

11.º Ano CCH Ano letivo 2019/2020

Disciplina: Educação Física

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

ÁREA COMPETÊNCIAS	Áreas de competência s do Perfil do Aluno a desenvolver	Domínios das aprendizagens essenciais da disciplina	Descritores de desempenho dos alunos em consonância com as aprendizagens e o perfil à saída da escolaridade obrigatória	Instrumentos de avaliação
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (65%)	<p>(A) desenvolver em todas as Áreas)</p> <p>A B C D E F G H I J</p>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR em 2 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade. <u>O aluno deve ficar capaz de:</u> SUBDOMÍNIOS OBRIGATÓRIOS (4 matérias) SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 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. SUBÁREAS GINÁSTICA E ATLETISMO (uma matéria) Compor, realizar e analisar 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. Realizar e analisar provas combinadas no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), seqüências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO* (duas matérias) SUBÁREA PATINAGEM Patinar (Patinagem) adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares (Patinagem Artística), cooperando com os companheiros nas ações técnico-táticas em jogo de Hóquei em Patins, ou em situação de Corrida de Patins. SUBÁREA RAQUETAS Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. OUTRAS Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer 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. Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos. Nota - No 11.º ano, o regime de opções prevê a possibilidade de o aluno escolher duas matérias de subdomínios diferentes entre os apresentados (subdomínios de opção). * Para os níveis INTRODUÇÃO em 4 matérias e nível ELEMENTAR em 2 matérias, de diferentes subáreas, deve observar-se as seguintes condições: 1 - O Atletismo constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria. 2 - Nas subáreas Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Patinagem, Raquetas e Atividades Rítmicas e Expressivas cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria. 3 - Nas Outras poderá ser considerada a Natação, uma matéria da subárea de Atividades de Exploração da Natureza, uma matéria da subárea dos Desportos de Combate ou uma matéria da subárea dos Jogos Tradicionais e Populares.</p>	<p>1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo: a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários; b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s); c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s); d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma; e) Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade; f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes; g) Combinar com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.</p>	<p>Observação direta em situação de jogo e exercício critério;</p>

<p>COMPETÊNCIAS SOCIAIS (5%)</p>	<p>B C D E F G</p>	<p>Interesse e empenho Responsabilidade Autonomia Atitude crítica Relações interpessoais</p>	<p>Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo. Cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades. Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o Professor. Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança. Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem. Apresentar iniciativas e propostas. Ser autónomo na realização das tarefas. Cooperar na preparação e organização dos materiais. Conhecer e aplicar cuidados de higiene. Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros. Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente. Intervir na aula de forma pertinente e adequada. Ser assíduo e pontual Cumprir as regras necessárias para o bom funcionamento da aula. Respeitar e praticar ativamente os princípios do fair-play e ética desportiva.</p>	<p>VALORES a – Responsabilidade e integridade b – Excelência e exigência c – Curiosidade, reflexão e inovação d – Cidadania e participação e – Liberdade</p>
<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (20%)</p>	<p>E F G J</p>	<p>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>	<p>6. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar. 7. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica. 8. Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</p>	<p>Testes de Aptidão Física;</p>
<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS (10%)</p>	<p>A B C D E F G I J</p>	<p>Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: • Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; • Doenças e lesões; • Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</p>	<p>2. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras. 3. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral. 4. Identificar e interpretar fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações. 5. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.</p>	<p>Trabalhos de grupo ou individuais, questionamento oral. Testes teóricos.</p>

Deste modo, os critérios de avaliação atualmente em vigor expressam-se na seguinte fórmula:

Nota Final AFD – Atividades Físicas e Desportivas – 70% (65% + 5%) + **C** – Conhecimento específico da disciplina – 10% + **AF** – Aptidão Física – 20%

*Nas turmas com continuidade pedagógica, a Avaliação Diagnóstico apenas será efetuada a alunos novos na turma.

Alunos com atestado médico: (conhecimentos 70% e 30% competências sociais) de acordo com a legislação em vigor e com o ofício-circular DES/NES nº 98/99 aos alunos com atestado médico serão adaptados os critérios de avaliação existentes e deles serão informados/as os/as alunos/as e diretores/as de turma.

<p>ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS</p>		<p>VALORES</p>
<p>A - Linguagens e textos B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico e pensamento criativo E - Relacionamento interpessoal</p>	<p>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.</p>	<p>a - Responsabilidade e integridade b - Excelência e exigência c - Curiosidade, reflexão e inovação d - Cidadania e participação e - Liberdade</p>