

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES  
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - Secundário

11º Ano / EDUCAÇÃO FÍSICA

Na disciplina de Educação física, o aluno deve: 1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo. 2. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras. 3. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral. 4. Identificar e interpretar os fatores limitativos das possibilidades de prática desportiva, da aptidão física e da saúde das populações, tais como: - o fenómeno da industrialização; - o urbanismo; - a poluição. 5. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança. 6. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar. 7. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.

		DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRIPTORIOS do PERFIL do ALUNO	INSTRUMENTOS e TÉCNICAS	PONDERAÇÃO	
						PARCIAL	TOTAL
CONHECIMENTO E COMUNICAÇÃO	Atividades Físicas	O aluno deve ser capaz de desenvolver as competências do nível <b>Introdução em 4 matérias e do nível Elementar em 2 matérias</b> , de diferentes subáreas: - jogos desportivos coletivos (2 matérias); - ginástica e atletismo (1 matéria); - atividades rítmicas expressivas (1 matéria); - raquetas e outras (2 matérias).	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)  Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	Testagem Prova Prática (1 por matéria)	55%	90%	
	Aptidão Física	O aluno deve ser capaz de desenvolver as suas capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na zona saudável de aptidão física do programa <i>Fitescola®</i> , para a sua idade e sexo.	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) (A, B, C, D, E, F, G, H, I, J)  Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Testagem Prova Prática protocolo do Fitescola® (1 por período no 1º e 2º)	20%		
	Conhecime ntos	O aluno deve ficar capaz de: - 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.	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	Testagem Teste escrito ou Teste Digital ou	15%		

		<p>- 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 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>		<b>Análise de conteúdo</b> Trabalho de pesquisa (1 por período)		
<b>DESENVOLVIMENTO PESSOAL E INTERPESSOAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participação. (3%)</li> <li>• Autonomia. (2%)</li> <li>• Responsabilidade. (3%)</li> <li>• Cooperação (2%)</li> </ul>		<b>A, B, C, D, E, F, G, H, I</b>	<p>- observação direta</p> <p>- grelhas de observação (1 por período)</p>		<b>10%</b>

#### APURAMENTO DAS CLASSIFICAÇÕES NO FINAL DO ANO LETIVO:

1. Para o apuramento das classificações a atribuir em cada período são considerados os elementos de avaliação recolhidos desde o início do ano letivo, em cada um dos domínios.
2. Para apuramento da classificação a atribuir no final do ano letivo, nos 2º e 3º ciclos (do ensino básico geral) e ensino secundário (Cursos Científico-Humanísticos), nas disciplinas do **Departamento de Expressões**, uma vez que são eminentemente práticas, será aplicado um mecanismo de majoração na dimensão “conhecimento” ou “comunicação”, na técnica de recolha de informação definida no departamento (vide página 6 do Referencial).

#### **Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA):**

- |   |  |
|---|--|
| <b>A</b> Linguagens e textos                      | <b>F</b> Desenvolvimento pessoal e autonomia;    |
| <b>B</b> Informação e comunicação                 | <b>G</b> Bem-estar, saúde e ambiente             |
| <b>C</b> Raciocínio e resolução de problemas      | <b>H</b> Sensibilidade estética e artística      |
| <b>D</b> Pensamento crítico e pensamento criativo | <b>I</b> Saber científico, técnico e tecnológico |
| <b>E</b> Relacionamento interpessoal              | <b>J</b> Consciência e domínio do corpo          |

## **ATESTADO MÉDICO**

1). Atestados médicos com uma **duração até três semanas inclusive (1 vez por trimestre)**, não implicam quaisquer adaptações aos critérios de avaliação definidos, uma vez que, eventuais limitações apresentadas pelos alunos são recuperáveis nos restantes tempos de lecionação.

2). Atestados médicos com uma **duração superior a três semanas (1 vez por trimestre)** implicam as seguintes alterações, a saber:

**2.1) Situação 1- Ausência total da componente física/motora.** A classificação resulta da aplicação da seguinte fórmula:

50% - Atividades Físicas Desportivas (teórica) +20% - Conhecimentos (teórica) +20% - Aptidão Física (teórica) + 10% - Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal
--

As Atividades Físicas Desportivas, os Conhecimentos e a Aptidão Física são avaliadas através de testagem referente ao trimestre em que vigore o respetivo atestado médico. Ao número de aulas de ausência da componente motora, será atribuída uma percentagem proporcional em função do total número de aulas lecionadas.

**Quadro 1: Avaliação dos alunos com atestado médico que contemple a ausência total da componente física - perspetiva mais detalhada.**

<b>Domínios de avaliação</b>	<b>Instrumentos e Técnicas a aplicar por trimestre letivo</b>	<b>Atividades a desenvolver nas aulas</b>
Atividades Físicas Desportivas (50%)	<b>Testagem</b> 1 teste escrito/ digital por matéria lecionada <b>Análise de Conteúdo</b> Relatórios de atividades ou 1 trabalho de pesquisa e Investigação	Realização de relatórios; questionamento oral; ajuda na montagem, desmontagem e arrumação de equipamentos desportivos; explicação das regras das modalidades desportivas; <u>Os alunos deverão estar devidamente equipados a fim de realizarem estas atividades.</u>
Conhecimentos (20%)	<b>Testagem</b> 1 teste escrito/ digital por período	Anotações sobre aulas teóricas lecionadas
Aptidão Física (20%)	<b>Testagem</b> 1 teste escrito/ digital por período <b>Análise de Conteúdo</b> Relatórios de atividade ou trabalho de pesquisa e Investigação	Realização de relatórios; ajuda na observação e registo referente à aplicação da bateria de testes do fitescola®; ajuda na montagem, desmontagem e arrumação de equipamentos desportivos.

Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal (10%)	<b>Observação</b> 1 grelha de observação direta por período	Comportamentos adequados
--	--	--------------------------

**2.2) Situação 2- Ausência parcial da componente motora, nas Atividades Físicas Desportivas e na Aptidão Física.** Serão consideradas as realizações que o aluno pode manifestar em função das indicações do seu atestado médico. Neste caso, aplica-se a seguinte fórmula que vigorará durante o trimestre de ausência parcial da componente motora:

50% Atividades Físicas Desportivas (prática condicionada) +20% Conhecimentos (teórica) +20% Aptidão Física (prática condicionada) + 10% Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal

Ao número de aulas de ausência parcial da componente motora, será atribuída uma percentagem proporcional em função do total número de aulas lecionadas.

**Quadro 2: Avaliação dos alunos com atestado médico que contemple a ausência parcial da componente física - perspetiva mais detalhada**

Domínios de avaliação	Instrumentos e Técnicas a aplicar por trimestre letivo	Atividades a desenvolver nas aulas
Atividades Físicas Desportivas (50%)	<b>Testagem</b> 1 teste prático por matéria lecionada condicionado às limitações do aluno	Realização de atividades condicionadas; Realização de relatórios; questionamento oral; arbitragem de jogos desportivos coletivos; ajuda na montagem de equipamentos desportivos; ajuda na arrumação dos equipamentos desportivos; explicação das regras das modalidades desportivas; <u>Os alunos deverão estar devidamente equipados a fim de realizarem estas atividades.</u>
Conhecimentos (20%)	<b>Testagem</b> 1 teste escrito/ digital por período	Anotações sobre aulas teóricas lecionadas
Aptidão Física (20%)	<b>Testagem</b> 1 teste escrito/ digital por período	Realização de atividades condicionadas, realização de relatórios; ajuda na observação e registos referentes à aplicação da bateria de testes do <i>Fitescola®</i> ; ajuda na montagem e desmontagem de equipamentos desportivos; ajuda na arrumação dos equipamentos desportivos.
Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal (10%)	<b>Observação</b> 1 grelha de observação direta por período	Comportamentos adequados

**Locais de realização das provas teóricas:** espaço onde a turma esteja em aula; gabinete dos professores; sala anexa do pavilhão desportivo; salas onde professores estejam a lecionar apoios educativos à mesma hora (necessário acordar com os respetivos professores)

## DIMENSÃO DA AVALIAÇÃO - CONHECIMENTO E COMUNICAÇÃO

### DESCRITORES DE DESEMPENHO

18 a 20 VALORES	14 a 17 VALORES	10 a 13 VALORES	7 a 9 VALORES	1 a 6 VALORES
<p>O aluno <b>demonstra competências</b> em 4 <b>matérias</b> de nível <b>Introdução (I)</b> e 2 <b>matérias</b> de nível <b>Elementar (E)</b> de diferentes subáreas: jogos desportivos coletivos (uma matéria); ou ginástica (uma matéria); ou atividades rítmicas expressivas (uma matéria); ou atletismo, raquetas e outras (uma matéria)</p> <p>O aluno enquadra-se na zona saudável de aptidão física do programa fitescola®, para a sua idade e sexo, <b>nos 5 testes</b>: vaivém/ milha, abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, flexibilidade dos membros inferiores/ flexibilidade de ombros.</p> <p>O aluno <b>demonstra claramente</b> conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>O aluno <b>demonstra claramente</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: dopagem, e riscos de vida e/ou saúde;</p>	NÍVEL INTERMÉDIO	<p>O aluno <b>demonstra competências</b> do nível <b>Introdução</b> em 6 <b>matérias</b> de diferentes subáreas: jogos desportivos coletivos (duas matérias); ginástica (uma matéria); atividades rítmicas expressivas (uma matéria); atletismo, raquetas e outras (duas matérias).</p> <p>O aluno enquadra-se na zona saudável de aptidão física do programa fitescola®, para a sua idade e sexo, <b>em 3 dos seguintes testes</b>: vaivém/ milha, abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, flexibilidade dos membros inferiores/ flexibilidade de ombros.</p> <p>O aluno <b>demonstra</b> conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>O aluno <b>demonstra</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: dopagem, e riscos de vida e/ou saúde; doenças e</p>	NÍVEL INTERMÉDIO	<p>O aluno <b>não demonstra</b> competências do nível <b>introdução</b> em 4 <b>matérias</b> de diferentes subáreas: jogos desportivos coletivos; ginástica; atividades rítmicas expressivas; atletismo, raquetas e outras.</p> <p>O aluno enquadra-se na zona saudável de aptidão física do programa fitescola®, para a sua idade e sexo, <b>em 1 dos seguintes testes</b>: vaivém/ milha, abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, flexibilidade dos membros inferiores/ flexibilidade de ombros.</p> <p>O aluno <b>não demonstra</b> conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>O aluno <b>não demonstra</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: dopagem, e riscos de vida e/ou saúde; doenças e lesões;</p>

doenças e lesões; condições materiais de equipamentos e de orientação de treino.		lesões; condições materiais de equipamentos e de orientação de treino.		condições materiais de equipamentos e de orientação de treino.
--	--	--	--	--