

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Departamento		Expressões		Disciplina	Educação Física 11º Ano
Dimensões	DOMÍNIOS TEMAS	Fator de ponderação (para cada domínio)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRIPTORES / PERFIL DO ALUNO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Conhecimentos Capacidades Atitudes	Aquisição e compreensão de conhecimentos	20%	<p><b>Aptidão Física.</b> 1. Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. 2. Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado e conhece e identifica a bateria de testes FITescola. 3. Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física: da frequência cardíaca, da frequência respiratória, e sinais exteriores de fadiga, relacionando-os com as funções cardiorrespiratória, cardiovascular e musculo-articular.</p> <p><b>Jogos Desportivos Coletivos</b> 1. Conhece o objetivo do jogo (Voleibol), a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras inerentes da modalidade abordada. 2. Aplica as regras / conhecimentos teóricos da modalidade em situação de arbitragem com rigor, contribuindo para o bom funcionamento do jogo.</p> <p><b>Ginástica</b></p>	<p>Conhecedor/ Sabedor/culto/ Informado</p> <p>Criativo/Expressivo</p> <p>Crítico/Analítico</p> <p>Indagador/ Investigador</p>	<p>Encontrar a Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) Aplicação da bateria de testes do FITescola.</p> <p>Realizada em situação de: - Fichas/Testes/Questões aula /Intervenções orais. -Trabalhos individuais/pares/grupo. - Relatórios de aula.</p>

Departamento		Expressões		Disciplina	Educação Física 11º Ano
Dimensões	DOMÍNIOS TEMAS	Fator de ponderação (para cada domínio)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRIPTORES / PERFIL DO ALUNO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
			1. Analisa da ginástica (Solo e Aparelhos), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, identificado os critérios de execução técnica.	Respeitador da diferença/do outro	
Conhecimentos Capacidades Atitudes	Áreas das Atividades Físicas	50%	<p><b>M2 – Jogos Desportivos Coletivos II</b> Coopera com os companheiros para o alcance dos objectivos do Nível de Introdução do Jogo Desportivo Coletivo Andebol, Basquetebol, Futeol ou Voleibol, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase de jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também com árbitro.</p> <p><b>M5 – Ginástica II</b> Realizar elementos, habilidades do Nível de Introdução de um aparelho de Ginástica de Aparelhos, colaborando com os companheiros nas ajudas, paradas e correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo as condições de segurança, pessoal e dos companheiros, colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.</p>	Respeitador e Comunicador	Realizada em situação de execução dos exercícios critério e/ou em situação de jogo.  Observação da execução técnica/grelha registo e medição de resultados.
	Aptidão Física		<p><b>M16 – Aptidão Física – Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativa.</b> 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>	Participativo/ Colaborador	Realizar sequências de habilidades motoras; Elaborar coreografias.
	Avaliação/ Reflexão	15%	- Analisa os resultados das atividades desenvolvidas, para determinar o ponto de situação em que se encontra relativamente ao objetivos das mesmas, identificando com clareza o que foi concretizado e o	Responsável/ Autónomo	Encontrar a Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) Aplicação da bateria de testes do FITescola.
				Conhecedor/ Sabedor/culto/ Informado	Ficha de autoavaliação Avaliação de pares

Departamento		Expressões		Disciplina	Educação Física 11º Ano
Dimensões	DOMÍNIOS TEMAS	Fator de ponderação (para cada domínio)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRITORES / PERFIL DO ALUNO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
			que falta por concretizar. - Desenvolve novas estratégias que permitam concretizar a atividade.	Conhecedor/ Sabedor/culto/ Informado	
	Apresentação/Comunicação	15%	Através das TIC: - Elabora relatórios de atividades utilizando com correção a linguagem técnica; - Apresenta os resultados ao professor e/ou à turma, utilizando com correção a linguagem oral e escrita.	Autoavaliador  Conhecedor/ Sabedor/culto/ Informado	Trabalhos de grupo/individuais Debates

- Nota:** Para os alunos que se encontrarem de Atestado de Médico permanente ou temporário, os domínios definidos para a disciplina serão avaliados com os instrumentos de recolha de informação mais adequados à sua realidade.

## DESCRITORES DE DESEMPENHO

ANO DE FORMAÇÃO: 11º ANO.

MÓDULO/UFCD:

NÍVEL DOMÍNIO	MUITO BOM (20-17,5)	BOM (17,4-13,5)	SUFICIENTE (13,4-9,5)	INSUFICIENTE (9,4-6,5)	Muito Insuficiente (6,4-0)
	<b>O aluno</b>				
Aquisição e compreensão de conhecimentos  20%	<p>Domina <b>sempre</b> com precisão os conceitos e procedimentos relativos à modalidade abordada</p> <p>*Adquire e compreende os conhecimentos dos Fundamentos de Treino e jogo bem como das modalidades abordadas.</p>		<p>Domina <b>às vezes</b> os conceitos e procedimentos relativos à modalidade abordada</p> <p>*Adquire e compreende alguns dos conhecimentos dos Fundamentos de Treino e jogo bem como das modalidades abordadas.</p>		<p>Não domina os conceitos e procedimentos relativos à modalidade abordada</p> <p>* Não adquire nem compreende os conhecimentos dos Fundamentos de Treino e jogo bem como das modalidades abordadas.</p>
Aplicação de conhecimentos Áreas das Atividades Físicas  60%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplica sempre as técnicas específicas das modalidades em situação de coreografia, analítica e de competição.</li> <li>- Revela sempre autonomia quer na tomada de decisões, quer durante a execução das tarefas motoras.</li> <li>- Cumpre as normas e hábitos de higiene e apresenta o material necessário para a aula;</li> <li>- Cumpre obrigações e tarefas;</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aplica , às vezes, as técnicas específicas das modalidades em situação de coreografia, analítica e de competição.</li> <li>- Revela, às vezes, autonomia quer na tomada de decisões, quer durante a execução das tarefas motoras.</li> <li>- Cumpre, às vezes, as normas e hábitos de higiene e apresenta por vezes o material necessário para a aula;</li> <li>- Cumpre com algumas obrigações e tarefas;</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Não aplica as técnicas específicas das modalidades em situação de coreografia, analítica e de competição.</li> <li>- Não revela autonomia quer na tomada de decisões, quer durante a execução das tarefas motoras.</li> <li>- Não cumpre as normas e hábitos de higiene e apresenta o material necessário para a aula;</li> <li>- Não cumpre obrigações e tarefas;</li> </ul>

NÍVEL / DOMÍNIO	MUITO BOM (20-17,5)	BOM (17,4-13,5)	SUFICIENTE (13,4-9,5)	INSUFICIENTE (9,4-6,5)	Muito Insuficiente (6,4-0)
	<b>O aluno</b>				
Avaliação/Reflexão  10%	*Realiza sempre uma análise dos resultados de projetos/atividades desenvolvidas, para determinar o ponto de situação em que se encontra relativamente aos objetivos das mesmas, identificando muito bem o que foi concretizado e o que falta concretizar;  *Desenvolve sempre novas estratégias que permitam concretizar a atividade/projeto.		*Analisa, às vezes, os resultados de projetos/atividades desenvolvidas, para determinar o ponto de situação em que se encontra relativamente aos objetivos das mesmas, identificando por vezes o que foi concretizado e o que falta concretizar;  *Desenvolve, às vezes, estratégias que permitam concretizar a atividade/projeto.		*Não analisa os resultados de projetos/atividades desenvolvidas, para determinar o ponto de situação em que se encontra relativamente aos objetivos das mesmas, não identificando o que foi concretizado e o que falta concretizar;  *Não desenvolve estratégias que permitam concretizar a atividade/projeto.
Apresentação/ Comunicação  10%	Expressa-se de forma oral e escrita utilizando <b>sempre com correção</b> a linguagem técnica;  <b>Evidencia sempre</b> capacidade de argumentação em concordância com os objetivos da aprendizagem.  Elabora e apresenta sempre relatórios / trabalhos com qualidade, utilizando com correção a linguagem técnica e fazendo recurso a ferramentas digitais diversificadas;		Expressa-se de forma oral e escrita com <b>algumas incorreções</b> a nível da linguagem técnica;  <b>Evidencia alguma</b> capacidade de argumentação em concordância com os objetivos da aprendizagem.  Elabora e apresenta relatórios / trabalhos, com falhas ao nível da linguagem técnica e fazendo uso de apenas ferramentas digitais convencionais;		Não usa linguagem técnica para se expressar de forma oral e escrita.  <b>Não evidencia</b> capacidade de argumentação  Não elabora nem apresenta relatórios/trabalhos.

(*)ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS			(*)VALORES	
<b>A</b> - Linguagens e textos	<b>E</b> - Relacionamento interpessoal	<b>I</b> - Saber científico, técnico e tecnológico	<b>1</b> - Responsabilidade e integridade	<b>4</b> - Cidadania e participação
<b>B</b> - Informação e comunicação	<b>F</b> - Desenvolvimento pessoal e autonomia	<b>J</b> - Consciência e domínio do corpo	<b>2</b> - Excelência e exigência	<b>5</b> - Liberdade
<b>C</b> - Raciocínio e resolução de problemas	<b>G</b> - Bem-estar, saúde e ambiente		<b>3</b> - Curiosidade, reflexão e inovação	
<b>D</b> - Pensamento crítico e pensamento criativo	<b>H</b> - Sensibilidade estética e artística			