

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO DE ESCOLARIDADE: 10º CCH

REGIME PRESENCIAL

A – Critérios de Avaliação

REFERENCIAL ESCOLA	Organizador Domínio	%	Conhecimentos, Capacidades, Atitudes	Descritores do Perfil dos Alunos	Instrumentos de Avaliação
CONHECIMENTOS E CAPACIDADES (90%)	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (AF)	60	<p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias)</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 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>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)</p> <p>Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)</p> <p>Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupos, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p><i>Respeitador da diferença*</i></p> <p>(E, F,)</p> <p> </p> <p><i>Questionador e Comunicador *</i></p> <p>(E, F, G, J)</p>	<p>Grelhas de observação direta e / ou em diferido e registo</p>

CONHECIMENTOS E CAPACIDADES (90%)	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (AF)		<p>SUBÁREAS PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS.</p> <p>(duas matérias)</p> <p>Patinar (Patinagem) adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações de composições rítmicas «individuais».</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (Badminton) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>OUTRA</p> <p>Realizar Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p>	<p><i>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo *</i> (E, F, G, J)</p>	
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	20	<p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITEscola, para a sua idade e sexo.</p>	<p><i>Cuidador de si e do outro *</i> E, F, G)</p>	<p>Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITEscola, para a sua idade e género</p>

CONHECIMENTOS E CAPACIDADES (90%)	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	10	<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.</p> <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>Sensibilizar para 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>	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	Fichas de Avaliação ou Trabalhos Escritos individuais / grupos
ATTITUDES (10%)	ÁREA DAS ATTITUDES	10	<p>Colabora nas atividades partilhando tarefas e saberes. Revela empenho no desenvolvimento das atividades. Respeita as normas estabelecidas para o funcionamento da aula Cumprir as tarefas propostas.</p>		Ficha de Observação direta e registo

* - Os descritores do Perfil dos Alunos são comuns a todas as áreas de atividades (Domínios).

Nota: Documentos de referência a consultar: Aprendizagens Essenciais de Educação Física; Perfil dos Alunos à saída da Escolaridade Obrigatória.

ESCOLA SECUNDÁRIA CACILHAS-TEJO

Código 401 602



DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO DE ESCOLARIDADE: 11º CCH

REGIME PRESENCIAL

A – Critérios de Avaliação

REFERENCIAL ESCOLA	Organizador Domínio	%	Conhecimentos, Capacidades, Atitudes	Descritores do Perfil dos Alunos	Instrumentos de Avaliação
CONHECIMENTOS E CAPACIDADES (90%)	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (AF)	60	<p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias)</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 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>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)</p> <p>Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)</p> <p>Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, 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.</p>	<p><i>Respeitador da diferença*</i> (E, F,)</p> <p><i>Questionador e Comunicador *</i> (E, F, G, J)</p>	<p>Grelhas de observação direta e / ou em diferido e registo</p>

CONHECIMENTOS E CAPACIDADES (90%)	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (AF)		<p>SUBÁREAS PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS.</p> <p>(duas matérias)</p> <p>Patinar (Patinagem) adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações de composições rítmicas «individuais».</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (Badminton) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>OUTRA</p> <p>Realizar Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente</p>	<p><i>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo *</i></p> <p>(E, F, G, J)</p>	
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	20	<p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITEscola, para a sua idade e sexo.</p>	<p><i>Cuidador de si e do outro*</i></p> <p>(E, F, G)</p>	<p>Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITEscola, para a sua idade e género</p>

CONHECIMENTOS E CAPACIDADES (90%)	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	10	<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; • C.Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. 	<i>Autoavaliador/ Heteroavaliador *</i> (transversal às áreas)	Fichas de Avaliação ou Trabalhos Escritos individuais / grupos
ATTITUDES (10%)	ÁREA DAS ATTITUDES	10	<p>Colabora nas atividades partilhando tarefas e saberes. Revela empenho no desenvolvimento das atividades. Respeita as normas estabelecidas para o funcionamento da aula Cumpra as tarefas propostas</p>		Ficha de Observação direta e registo

** - Os descritores do Perfil dos Alunos são comuns a todas as áreas de atividades (Domínios).*

Nota: Documentos de referência a consultar: Aprendizagens Essenciais de Educação Física; Perfil dos Alunos à saída da Escolaridade Obrigatória.

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO DE ESCOLARIDADE: 12º CCH

REGIME PRESENCIAL

A – Critérios de Avaliação

REFERENCIAL ESCOLA	Organizador Domínio	%	Conhecimentos, Capacidades, Atitudes	Descritores do Perfil dos Alunos	Instrumentos de Avaliação
CONHECIMENTOS E CAPACIDADES (90%)	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (AF)	60	<p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias)</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 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>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)</p> <p>Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando as mesmas de acordo com esses critérios.</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)</p> <p>Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, 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.</p>	<p><i>Respeitador da diferença*</i> (E, F,)</p> <p><i>Questionador e Comunicador*</i> (E, F, G, J)</p>	Grelhas de observação direta e / ou em diferido e registo

CONHECIMENTOS E CAPACIDADES (90%)	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (AF)		<p>SUBÁREAS PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS.</p> <p>(duas matérias)</p> <p>Patinar (Patinagem) adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações de composições rítmicas «individuais».</p> <p>Realizar 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>OUTRA</p> <p>Realizar Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente</p>	<p><i>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo *</i> (E, F, G, J)</p>	
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	20	<p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITEscola, para a sua idade e sexo.</p>	<p><i>Cuidador de si e do outro *</i> (E, F, G)</p>	<p>Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITEscola, para a sua idade e género</p>

CONHECIMENTOS E CAPACIDADES (90%)	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	10	<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; ✓ A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde; ✓ Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; 	Autoavaliador/ Heteroavaliador* (transversal às áreas)	Fichas de Avaliação ou Trabalhos Escritos individuais / grupos
ATITUDES (10%)	ÁREA DAS ATITUDES	10	<p>Colabora nas atividades partilhando tarefas e saberes. Revela empenho no desenvolvimento das atividades. Respeita as normas estabelecidas para o funcionamento da aula Cumpra as tarefas propostas</p>		Ficha de Observação direta e registo

*** - Os descritores do Perfil dos Alunos são comuns a todas as áreas de atividades (Domínios).**

Nota: Documentos de referência a consultar: Aprendizagens Essenciais de Educação Física; Perfil dos Alunos à saída da Escolaridade Obrigatória.

