

Ano Letivo 2019-2020

Departamento de Artes e Educação Física

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE Educação Física – 11º Ano

		Domínios/Áreas	Descritores de Desempenho	Descritores do perfil dos alunos	Instrumentos de avaliação	%	
Competências	Conhecimentos e capacidades	ATIVIDADES FÍSICAS (desportos coletivos, individuais, dança e alternativos)	Evidenciar competências de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias selecionadas constantes na planificação da disciplina e de nível ELEMENTAR duas matérias. Matérias obrigatórias: Voleibol, Dança, Badminton, Atletismo ou Ginástica, um desporto coletivo de opção da turma (Andebol, Basquetebol ou Futebol), um desporto alternativo de opção da turma (luta, judo, corfebol, orientação, desportos náuticos, outros previstos no programa e viáveis na escola) - ver anexo em baixo.	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Criativo e Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Sistematizador/ organizador (A, B, C, I, J)	- Observação direta nas aulas - Provas práticas - Testes	65%	80%
		APTIDÃO FÍSICA	Demonstrar, na prática desportiva, empenho na tarefa, vontade de melhorar e progressão nas aprendizagens.	Autoavaliador/Heteroavaliador (transversal às áreas)	- Observação direta nas aulas	5%	
			Evidenciar aptidão muscular e aptidão aeróbica enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do FITescola para a sua idade e sexo (ver especificação em baixo).	Indagador/ Investigador (C, D, F, H, I)	-Provas Práticas do FITescola	10%	
		CONHECIMENTOS Aptidão Física e Saúde	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: dopagem e riscos de vida e/ou saúde; doenças e lesões; condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	- Testes de avaliação - Trabalhos Escritos	10%	
	Atitudes		Tendo em atenção o respeito/cumprimento dos 7 princípios da Carta do Aluno o aluno deve demonstrar: -Responsabilidade e autonomia (assiduidade, pontualidade, presença do material necessário, cumprimento de prazos, iniciativa) - Relacionamento interpessoal (cortesia, cumprimento de regras de conduta, solidariedade, cooperação, respeito pela diferença) - Participação e intervenção em atividades escolares	Respeitador da diferença/ do outro (A, B, E, F, H) Participativo/ colaborador (B, C, D, E, F) Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J)	- Observação direta	10%	

Nota: *Havendo contribuição da disciplina para a concretização do DAC, esta será avaliada em 5% dos Conhecimentos e Capacidades que integram as competências a desenvolver.*

Áreas de competências do Perfil dos Alunos:

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

ANEXO AOS CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – 11ºano
Descritores de Desempenho das SUBÁREAS do DOMÍNIO/ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, em dois Jogos Desportivos Coletivos, 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.

SUBÁREA GINÁSTICA

Compor, realizar e analisar esquemas individuais da Ginástica (escolher entre Acrobática, Solo, Aparelhos) aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas

SUBÁREA ATLETISMO

Realizar e analisar provas combinadas no Atletismo, saltos, corridas e lançamento de peso cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.

SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS

Apreciar, compor e realizar, na Atividade Rítmica Expressiva (Dança, Danças Sociais ou 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.

SUBÁREA BADMINTON

Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares no Jogo de Badminton, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

OUTRAS

Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.

Realizar Atividades de Exploração da Natureza (orientação, desportos náuticos), aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.

Especificação do Descritor de Desempenho do Domínio/Área Aptidão Física

O aluno deve evidenciar aptidão aeróbia num teste e aptidão muscular em dois testes enquadradas na Zona Saudável da Aptidão Física de acordo com o estabelecido na tabela do FITescola. Obterá classificação de 10 valores se atingir 75% do valor mínimo de referência da ZSAF. As classificações serão atribuídas de acordo com tabela devidamente divulgada aos alunos.