras; - Revela atitude crítica entre a participação nas atividades físicas e suas relações com os fenómenos sociais, económicos e éticos. 	<p>10%</p>	<p>-Questionamento oral; - Fichas de trabalho individuais e/ou de grupo ; - Relatórios de aula; Fichas de auto e heteroavaliação.</p>
-------------------------------	--	---	--	------------	---



		abandono precoces; • Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. Espírito desportivo; • Corrupção vs. Verdade desportiva.			
--	--	--	--	--	--