

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO/CLASSIFICAÇÃO

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

11.º ano

DOMÍNIOS e PONDERAÇÕES	DOMÍNIOS DE APRENDIZAGENS/ TEMAS	CRITÉRIOS	DESCRITORES	COMPETÊNCIAS	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS <sup>i</sup>	PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
<b>ATIVIDADES FÍSICAS (80%)</b>  <b>COMPETÊNCIAS NAS ATIVIDADES FÍSICAS (40%)</b>  <b>PRÁTICA/ EXERCITAÇÃO DAS ATIVIDADES FÍSICAS (40%)</b>	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Rigor Clareza Precisão Relevância Coerência Consistência Responsabilidade Cooperação Adequação Criatividade Espírito Crítico Autonomia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, 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>	Mobilização de capacidades.	A), B), C), D), E), F), G), I) e J)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Listas de verificação;</li> <li>Observação direta;</li> <li>Vídeos/áudios;</li> <li>Relatórios;</li> <li>Reflexão crítica;</li> <li>Testes (com e sem consulta);</li> <li>Diários de exercícios.</li> </ul>
	EXPLORAÇÃO DA NATUREZA		<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza Atividade 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>		A), B), C), D), E), F), G), I) e J)	
	ATLETISMO		<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>		A), B), C), D), E), F), G), H), I) e J)	
	GINÁSTICA		<ul style="list-style-type: none"> <li>Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</li> </ul>			
	RÍTMICAS EXPRESSIVAS		<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas, aplicando as regras específicas da modalidade.</li> </ul>			
	RAQUETAS		<ul style="list-style-type: none"> <li>Patina adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas elementares e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</li> </ul>			
	PATINAGEM		<ul style="list-style-type: none"> <li>Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</li> </ul>			
	NATAÇÃO		<ul style="list-style-type: none"> <li>Cumprir as tarefas propostas, revelando empenho e brio na sua execução.</li> </ul>			
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Participa ativamente em todas as situações, procurando o êxito pessoal e do grupo.</li> </ul>			
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza e analisa, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento.</li> </ul>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, aceitando o seu apoio, nos esforços de aperfeiçoamento próprio e as dificuldades por ele(s) reveladas.</li> </ul>	Promoção de	B), C), D), E), F), H), I)			

DOMÍNIOS e PONDERAÇÕES	DOMÍNIOS DE APRENDIZAGENS/ TEMAS	CRITÉRIOS	DESCRITORES	COMPETÊNCIAS	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS <sup>i</sup>	PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.</li> <li>Assume compromisso e responsabilidade de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.</li> </ul>	<p>uma cidadania ativa e interventiva.</p>	e J)	
<p><b>APTIDÃO FÍSICA</b> 10% (5%+5%)</p>	<p><b>CAPACIDADES CONDICIONAIS E COORDENATIVAS GERAIS</b></p>	<p>Rigor Clareza Precisão Relevância Coerência Consistência Responsabilidade Cooperação Adequação Criatividade Espírito Crítico Autonomia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</li> </ul>	<p>Mobilização de capacidades.</p>	<p>A), B), C), D), E), F), G), I) e J)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>FITescola®;</li> <li>Testes (com e sem consulta);</li> <li>Listas de verificação;</li> <li>Observação direta.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, aplicando os processos de elevação e manutenção da condição física.</li> <li>Compõe e realiza esquemas individuais e em grupo de competências motoras básicas, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas (e.g. <i>crossfit, bootcamp</i>).</li> </ul>			<p>A), B), C), D), E), F), G), I) e J)</p>
<p><b>CONHECIMENTOS</b> 10%</p>	<p><b>CONHECIMENTOS SOBRE AS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS</b></p>	<p>Rigor Clareza Precisão Relevância Coerência Consistência Responsabilidade Cooperação Adequação Criatividade Espírito Crítico Autonomia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização, participação e ética desportiva.</li> <li>Conhece as regras básicas das diferentes modalidades desportivas aplicando-as no contexto de aula.</li> <li>Conhece e interpreta os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, aplicando as regras de higiene e de segurança.</li> <li>Conhece os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, identificando-os de acordo com atividade desportiva.</li> <li>Conhece e interpreta os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividades em segurança, nomeadamente em relação a: Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; Doenças e lesões; Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</li> </ul>	<p>Integração e mobilização de saberes.</p>	<p>A), B), C), D), E), F), G), H), I) e J)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relatórios;</li> <li>Trabalhos de pesquisa/projeto;</li> <li>Testes (com e sem consulta).</li> </ul>

<sup>i</sup> ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS (ACPA):

- 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.