

EDUCAÇÃO FÍSICA - SECUNDÁRIO

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	<i>Muito Bom</i> <i>Nível 5 (90-100%) 18-20 valores</i>	<i>Bom</i> <i>Nível 4 (70-89%)14-17 valores</i>	<i>Suficiente</i> <i>Nível 3 (50-69%)10-13 valores</i>	<i>Insuficiente</i> <i>Nível 2 (20-49%) 5-9 valores</i>	<i>Insuficiente</i> <i>Nível 1 (0-19%) 0-4 valores</i>
Conhecimento Científico	Adquire e aplica sempre/quase sempre os conhecimentos e conceitos previstos nas aprendizagens essenciais, as metodologias e as técnicas ao nível dos domínios: Atividades Física, Aptidão Física e Conhecimentos	Adquire e aplica muitas vezes os conhecimentos e conceitos previstos nas aprendizagens essenciais, as metodologias e as técnicas ao nível dos domínios: Atividades Física, Aptidão Física e Conhecimentos	Adquire e aplica algumas vezes os conhecimentos e conceitos previstos nas aprendizagens essenciais, as metodologias e as técnicas ao nível dos domínios: Atividades Física, Aptidão Física e Conhecimentos	Adquire e aplica poucas vezes os conhecimentos e conceitos previstos nas aprendizagens essenciais, as metodologias e as técnicas ao nível dos domínios: Atividades Física, Aptidão Física e Conhecimentos	Raramente adquire e aplica os conhecimentos e conceitos previstos nas aprendizagens essenciais, as metodologias e as técnicas ao nível dos domínios: Atividades Física, Aptidão Física e Conhecimentos
Comunicação	Comunica sempre/quase sempre com correção, nas diferentes situações com clareza e pertinência. Produz materiais em diferentes formatos e expõe sempre/quase sempre o seu trabalho de forma adequada.	Comunica muitas vezes com correção, nas diferentes situações com clareza e pertinência. Produz materiais em diferentes formatos e expõe frequentemente o seu trabalho de forma adequada.	Comunica algumas vezes com correção, nas diferentes situações com clareza e pertinência. Produz materiais em diferentes formatos e expõe algumas vezes o seu trabalho de forma adequada.	Comunica poucas vezes com correção, nas diferentes situações com clareza e pertinência. Produz materiais em diferentes formatos e expõe poucas vezes o seu trabalho de forma adequada.	Comunica com grandes dificuldades . Não produz produtos em diferentes formatos e não expõe o trabalho que produz de forma adequada.
Atitudes e Valores	Revela sempre/quase sempre hábitos de pensamento crítico, contribuindo para o debate de ideias com posições bem fundamentadas e argumentações sólidas e pertinentes. Apresenta sempre/quase sempre ideias, diversificadas e originais. Evidencia sempre/quase sempre atitudes que demonstram um exercício de responsabilidade e de cidadania.	Revela muitas vezes hábitos de pensamento crítico, contribuindo para o debate de ideias com posições bem fundamentadas e argumentações sólidas e pertinentes. Apresenta muitas ideias, diversificadas e originais. Evidencia muitas vezes atitudes que demonstram um exercício de responsabilidade e de cidadania.	Revela a algumas vezes hábitos de pensamento crítico, contribuindo para o debate de ideias com posições bem fundamentadas e argumentações sólidas e pertinentes. Apresenta ideias, diversificadas e originais. Evidencia algumas vezes atitudes que demonstram um exercício de responsabilidade e de cidadania.	Revela poucas vezes hábitos de pensamento crítico. Apresenta poucas vezes ideias, diversificadas e originais. Evidencia poucas vezes atitudes que demonstram um exercício de responsabilidade e de cidadania.	Não revela hábitos de pensamento crítico. Não apresenta ideias diversificadas e originais. Não evidencia atitudes que demonstram um exercício de responsabilidade e de cidadania.

Áreas de Competência (PASEO)	Critérios de Avaliação	Domínios	Pesos / Ponderações	Descritores de desempenho	Instrumentos de Recolha de Informação
A. Linguagens e textos B. Informação e comunicação C. Raciocínio e resolução de problemas D. Pensamento crítico e criativo E. Relacionamento interpessoal F. Desenvolvimento pessoal e autonomia G - Bem-estar, saúde e ambiente H. Sensibilidade estética e artística I. Saber científico, técnico	Conhecimento Científico 70%	ATIVIDADES FÍSICAS	70%	10ºANO O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria: SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria) SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) SUBÁREAS ATLETISMO, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias) 11ºANO 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: SUBDOMÍNIOS OBRIGATÓRIOS (4 matérias) SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) SUBÁREAS GINÁSTICA E ATLETISMO (uma matéria) SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO* (duas matérias) SUBÁREA RAQUETAS EXPLORAÇÃO DA NATUREZA NATAÇÃO	Ficha de registo de observação em contexto de aula Fichas de avaliação formativa e de avaliação sumativa Observação direta: situações de jogo, exercícios critério e circuitos técnicos, Questionamento na aula Aplicação dos conhecimentos Ficha de registo decorrentes do questionamento oral Grelha de autoavaliação

e tecnológico J - Consciência e domínio do corpo		ATIVIDADES FÍSICAS	70%	12º ANO O aluno desenvolve as competências essenciais para o 12.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias e de nível ELEMENTAR em 3 matérias: SUBDOMÍNIOS OBRIGATORIOS (4 matérias) SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) SUBÁREAS GINÁSTICA E ATLETISMO (uma matéria) SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO* (duas matérias) SUBÁREA RAQUETAS EXPLORAÇÃO DA NATUREZA NATACÃO	
		APTIDÃO FÍSICA	30%	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.	Grelha de registo Observação direta: Vaivém ou milha Abdominais Flexões de braços Impulsão horizontal Flexibilidade dos membros inferiores Flexibilidade dos membros superiores IMC

	Comunicação 20%	CONHECIMENTOS	20%	<p>10º ANO Relaciona Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável: capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e meio ambiente. identifica fenómenos associados à prática dos desportos e das atividades físicas: sedentarismo, a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização. Realiza a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, cumprindo as manobras de suporte de básico de vida.</p> <p>11º ANO Conhece os métodos de treino adequados ao desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras. Conhece e interpreta os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; • Doenças e lesões; • Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. <p>12º ANO Conhece e utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; • Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; • Corrupção vs. verdade desportiva. 	<p>Ficha de registo decorrentes do questionamento oral</p> <p>Apresentação de trabalhos dos conhecimentos</p> <p>Fichas de avaliação sumativa</p>
--	---------------------------	---------------	-----	--	---

	Atitudes e Valores 10%	Responsabilidade (Assiduidade, Pontualidade, Material Escolar)	2	10%	É sempre assíduo, pontual e portador do equipamento necessário à prática das atividades físicas; Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e o do grupo; Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros; Aceita o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; Interessa-se e apoia os esforços dos companheiros e promove a ajuda; Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma; Apresenta iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade; Combina com os companheiros decisões e tarefas de grupo com respeito pelas possibilidades individuais.	Grelhas de observação e registo
		Relacionamento Interpessoal (Cidadania Ativa, Cooperação, Comportamento)	4			
		Interesse/Empenho (Participação, Realização de Tarefas)	2			
		Autonomia e Criatividade	2			