

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Curso Profissional de

ANO LETIVO 2024/ 2025

DISCIPLINA – **EDUCAÇÃO FÍSICA 10.º, 11.º E 12.º ANO**

DOMÍNIOS		INDICADORES/DESCRIPTORES DE DESEMPENHO	Instrumentos e Técnicas		Contributos Perfil Aluno	Ponderação	
						Parcial	Total
COMPETÊNCIAS	CONHECIMENTOS	<p>- Aquisição, aplicação e articulação dos diferentes conhecimentos das atividades físicas abordadas, dos respetivos regulamentos e ainda das regras de montagem e desmontagem do material específico;</p> <p>- Conhece os principais aspetos técnicos, táticos e regulamentos das atividades físicas abordadas;</p> <p>- Conhece os regulamentos e regras de montagem/desmontagem de material específico;</p> <p>- Identifica as capacidades físicas de acordo com as características do esforço realizado;</p> <p>- Relaciona Aptidão Física e Saúde associada a estilos de vida saudável, interpretando a dimensão sociocultural do desporto e da atividade física na atualidade; Relaciona as Atividades Físicas com os seus Contextos e Saúde.</p> <p>- Arbitra os jogos das atividades físicas abordadas segundo os regulamentos e regras específicas;</p> <p>Nota: Colocar em prática os conteúdos abordados, através do Plano de Ação para Transição Digital (PTD), recorrendo às várias aplicações/plataformas (APP), disponíveis para apoiar o processo de ensino aprendizagem.</p>		<p>1.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apreciação da evolução global da turma por Unidade Temática; • Apreciação da aplicação dos conhecimentos em formas jogadas • Avaliação por teste escrito, questionário digital ou portefólio 	A, B, C, D		65%



DOMÍNIOS	INDICADORES/DESCRITORES DE DESEMPENHO	Instrumentos e Técnicas	Contributos Perfil Aluno	Ponderação	
				Parcial	Total
CAPACIDADES	<ul style="list-style-type: none"> - Coopera 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. - Realizar 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. - Realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. - Realiza, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. - Realiza 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. - Realiza Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente - Demonstra 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>2.Observação direta/ grelhas de observação</p> <p>3.Auto e hetero avaliação</p>	G, I, H		



DOMÍNIOS		INDICADORES/DESCRITORES DE DESEMPENHO	Instrumentos e Técnicas	Contributos Perfil Aluno	Ponderação	
					Parcial	Total
	ATITUDES	Relacionamento interpessoal e de grupo: Cooperação, mediação de conflitos e solidariedade	•Observação direta/ registo •Auto e heteroavaliação	A, B, D, E	10%	35%
		Participação Interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização das tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa.		A, B, D, E	15%	
		Responsabilidade: Assiduidade; pontualidade; realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula.		A, B, D, E	10%	

ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS

A - Linguagens e textos
B - Informação e comunicação
C - Raciocínio e resolução de problemas
D - Pensamento crítico e pensamento criativo
E- Relacionamento interpessoal

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

VALORES

a) Responsabilidade e integridade
b) Excelência e exigência
c) Curiosidade, reflexão e inovação
d) Cidadania e participação
e) Liberdade

