



Educação Física | Secundário 11º | 2019.2020

## Critérios de Avaliação

ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Descritores do Perfil do aluno	Formas de avaliação	Fator de ponderação
<b>Conhecimentos</b>	<p>Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>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; C. Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</p> <p>(A,B,C,D,I,)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Teste de conhecimentos</li> <li>➤ Questionamento oral</li> <li>➤ Trabalhos diversos: individuais, pares ou grupo.</li> <li>➤ Grelhas de verificação /observação direta</li> </ul>	<b>15%</b>

APTIDÃO FÍSICA	Descritores do Perfil do aluno	Formas de avaliação	
<b>Aptidão Física</b>	<p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na zona saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>(C,E,F,G,I)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Testes práticos de verificação da aptidão física</li> <li>➤ Observação direta em contexto de aula e registo em grelhas de verificação</li> </ul>	<b>20%</b>



ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	Descritores do Perfil do aluno	Formas de avaliação	Fator de ponderação
<p style="text-align: center;"><b>Subáreas / Matérias</b></p>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em quatro matérias e de nível ELEMENTAR duas matérias das diferentes subáreas abordadas: JDC (Basquetebol, Voleibol e Futsal), Atletismo (Corridas, Salto em Comprimento e Lançamento do Peso), Danças Tradicionais, Desportos de Raquetes (Ténis de Mesa) e Atividades de Exploração da Natureza</p> <p><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Voleibol e Futsal), 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>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS</b> Realizar e analisar do ATLETISMO, Corridas, Salto em Comprimento e Lançamento do Peso, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Danças Tradicionais), seqüências 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><b>OUTRAS</b> Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (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. Realizar ACTIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA, aplicando correcta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e, especialmente, de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p style="text-align: center;">(A,B,C,D,E,F,G,H,I,J)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Observação direta das aulas</li> <li style="padding-left: 20px;">Grelhas de verificação /observação direta</li> <li style="padding-left: 20px;">Ficha de autoavaliação</li> <li>➤ Testes de avaliação prática do desempenho motor</li> <li style="padding-left: 20px;">Registo em grelha própria da avaliação de cada modalidade, conteúdos abordados.</li> <li>➤ Ficha de autoavaliação</li> </ul>	<p><b>65%</b></p>

• **Legenda das Áreas de Competências:**



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

Alunos com dispensa da componente prática da disciplina devidamente justificada

ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Descritores do Perfil do aluno	Formas de avaliação	Fator de ponderação
<p><b>Conhecimentos</b></p>	<p>Conhecer terminologia, principais regras e regulamentos            Conhecer ações técnicas e/ou táticas            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;            C. Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</p> <p>(A,B,C,D,I,)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Teste de conhecimentos</li> <li>➤ Questionamento oral</li> <li>➤ Trabalhos diversos: individuais, pares ou grupo.</li> <li>➤ Grelhas de verificação /observação direta</li> </ul>	<p><b>100%</b></p>