

## CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO

DISCIPLINA/ ANO - **EDUCAÇÃO FÍSICA / 11º 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"> <li>- Raciocínio e Resolução de Problemas;</li> <li>- Relacionamento Interpessoal;</li> <li>- Desenvolvimento Pessoal e Autonomia;</li> <li>- Bem Estar, Saúde e Ambiente;</li> <li>- Saber Científico, Técnico e Tecnológico;</li> <li>- Consciência e Domínio do Corpo.</li> </ul>	<p><b>Atividades Físicas e Desportivas</b></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"> <li>- <b>2 Jogos Desportivos Coletivos</b>, a escolher de acordo com os melhores desempenhos dentro das seguintes Modalidades: Andebol, Basquetebol, Futebol/Futsal, Voleibol.</li> <li>- <b>1 Ginástica</b>, a escolher de entre a Ginástica de Solo, Aparelhos e Acrobática / <b>Atletismo</b>, a escolher entre Salto em Altura, Peso, Estafetas, Velocidade.</li> <li>- <b>1 Atividade Rítmica e Expressiva</b>, a escolher de entre as Danças (Moderna, Tradicional, Latinas ou Salão) e a Aeróbica.</li> <li>- <b>1 Desporto de Raquetas</b>, a escolher entre o Badminton e o Ténis de Mesa</li> <li>- <b>1 Outras Matérias / Atividades</b>, a escolher de entre as Modalidades de Orientação, Judo, Lutas Amadoras, Tiro com Arco, Escalada entre Outras.</li> </ul> <p>Os alunos terão de atingir <b>4 Níveis Introdutórios</b> e <b>2 Níveis Elementares</b> para alcançar o nível mínimo de sucesso nesta Área.</p> <p><b>Nota:</b> No 1º Período os alunos só serão avaliados a 4 Matérias.</p>	<p><b>PROPORCIONAR ATIVIDADES FORMATIVAS, EM GRUPOS HOMOGÉNEOS E HETEROGÉNEOS, QUE POSSIBILITEM AOS ALUNOS:</b> 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><b>PROPORCIONAR ATIVIDADES FORMATIVAS QUE POSSIBILITEM AOS ALUNOS:</b> Saber questionar uma situação; Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p> <p><b>PROPORCIONAR ATIVIDADES FORMATIVAS QUE POSSIBILITEM AOS ALUNOS, EM TODAS AS SITUAÇÕES:</b> 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"> <li>- Respeitador da diferença;</li> <li>- Questionador e Comunicador;</li> <li>- Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação de Situações de Execução prática;</li> <li>- Questionamento oral;</li> <li>- Fichas de Trabalho e de Avaliação;</li> <li>- Fichas de Registos de Avaliação Prática</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>65%</b> <b>(13 Val.)</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolvimento Pessoal e Autonomia;</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Aptidão Física</b></p> <p>Capacidades Motoras:</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Testes Físicos da Bateria de Testes do</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>15%</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bem Estar, Saúde e Ambiente;</li> <li>- Consciência e Domínio do Corpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistência;</li> <li>- Flexibilidade;</li> <li>- Força;</li> <li>- Velocidade</li> </ul>	<p><b>PROPORCIONAR ATIVIDADES FORMATIVAS QUE, EM TODAS AS SITUAÇÕES, CRIEM OPORTUNIDADES DE:</b> 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo;</li> </ul>	<p><i>FITEscola</i> (5 testes: Resistência; Força Superior, Média e Inferior; Flexibilidade)</p>	<p><b>(3 Val.)</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Linguagem e Textos;</li> <li>- Informação e Comunicação;</li> <li>- Raciocínio e Resolução de Problemas</li> <li>- Pensamento Crítico e Criativo;</li> <li>- Desenvolvimento Pessoal e Autonomia;</li> <li>- Bem Estar, Saúde e Ambiente;</li> <li>- Saber Científico, Técnico e Tecnológico;</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Conhecimentos</b></p> <p><b>a)</b> Conhece os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p><b>b)</b> 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;</li> <li>. Doenças e lesões;</li> <li>. Condições materiais de equipamento e de orientação de treino.</li> </ul>	<p>Apresentar iniciativas e propostas; Ser autónomo na realização das tarefas; Cooperar na preparação e organização dos materiais.</p> <p><b>PROPORCIONAR ATIVIDADES FORMATIVAS QUE IMPLIQUEM, POR PARTE DO ALUNO:</b> 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuidador de si e do outro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fichas de Avaliação Sumativa;</li> <li>- Trabalhos Grupo ou Individuais;</li> <li>- Fichas de Trabalho</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>10%</b></p> <p style="text-align: center;"><b>(2 Val.)</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relacionamento Interpessoal;</li> <li>- Desenvolvimento Pessoal e Autonomia.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Atitudes e Participação</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assiduidade;</li> <li>- Pontualidade</li> <li>- Utilização do equipamento adequado para a prática das diferentes atividades</li> <li>- Colaboração na preparação, arrumação e preservação do material</li> <li>- Participação nas atividades extracurriculares propostas pelo grupo de EF (Torneios, Desporto Escolar, Corta-Mato, entre outros)</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fichas de Registos e Observação.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>10%</b></p> <p style="text-align: center;"><b>(2 Val.)</b></p>