

Departamento de Expressões

EDUCAÇÃO FÍSICA – 10º, 11º E 12º ano - Ensino Secundário

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DO ALUNO

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (síntese)	Áreas de competências (Perfil do Aluno)
<p>- Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:</p> <p>a) Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;</p> <p>b) Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);</p> <p>c) Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);</p> <p>d) Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma;</p> <p>e) Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;</p> <p>f) Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;</p> <p>g) Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.</p> <p>2. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.</p> <p>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.</p> <p>4. Identificar e interpretar fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>A – Linguagens e Textos</p> <p>B – Informação e comunicação</p> <p>C – Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D – Pensamento crítico e pensamento criativo</p> <p>E – Relacionamento interpessoal</p> <p>F – Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>G – Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>H – Sensibilidade estética e artística</p> <p>I – Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>J – Consciência e domínio do corpo</p>
<p><b>ATITUDES E VALORES (saber ser / estar)</b></p>	

<b>Domínios a Avaliar</b>		<b>Instrumentos a utilizar</b>	<b>Peso</b>	
<b>1 - ATITUDES E VALORES</b> Comportamento, atenção, oportunidade nas intervenções; Cooperação e solidariedade; Respeito pelas opções e dificuldades dos companheiros; Empenho e brio na realização das tarefas; Adesão pronta às atividades; Pontualidade; Assiduidade;	Cumprimento de Regras	Ficha de registo de pontualidade/assiduidade	5%	15%
	Realização de Tarefas	Ficha de registo de ocorrências de: - Comportamento - Atitudes - Valores.	10%	

**Expressão Classificação:**

Valores de 1 a 20

### CAPACIDADES E CONHECIMENTOS (saber fazer)

<b>Domínios a Avaliar</b>	<b>Instrumentos a utilizar</b>	<b>Peso</b>
<b>2 – ATIVIDADES FÍSICAS</b> Domínio dos gestos técnicos ensinados; Domínio do posicionamento e movimentação adequados; Progressão nas aprendizagens e capacidade de adaptação.	Ficha de registo das atividades físicas	50%
<b>3 - APTIDÃO FÍSICA</b> Nível de desempenho nos testes de acordo com a idade e sexo. Nível de empenho no trabalho de PFG	Ficha de registo dos testes de aptidão física (FITescola)	20%
<b>4 - CONHECIMENTOS TEÓRICOS</b> Relativos à aptidão física e fenómenos sociais das atividades físicas.	Testes escritos, trabalhos de grupo, questionamento oral, apresentações	15%

**Expressão Classificação:**

Valores de 1 a 20

### CLASSIFICAÇÃO FINAL DO ALUNO

**15% ATITUDES E VALORES + 85% CAPACIDADES e CONHECIMENTOS** 🕒 **Valores de 1 a 20**