

CrITÉrios de avaliaÇão – EducaÇão Física – Cursos CientÍfico HumanÍsticos – Secundário

Domínios	Pesos	Competências / Parâmetros de avaliação		Instrumentos
Conhecimentos e Capacidades O aluno deve ficar capaz de:	50%	Atividades Físicas e Desportivas / Matérias	<ul style="list-style-type: none"> ● JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) - cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Corfebol e Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro; ● GINÁSTICA (uma matéria) - compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo e Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios; ● ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) - apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Step / Dança), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições; ● OUTRAS (duas matérias) - realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro; - 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; - cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos (Rugby e Softbol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, como jogador, e também como árbitro. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Grelha de observação dos desempenhos por matéria (observação e registo de situação de jogo e/ou em exercício critério; sequência de elementos técnicos / gímnicos; coreografias individuais e/ou de grupo)
	20%	Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> ● desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i>®, para a sua idade e sexo: Aptidão Aeróbia (“vaivém”); Força Superior (“flexões de braços”); Força Média (“abdominais”); Força Inferior (“impulsão horizontal” e “impulsão vertical”); Flexibilidade (“senta e alcança” ou “flexibilidade de ombros”). 	<ul style="list-style-type: none"> ● Grelha de observação e registo na plataforma <i>Fitescola</i>®
	15%	Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> ● relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável; ● interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos; ● (apenas no 10º ano) 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Testes escritos ● Trabalhos escritos ● Apresentações ● Questionamento oral
Atitudes	15%	Comportamento	<ul style="list-style-type: none"> ● Aceita as decisões da arbitragem e trata com cordialidade e respeito os colegas de equipa e adversários. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Grelha de observação de desempenhos comportamentais
		Empenho	<ul style="list-style-type: none"> ● Colabora na preparação, arrumação, preservação do diverso material utilizado. ● Empenha-se nas situações de treino ou de avaliação, e aceita as indicações do professor para a melhoria dos aspetos associados à sua condição física; revela atenção e interesse. ● Cooperar com os companheiros nas situações propostas, contribuindo para a progressão nas aprendizagens (“êxito pessoal e do grupo”) e garantindo a segurança na realização das mesmas. 	
		Responsabilidade	<ul style="list-style-type: none"> ● Traz todo o material necessário para a aula. ● Realiza as propostas de trabalho de uma forma autónoma e responsável. ● É pontual. 	