

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO

DISCIPLINA/ ANO - **EDUCAÇÃO FÍSICA / 12º ANO**

GRUPO DISCIPLINAR - **620**

DEPARTAMENTO - **4º**

2018/19

Áreas de Competências do PA*	AE*: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Ações Estratégicas de Ensino Orientadas para o PA	Descritores do PA	Instrumentos	Ponderação
<ul style="list-style-type: none"> - Raciocínio e Resolução de Problemas; - Relacionamento Interpessoal; - Desenvolvimento Pessoal e Autonomia; - Bem Estar, Saúde e Ambiente; - Saber Científico, Técnico e Tecnológico; - Consciência e Domínio do Corpo. 	<p>Atividades Físicas e Desportivas</p> <p>Os alunos serão avaliados em 6 Modalidades, de entre as Áreas e Sub-Áreas que integram os Programas de Educação Física, de acordo com a seguinte distribuição:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 Jogos Desportivos Coletivos, a escolher de acordo com os melhores desempenhos dentro das seguintes Modalidades- Andebol, Basquetebol, Futebol/Futsal, Voleibol. - 1 Ginástica, a escolher de entre a Ginástica de Solo, Aparelhos e Acrobática / Atletismo, a escolher entre Salto em Altura, Peso, Estafetas, Velocidade. - 1 Atividade Rítmica e Expressiva, a escolher de entre as Danças (Moderna, Tradicional, Latinas ou Salão) e a Aeróbica. - 1 Desporto de Raquetas, a escolher entre o Badminton e o Ténis de Mesa - 1 Outras Matérias / Atividades, a escolher de entre as Modalidades de Orientação, Judo, Lutas Amadoras, Tiro com Arco, Escalada entre Outras. <p>Os alunos terão de atingir 3 Níveis Introdutórios e 3 Níveis Elementares para alcançar o nível mínimo de sucesso nesta Área.</p> <p>Nota: No 1º Período os alunos só serão avaliados a 4 Matérias.</p>	<p>PROPORCIONAR ATIVIDADES FORMATIVAS, EM GRUPOS HOMOGÉNEOS E HETEROGÉNEOS, QUE POSSIBILITEM AOS ALUNOS: Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</p> <p>PROPORCIONAR ATIVIDADES FORMATIVAS QUE POSSIBILITEM AOS ALUNOS: Saber questionar uma situação; Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p> <p>PROPORCIONAR ATIVIDADES FORMATIVAS QUE POSSIBILITEM AOS ALUNOS, EM TODAS AS SITUAÇÕES: Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; Interpretar e explicar as suas opções; Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Respeitador da diferença; - Questionador e Comunicador; - Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) 	<ul style="list-style-type: none"> - Observação em Situações de Execução prática; - Questionamento oral; - Fichas de Trabalho e de Avaliação; - Fichas de Registos de Avaliação Prática 	<p>65%</p> <p>(13 Val.)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento Pessoal e Autonomia; - Bem Estar, Saúde 	<p>Aptidão Física</p> <p>Capacidades Motoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Resistência; 			<ul style="list-style-type: none"> - Testes Físicos da Bateria de Testes do <i>FITEscola</i> 	<p>15%</p> <p>(3 Val.)</p>

<p>e Ambiente;</p> <p>- Consciência e Domínio do Corpo.</p>	<p>- Flexibilidade;</p> <p>- Força;</p> <p>- Velocidade</p>	<p>PROPORCIONAR ATIVIDADES FORMATIVAS QUE, EM TODAS AS SITUAÇÕES, CRIEM OPORTUNIDADES DE: 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; Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; 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.</p>	<p>- Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo;</p>	<p>(5 testes: Resistência; Força Superior, Média e Inferior; Flexibilidade)</p>	
<p>- Linguagem e Textos;</p> <p>- Informação e Comunicação;</p> <p>- Raciocínio e Resolução de Problemas</p> <p>- Pensamento Crítico e Criativo;</p> <p>- Desenvolvimento Pessoal e Autonomia;</p> <p>- Bem Estar, Saúde e Ambiente;</p> <p>- Saber Científico, Técnico e Tecnológico;</p>	<p style="text-align: center;">Conhecimentos</p> <p>a) 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, cuidando a dosificação da intensidade e da duração esforço, respeitando em todas as situações os princípios do treino.</p> <p>b) Analisa criticamente os aspetos gerais da ética na participação nas AFD, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Especialização desportiva precoce e exclusão ou abandono precoces; . Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; . Violência (dos espetadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; . Corrupção vs. verdade desportiva. 	<p>PROPORCIONAR ATIVIDADES FORMATIVAS QUE IMPLIQUEM, POR PARTE DO ALUNO: 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; Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</p>	<p>- Cuidador de si e do outro.</p>	<p>- Fichas de Avaliação Sumativa;</p> <p>- Trabalhos Grupo ou Individuais;</p> <p>- Fichas de Trabalho</p>	<p style="text-align: center;">10%</p> <p style="text-align: center;">(2 Val.)</p>
<p>- Relacionamento Interpessoal;</p> <p>- Desenvolvimento Pessoal e Autonomia.</p>	<p style="text-align: center;">Atitudes e Participação</p> <p>- Assiduidade;</p> <p>- Pontualidade</p> <p>- Utilização do equipamento adequado para a prática das diferentes atividades</p> <p>- Colaboração na preparação, arrumação e preservação do material</p> <p>- Participação nas atividades extracurriculares propostas pelo grupo de EF (Torneios, Desporto Escolar, Corta-Mato, entre outros)</p>			<p>- Fichas de Registos e Observação.</p>	<p style="text-align: center;">10%</p> <p style="text-align: center;">(2 Val.)</p>