

**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO**  
**EDUCAÇÃO FÍSICA DOS 10.º, 11.º e 12.º ANOS DE ESCOLARIDADE**  
 (Aprovados em Conselho Pedagógico de 16 de setembro de 2021)

DOMÍNIOS/ ÁREAS DE COMPETÊNCIA (Perfil do aluno)	PONDE- RAÇÃO	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO	NÍVEL DE DESEMPENHO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
DOMÍNIO DAS ATTITUDES COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS E, F	10%	<p>O aluno manifesta:</p> <p><b>AUTONOMIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autonomia (assiduidade, pontualidade, iniciativa e trabalho);</li> </ul> <p><b>COMUNICAÇÃO E PARTICIPAÇÃO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Empenho (participação ativa e responsável);</li> </ul> <p><b>RESPONSABILIDADE E CIDADANIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Postura/Comportamento (cumprimento das regras da sala de aula, respeito por si e pelos outros, sentido de justiça e de responsabilidade);</li> <li>- Cooperação, colaboração e ajuda (sabe trabalhar em equipa, contribuir para a aprendizagem coletiva, disponibilidade e capacidade de ajuda);</li> <li>- Respeito e correção no relacionamento interpessoal (sentido crítico e aceitação da diferença);</li> </ul> <p><b>PENSAMENTO CRÍTICO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidade de auto e heteroavaliação.</li> </ul>	<p><b>Nível 1</b>- mostra grandes dificuldades em quase todos os domínios; não se esforça por melhorar/ não quer fazer nem conhecer; não quer cooperar.</p> <p><b>Nível 2</b>- mostra algumas dificuldades; tem pouco interesse pelos diferentes domínios e não se esforça ou esforça-se pouco por melhorar; coopera pouco com o professor e com os colegas no sentido de melhorar e progredir.</p> <p><b>Nível 3</b>- mostra algumas dificuldades mas mostra interesse e esforça-se por melhorar; coopera com professor e com os colegas no sentido da sua progressão.</p>	<p>Preenchimento da ficha de autoavaliação</p> <p>Registos de observação direta</p>
DOMÍNIO DAS CAPACIDADES F, G, H, I, J	65% 0% <sup>1</sup>	<p><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b></p> <p>O aluno coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Voleibol, Andebol e Futebol), 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><b>SUBÁREA ATLETISMO</b></p> <p>O aluno realiza e analisa provas combinadas no Atletismo (saltos, corridas e lançamentos), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p><b>SUBÁREA GINÁSTICA</b></p> <p>O aluno compõe, realiza e analisa esquemas individuais e/ou em grupo da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p><b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b></p> <p>O aluno aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança), 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><b>SUBÁREA RAQUETAS</b></p> <p>O aluno realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>		<p>Testes práticos com base em exercícios critério e situações de jogo</p>

DOMÍNIOS/ ÁREAS DE COMPETÊNCIA (Perfil do aluno)	PONDERAÇÃO	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO	NÍVEL DE DESEMPENHO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA  G, I, J	15%  0% <sup>1</sup>	<p>O aluno é capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão neuromuscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo (resistência aeróbia, força, flexibilidade, velocidade, agilidade e impulsão)</li> </ul>		Testes de Aptidão Física (programa FITescola)
DOMÍNIO DO CONHECIMENTO  A, B, C, D, F, G, I	10%  90% <sup>1</sup>	<p>O aluno é capaz de:</p> <p><b>10ºano</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer e aplicar os regulamentos específicos das diferentes modalidades.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> </ul> <p><b>11ºano</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer e aplicar os regulamentos específicos das diferentes modalidades.</li> <li>- Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</li> <li>- 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: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;</li> <li>- Doenças e lesões;</li> <li>- Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>12ºano</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer e aplicar os regulamentos específicos das diferentes modalidades.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;</li> <li>- Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo;</li> </ul> </li> <li>- Corrupção vs. verdade desportiva.</li> </ul>	<p><b>Nível 4-</b> mostra facilidade em quase todos os domínios; progride com facilidade; coopera com o professor e os colegas no sentido da sua progressão.</p> <p><b>Nível 5-</b> revela a maioria ou a totalidade dos domínios e coopera com o professor e os colegas no sentido da aprendizagem coletiva e aperfeiçoamento pessoal.</p>	<p>Teste escrito</p> <p>Trabalho de pesquisa</p> <p>Apresentação de trabalhos</p> <p>Questões de aula</p> <p>Relatórios de aula</p> <p>Aplicações Informáticas</p>

<b>ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DO ALUNO (ACPA)</b>	A - Linguagem 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:**

(1) – Ponderação da classificação para os alunos que apresentem dispensa das aulas práticas por razões de saúde, devidamente comprovadas por atestado médico.

- a) Se a inatividade do aluno tiver a duração, entre 15 dias a 1 mês, o aluno deverá realizar tarefas como “relatório de aula”; “registro de observação de aula”; “arbitragem”; fichas de trabalho e/ou pesquisa”.
- b) Se a inatividade do aluno tiver a duração de mais de 1 mês, o aluno deverá realizar além das enunciadas na alínea a), trabalhos escritos sobre as matérias/subáreas abordadas.