

Critérios de avaliação – Educação Física – Cursos Científico Humanísticos – Secundário – 10º ano / 11º ano / 12º ano

| Domínios | ACPA* | Pesos | Indicadores / Parâmetros de avaliação | | Instrumentos e situações de avaliação (do aluno) | Documentos de registo (do professor) |
|--|------------|-------|--|---|--|--------------------------------------|
| Saber Fazer / Saber / Saber Estar <u>(Conhecimentos e Capacidades)</u> O aluno deve ficar capaz de: | C/E/G /J | 55% | Atividades Físicas e Desportivas <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, Futebol, 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 / ATLETISMO (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; realizar com oportunidade e correção as ações técnicas do Atletismo. ● 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 <u>Jogos de Raquetas</u>, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro; realizar <u>Atividades de Exploração da Natureza</u>, 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 <u>Jogos Desportivos Coletivos</u> (Rugby, Softebol), 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. | Situação de jogo e/ou em exercício critério; sequência de elementos técnicos / gímnicos; coreografia; percurso. | Grelhas de observação e registo dos desempenhos por matéria: - observação e registo de situação de jogo e/ou em exercício critério; - sequência de elementos técnicos / gímnicos; - coreografia; - percurso. | |
| | F/G/J | 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”). | Bateria de testes Fitescola® de aptidão muscular e aeróbia | Grelhas de observação e registo (plataforma Fitescola®) | |
| | A/B/ D/F/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; ● 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. | Testes escritos Trabalhos Apresentações Questionamento oral | Grelhas de observação e classificação | |

| | | | | | | |
|--|-------|-----|------------------|---|---|--|
| Saber Estar / Saber Ser (Atitudes) | E/F/G | 10% | Comportamento | <ul style="list-style-type: none"> • Trata com cordialidade e respeito o professor e os colegas. • Aceita as decisões da arbitragem. • Realiza as propostas de trabalho garantido garantindo a segurança na realização das mesmas. | Desempenho comportamental na sala de aula | Grelhas de observação de desempenhos comportamentais |
| | | | Empenho | <ul style="list-style-type: none"> • Revela atenção e interesse. • Participa ativamente nas situações de treino e de avaliação. | | |
| | | | Cooperação | <ul style="list-style-type: none"> • Revela espírito de entreajuda e colabora com os colegas nas situações propostas, contribuindo para a progressão nas aprendizagens (“êxito pessoal e do grupo”). • Colabora na preparação, arrumação e preservação do material utilizado. | | |
| | | | Responsabilidade | <ul style="list-style-type: none"> • Traz todo o material necessário para a aula. • Cumpre as orientações do professor para a melhoria das aprendizagens e realiza as propostas de trabalho de forma autónoma. • É pontual. | | |

*ACPA – ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS: 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.

Avaliação Saber Estar/Saber Ser – A avaliação deste domínio será realizada por perfis de Desempenho

| Saber Estar/Saber Ser | | | | | |
|--|---|--|--|---|---|
| Indicadores / Parâmetros de avaliação | Perfis de desempenho | | | | |
| | 0-6 valores | 7-9 valores | 10-13 valores | 14-17 valores | 18-20 valores |
| <p>Comportamento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trata com cordialidade e respeito o professor e os colegas. • Aceita as decisões da arbitragem. • Realiza as propostas de trabalho garantido garantindo a segurança na realização das mesmas. | <p>O aluno manifesta atitudes desadequadas em quase todos os indicadores/ parâmetros de avaliação</p> | <p>O aluno manifesta atitudes desadequadas na maioria dos indicadores/ parâmetros de avaliação</p> | <p>O aluno manifesta frequentemente atitudes adequadas em todos indicadores/ parâmetros de avaliação</p> | <p>O aluno manifesta sistematicamente atitudes adequadas em todos os indicadores/ parâmetros de avaliação</p> | <p>O aluno manifesta sempre atitudes adequadas em todos os indicadores/ parâmetros de avaliação</p> |
| <p>Empenho</p> <ul style="list-style-type: none"> • Revela atenção e interesse. • Participa ativamente nas situações de treino e de avaliação. | | | | | |
| <p>Cooperação</p> <ul style="list-style-type: none"> • Revela espírito de entreajuda e colabora com os colegas nas situações propostas, contribuindo para a progressão nas aprendizagens (“êxito pessoal e do grupo”). • Colabora na preparação, arrumação e preservação do material utilizado. | | | | | |
| <p>Responsabilidade</p> <ul style="list-style-type: none"> • Traz todo o material necessário para a aula. • Cumpre as orientações do professor para a melhoria das aprendizagens e realiza as propostas de trabalho de forma autónoma. • É pontual. | | | | | |