CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Departamento: Expressões **Grupo: 620-Educação Física** **Disciplina: Educação Física – 12º Ano**

Dimensões	Domínios/ Temas	Fator de ponderação (para cada domínio)	Aprendizagens Específicas	Descritores do Perfil do aluno	Instrumentos de avaliação (definidos para cada domínio)
Conhecimentos **Capacidades** **Atitudes**	**Aptidão Física**	20%	**BATERIA DE TESTES FITescola** 1. Avaliação da Composição Corporal. 2. 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.	Conhecedor/ Sabedor/culto/ Informado Criativo/Expressivo Crítico/Analítico	Encontrar a Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) Aplicação da bateria de testes do FITescola. Realizada em situação de: - Fichas/Testes/Questões aula /Intervenções orais. -Trabalhos individuais/ pares/grupo. - Relatórios de aula. .
	Conhecimentos	10%	**APTIDÃO FÍSICA** 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. **JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (JDC)** 1. Conhece o objetivo do jogo (**Futsal/Andebol/Voleibol/Basquetebol/Corfebol**), 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. **GINÁSTICA ACROBÁTICA** 1. Conhece a técnica das pegas, os montes e desmontes das figuras de pares e trios pré-definidas pelo professor. 2. Identifica os vários elementos gímnicos a utilizar numa composição coregráfica. **ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS** 1.Analisa a ação dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento.		

Conhecimentos **Capacidades** **Atitudes**			**PATINAGEM** 1. Conhece as regras de segurança do aluno praticante e dos companheiros. 2. Identifica e conhece o modo de execução das diferentes habilidades. **BADMINTON** 1. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas. 2. Aplica as regras / conhecimentos teóricos da modalidade em situação de arbitragem com rigor, contribuindo para o bom funcionamento do jogo. **ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA** 1. Conhece as Atividades de Exploração da Natureza (**Canoagem, Orientação e Escalada**), identificando corretamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e preservação da natureza. **NATAÇÃO** 1. Conhece as regras de segurança do aluno praticante. 2. Identifica e conhece o método de respiração e as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	Indagador/ Investigador Respeitador da diferença/do outro	

Conhecimentos **Capacidades** **Atitudes**	**Atividades Físicas** **(6 matérias: 2JDC+GIN+ ARE+2 outras)**	70%	**COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS A TODAS AS SUBÁREAS:** Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo, de forma pontual e assídua. Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários e ou Árbitro, apresentando cuidados de higiene pessoal e equipamento. Coopera com empenho nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade de turma. **JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (JDC)** 1. Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo (Futsal – Nível Elementar; Voleibol-Nível Elementar; Andebol-Nível Elementar; Basquetebol – Nível Elementar; Corfebol – Nível Elementar), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. **GINÁSTICA ACROBÁTICA – Nível Introdução** 1. Compõe, realiza e analisa da Ginástica de aparelhos, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos e de do solo, em esquemas de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. **ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS - Nível Introdução** 1. Aprecia, compõe e realiza, nas atividades rítmicas e expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. **PATINAGEM - Nível Introdução** 1. Patina adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».	Respeitador e Comunicador Participativo/ Colaborador	Realizada em situação de execução dos exercícios critério e/ou em situação de jogo. Realizar sequências de habilidades motoras; Elaborar coreografias. Realizada em situação de execução dos exercícios, numa coreografia individual e/ou a par com acompanhamento musical . - Exercícios em circuito - Exercícios de formas jogadas - Corridas individuais com tempo - Corrida 1x1

	Atividades Físicas **(6 matérias: 2JDC+GIN+ ARE+2 outras)**	70%	**BADMINTON - Nível Elementar** 1. Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares no jogo de *Badminton*, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. **ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA- Nível Introdução** 1. Realiza as Atividades de Exploração da Natureza (**Canoagem, Orientação e Escalada**), aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e preservação da natureza. **NATAÇÃO- Nível Elementar** 1. Deslocasse com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. 2. Associar as Habilidades Motoras Aquáticas Básicas entre si e tentar associá-las às técnicas de nado alternadas de crol e costas; 3. Associar as ações propulsivas dos membros superiores com os membros inferiores e respiração;	Responsável/ Autónomo Autoavaliador	Observação da execução técnica em exercícios critério e jogo 1x1 - Exercícios de entrada e saída dos barcos - Circuitos técnicos de remada Realização de percursos de orientação permanentes no recinto escolar e respetivo registo de cartão de controlo/contagem tempo efetivo. Realizada em fase da subida e descida da parede de escalada de acordo com os pressupostos técnicos. AMA – exercício critério e/ou NPD - prova de 25m de acordo com o regulamento específico da modalidade. Observação da execução técnica e dos registos de resultados;

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.

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

PERFIS DE APRENDIZAGENS

Definidos a partir das Aprendizagens Essenciais e integrando descritores de desempenho - Secundário

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)
APTIDÃO FÍSICA **20%**	O aluno cumpre muito bem com os valores de referência estipulados pela bateria FITescola.	Nível intermédio	O aluno cumpre com os valores de referência estipulados pela bateria FITescola.	Nível intermédio	O aluno não cumpre com os valores de referência estipulados pela bateria FITescola.
CONHECIMENTOS **10%**	O aluno domina sempre com precisão os conceitos e procedimentos relativos à modalidade abordada. O aluno aplica sempre os conhecimentos adquiridos na resolução das tarefas propostas.		O aluno domina às vezes com precisão os conceitos e procedimentos relativos à modalidade abordada. . O aluno aplica às vezes os conhecimentos adquiridos na resolução das tarefas propostas.		O aluno não domina com precisão os conceitos e procedimentos relativos à modalidade abordada. O aluno raramente aplica os conhecimentos adquiridos na resolução das tarefas propostas
ATIVIDADES FÍSICAS **70%**	O aluno executa sempre com correção as ações técnicas e/ou táticas das diferentes modalidades abordadas, quer isoladamente, quer em situação de jogo. Participa sempre ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo, de forma pontual e assídua. Relaciona-se sempre com muita cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários e/ou Árbitro, apresentando cuidados de higiene pessoal e equipamento. Coopera com muito empenho nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade de turma.		O aluno executa às vezes com correção as ações técnicas e/ou táticas das diferentes modalidades abordadas, quer isoladamente, quer em situação de jogo. Participa às vezes em todas as situações, mas nem sempre procura o êxito pessoal e do grupo, de forma pontual e assídua. Relaciona-se às vezes com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários e/ou Árbitro, apresentando cuidados de higiene pessoal e equipamento. Coopera às vezes com empenho nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade de turma.		O aluno não executa com correção as ações técnicas e/ou táticas das diferentes modalidades abordadas, quer isoladamente, quer em situação de jogo. Não participa em nenhuma das situações, nem procura o êxito pessoal e do grupo, de forma pontual e assídua. Não se relaciona com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários e/ou Árbitro, não apresentando cuidados de higiene pessoal e equipamento. Não coopera com empenho nas situações de aprendizagem e de organização e não escolhe as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade de turma.