



CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO – ENSINO SECUNDÁRIO (ANOS LETIVOS DE 10º, 11º E 12º)
DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

| Dimensões predominantes | Ponderação | Perfil do aluno | GRAU DE ... | Descritores | Instrumentos de Avaliação |
|-----------------------------------|--|--|---|--|---|
| | | | ...DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS | | |
| Atitudes | ENSINO SECUNDÁRIO • Cursos Científico Humanístico 20% | Responsável/ autónomo | Atua de acordo com normas e regras estabelecidas no espaço de aula | É assíduo É pontual Traz o material e cumpre prazos Atua de acordo com as normas e regras estabelecidas Aplica regras de higiene | Grelhas de observação Listas de verificação Registos informais e descritivos Fichas de autoavaliação |
| | | | Identifica as suas necessidades e procura, autonomamente, as ajudas e os apoios para alcançar os seus objetivos | Reconhece dificuldades e aceita ajuda para as ultrapassar | |
| | | Participativo/ colaborador | Envolve-se na dinâmica da aula, cumprindo o que é solicitado | Cumprir tarefas propostas. Participa com empenho, nas tarefas propostas. | |
| | | | Adequa comportamentos em contextos de cooperação, partilha, colaboração e competição | Coopera com colegas e com o docente | |
| Respeitador da diferença/do outro | Interage com tolerância, empatia e responsabilidade | Revela respeito pelos outros e pela diferença Revela respeito pelas estruturas e materiais. | | | |



CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO – ENSINO SECUNDÁRIO (ANOS LETIVOS DE 10º, 11º E 12º)
DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

| Dimensões predominantes | Ponderação | Descritores do Perfil dos alunos | Grau de... | Descritores | Instrumentos de Avaliação | |
|----------------------------------|---|--|---|--|---------------------------------------|--|
| | | | ... DESENVOLVIMENTO DE SABERES | | | |
| | | | A aluno deve ficar capaz de: | | | |
| Conhecimentos/Capacidades | ENSINO SECUNDÁRIO • Cursos Científico Humanístico 80% | | APTIDÃO FÍSICA 10% | | | |
| | | | Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física. | Promove o desenvolvimento das suas Capacidades Motoras, especialmente da Resistência, Força e Flexibilidade com referência ao programa <i>FITescolas</i> . | Listas de verificação | |
| | | | ATIVIDADE FÍSICA 60% | | | |
| | | | SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (<u>duas matérias</u>) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol). | Realiza 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. | Grelhas de observação | |
| | | Respeitador da diferença | SUBÁREA GINÁSTICA (<u>uma matéria</u>) Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos). | Aplica os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios nas matérias abordadas. | Registos informais e descritivos | |
| | | Questionador e Comunicador | SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (<u>uma matéria</u>) Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais). | Realiza sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. | Escalas de classificação | |
| | | Autoavaliador/ Heteroavaliador | SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (<u>duas matérias</u>) Realizar, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos. | Realiza provas combinadas do Atletismo, (saltos, lançamentos, corridas), cumprindo corretamente as exigências técnicas e os regulamentos específicos. | Fichas de autoavaliação | |
| | | Participativo Colaborador Responsável Autónomo | Realizar ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton). | Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, no Jogo de Badminton, garantindo a iniciativa e ofensividade, aplicando as regras do jogo. | Fichas de Avaliação dos Conhecimentos | |
| | | Cuidador de si e dos Outros | OUTRAS: Realizar Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. | Realiza percursos utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de segurança estabelecidas. | Trabalhos individuais e/ou grupo | |
| | | | CONHECIMENTOS 10% | | | |
| | Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável. | | | | | |
| | Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos. | Demonstra conhecimentos relacionados com os temas abordados. | | | | |

NOTA: não obstante as ponderações atribuídas acima referidas, o percurso do aluno é também considerado na avaliação sumativa e também na classificação correspondente.