



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 ⁱ	PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
ATIVIDADES FÍSICAS (80%) COMPETÊNCIAS NAS ATIVIDADES FÍSICAS (40%) PRÁTICA/EXERCITAÇÃO DAS ATIVIDADES FÍSICAS (40%)	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS EXPLORAÇÃO DA NATUREZA ATLETISMO GINÁSTICA RÍTMICAS EXPRESSIVAS RAQUETAS PATINAGEM NATAÇÃO	Rigor Clareza Precisão Relevância Coerência Consistência Responsabilidade Cooperação Adequação Criatividade Espírito Crítico Autonomia	<ul style="list-style-type: none"> 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. 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. 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. 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. Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas, aplicando as regras específicas da modalidade. 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». Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. Cumpre as tarefas propostas, revelando empenho e brio na sua execução. Participa ativamente em todas as situações, procurando o êxito pessoal e do grupo. Realiza e analisa, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento. 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. 	Mobilização de capacidades.	A), B), C), D), E), F), G), I) e J) A), B), C), D), E), F), G), I) e J)	<ul style="list-style-type: none"> Listas de verificação; Observação direta; Vídeos/áudios; Relatórios; Reflexão crítica; Testes (com e sem consulta); Diários de exercícios.

DOMÍNIOS e PONDERAÇÕES	DOMÍNIOS DE APRENDIZAGENS/TEMAS	CRITÉRIOS	DESCRITORES	COMPETÊNCIAS	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS ¹	PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
			<ul style="list-style-type: none"> Coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma. Assume compromisso e responsabilidade de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes. 	uma cidadania ativa e intervintiva.	e J)	
APTIDÃO FÍSICA 10% (5%+5%)	CAPACIDADES CONDICIONAIS E COORDENATIVAS GERAIS	Rigor Clareza Precisão Relevância Coerência Consistência Responsabilidade Cooperação Adequação Criatividade Espírito Crítico Autonomia	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	Mobilização de capacidades.	A), B), C), D), E), F), G), I) e J)	<ul style="list-style-type: none"> · FITescola®; · Testes (com e sem consulta); · Listas de verificação; · Observação direta.
			<ul style="list-style-type: none"> Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, aplicando os processos de elevação e manutenção da condição física. 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. crossfit, bootcamp). 		A), B), C), D), E), F), G), I) e J)	<ul style="list-style-type: none"> · Observação direta; · Testes (com e sem consulta); · Listas de verificação; · Vídeos/áudios.
CONHECIMENTOS 10%	CONHECIMENTOS SOBRE AS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	Rigor Clareza Precisão Relevância Coerência Consistência Responsabilidade Cooperação Adequação Criatividade Espírito Crítico Autonomia	<ul style="list-style-type: none"> Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização, participação e ética desportiva. Conhece as regras básicas das diferentes modalidades desportivas aplicando-as no contexto de aula. Conhece e interpreta os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, aplicando as regras de higiene e de segurança. Conhece os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, identificando-os de acordo com atividade desportiva. 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. 	Integração e mobilização de saberes.	A), B), C), D), E), F), G), H), I) e J)	<ul style="list-style-type: none"> · Relatórios; · Trabalhos de pesquisa/projeto; · Testes (com e sem consulta).

¹ 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.