

Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul - 161780
Escola-sede: Escola Secundária de S. Pedro do Sul
Critérios de Avaliação da disciplina de Educação Física - ANO Letivo 2023/24

Ensino Secundário

(10º, 11º, 12º Ano de Escolaridade)

Domínios /Áreas	Fator de ponderação	Aprendizagens específicas	Descritores do Perfil dos Alunos		Instrumentos de avaliação
Área dos Conhecimentos	25%	<p>10º Ano</p> <p>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 a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. 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.</p> <p>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 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.</p> <p>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; 	<p>Conhecedor/sabedor/ culto/informado (A, B, G, I, J)</p>	<p>Autoavaliador (transversal às áreas)</p>	<p>Fichas de avaliação (1 teste por período)</p>

Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul - 161780
Escola-sede: Escola Secundária de S. Pedro do Sul

Área das Atividades Físicas e Área da Aptidão	75%	<p>Jogos Desportivos Coletivo: Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nas modalidades coletivas 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>Ginástica: Compor, realizar e analisar da Ginástica de Solo e de Aparelhos, 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>Atletismo: 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>Atividades Rítmicas Expressivas: Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas, 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>Aptidão Física: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física, para a sua idade e género.</p> <p>Outras: Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares no Badminton, garantindo a iniciativa e a ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Realizar, na Orientação, percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Manifestar sentido de responsabilidade, interesse e empenho no cumprimento das tarefas da aula e atividades organizadas pelo grupo de Educação Física,</p> <p>Revelar adequação do comportamento ao normal desenvolvimento das atividades letivas: respeito pelo professor e pelos colegas; utilização e manuseamento adequado de materiais, equipamentos e espaços.</p> <p>Realizar as tarefas com autonomia, respeitando o tempo dos outros.</p> <p>Apresentar capacidade de autocritica e de melhoria: capacidade de integrar as críticas e sugestões e de se autoavaliar.</p>	<p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	Autoavaliador (transversal às áreas)	<p>Grelhas de registo por observação direta focalizadas no desempenho nas subáreas das atividades físicas e na capacidade de intervenção, conhecimento, participação, empenho e no comportamento</p> <p>Testes de condição física – Fitescola</p>
---	-----	--	---	--------------------------------------	---

Legenda: **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

Nota - Para os alunos que apresentem atestado médico que os dispense da componente prática da Área das Atividades Físicas, mantém-se na sua avaliação a existência de todos os parâmetros, sendo que, as áreas/temas (atividades físicas e aptidão física), será constituído pela avaliação de atividades educativas específicas, a determinar pelo professor da turma, face ao teor do atestado médico, os restantes são idênticos aos dos alunos do regime normal.

A avaliação da área da aptidão física será realizada de forma independente apenas no terceiro período. Nos restantes períodos a sua avaliação será integrada com as matérias lecionadas na área das atividades físicas

Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul - 161780
Escola-sede: Escola Secundária de S. Pedro do Sul
Perfil de Aprendizagens Específicas da disciplina de Educação Física

(Ensino Secundário- 10º, 11º e 12º anos)

ANO Letivo 2023/24

Domínios	Standards				
	18-20 valores	14-17	10-13 valores	7-9	0-6 valores
Descritores de Níveis de Desempenho					
Conhecimentos	<p>Utiliza sempre linguagem científica e técnica.</p> <p>Realiza todas as tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos.</p> <p>Conhece e aplica sempre cuidados de higiene.</p> <p>Conhece e aplica sempre as regras de segurança e de preservação dos recursos materiais e do ambiente.</p>		<p>Utiliza quase sempre linguagem científica e técnica.</p> <p>Realiza quase todas as tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos.</p> <p>Conhece e aplica quase sempre cuidados de higiene.</p> <p>Conhece e aplica quase sempre as regras de segurança e de preservação dos recursos materiais e do ambiente.</p>		<p>Não utiliza linguagem científica e técnica.</p> <p>Não realiza as tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos.</p> <p>Conhece, mas não aplica cuidados de higiene.</p> <p>Conhece, mas não aplica as regras de segurança e de preservação dos recursos materiais e do ambiente.</p>
Atividades Físicas / Aptidão Física	<p>Domina todos os elementos técnicos específicos da modalidade.</p> <p>Identifica e utiliza todos os códigos de comunicação não verbal.</p> <p>Cumprir sempre as regras/regulamentos da modalidade.</p> <p>Domina os processos com grande sentido de elevação do nível funcional da aptidão física.</p> <p>Revela sempre iniciativa, autonomia e realiza as atividades com empenho e perseverança</p> <p>Manifesta atitudes que denotam um elevado sentido de responsabilidade (assiduidade, pontualidade, comparece sempre em todas as aulas com o material necessário, cumprindo os prazos estabelecidos, demonstrando elevado espírito desportivo);</p> <p>Revela um comportamento adequado, como esperado, ao normal desenvolvimento das atividades letivas (respeito pelo professor e pelos colegas, utilização e manuseamento adequado dos materiais, equipamentos e espaços);</p> <p>Apresenta capacidade de autocrítica e de melhoria (capacidade de integrar as críticas e sugestões e de se autoavaliar).</p>		<p>Domina quase todos os elementos técnicos específicos da modalidade.</p> <p>Identifica e utiliza quase todos os códigos de comunicação não verbal.</p> <p>Cumprir quase sempre as regras/regulamentos da modalidade.</p> <p>Domina, quase sempre, os processos com sentido de elevação do nível funcional da aptidão física.</p> <p>Revela, quase sempre, iniciativa, autonomia e realiza as atividades com empenho e perseverança</p> <p>Manifesta, quase sempre, atitudes que denotam um elevado sentido de responsabilidade (assiduidade, pontualidade. Comparece, quase sempre, às aulas com o material necessário. Cumprir, quase sempre, os prazos estabelecidos. Demonstra, quase sempre, espírito desportivo);</p> <p>Revela, quase sempre, um comportamento adequado, como esperado, ao normal desenvolvimento das atividades letivas (respeito pelo professor e pelos colegas, utilização e manuseamento adequado dos materiais, equipamentos e espaços);</p> <p>Apresenta, quase sempre, capacidade de autocrítica e de melhoria (capacidade de integrar as críticas e sugestões e de se autoavaliar).</p>		<p>Não domina os elementos técnicos específicos da modalidade.</p> <p>Não identifica nem utiliza todos os códigos de comunicação não verbal.</p> <p>Não cumpre as regras/regulamentos da modalidade.</p> <p>Não domina os processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</p> <p>Não revela iniciativa, autonomia e realiza as atividades com empenho e perseverança</p> <p>Não manifesta atitudes que denotam um elevado sentido de responsabilidade (assiduidade, pontualidade. Não comparece em todas as aulas com o material necessário. Não cumpre os prazos estabelecidos, nem demonstra espírito desportivo);</p> <p>Não revela um comportamento adequado, como esperado, ao normal desenvolvimento das atividades letivas (respeito pelo professor e pelos colegas, utilização e manuseamento adequado dos materiais, equipamentos e espaços);</p> <p>Não apresenta capacidade de autocrítica e de melhoria (capacidade de integrar as críticas e sugestões e de se autoavaliar).</p>