



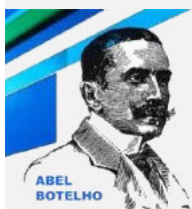
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Departamento de Expressões

Grupo Disciplinar: 620 Educação Física

Disciplina: Educação Física

Ano Letivo: 2024-2025



AGRUPAMENTO DE
ESCOLAS DE TABUAÇO



Critérios de Avaliação (Secundário)

Domínios / Temas	Fator de ponderação	Aprendizagens Essenciais	Descritores do <i>Perfil dos Alunos</i>	Instrumentos de avaliação
<p>Área das ATIVIDADES FÍSICAS</p>	70%	<p>SUBÁREA: JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</p> <p>- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol, Hóquei em Campo, Rugby, Corfebol), 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.</p> <p>SUBÁREA: GINÁSTICA</p> <p>- Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Conhecedor Sabedor Culto Informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico Analítico (A, B, C, D, G)</p>	<p>- Exercícios critério (registos em grelhas de observação);</p> <p>- Observação de situações de jogo (registos em grelhas de observação);</p> <p>- Observação direta da participação na aula;</p> <p>- Registo de observação direta focalizadas em tarefas realizadas no decorrer da aula (situação de arbitragem,</p>



		<p>SUBÁREA: ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</p> <p>- Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E 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</p> <p>SUBÁREA: ATLETISMO</p> <p>- Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>SUBÁREA: OUTRAS</p> <p>- Realizar com oportunidade e correção as ações técnicotáticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (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.</p>	<p>Indagador Investigador Sistematizador Organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	<p>organização de atividades, etc.).</p>
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------



		<ul style="list-style-type: none"> - Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. - Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. 	Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	
Área da APTIDÃO FÍSICA	20%	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.	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	- Testes FITescola.
Área dos CONHECIMENTOS	10%	10º ano: <ul style="list-style-type: none"> - Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente; - Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e 		<ul style="list-style-type: none"> - Teste escrito /trabalho; - Participação oral; - Questão aula.



		<p>a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades;</p> <p>- Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.</p> <p>11º ano:</p> <p>- Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. 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">• Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;• Doenças e lesões;• Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. <p>12º ano:</p> <p>- Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção</p>		
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--



		<p>das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, 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.		
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

O Grupo de Educação Física