

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO DE ESCOLARIDADE: 10º CCH

REGIME PRESENCIAL

A – Critérios de Avaliação (alunos dispensados da componente motora)

REFERENCIAL ESCOLA	Organizador Domínio	%	Conhecimentos, Capacidades, Atitudes	Descritores do Perfil dos Alunos	Instrumentos de Avaliação
CONHECIMENTOS E CAPACIDADE (90%)	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	60	<p><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias)</b></p> <p>O aluno evidencia conhecimentos dos conteúdos relativos aos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade algumas tarefas de acordo com as suas possibilidades, como por exemplo, a arbitragem, relatório de aula, etc.</p> <p><b>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)</b></p> <p>O aluno evidencia conhecimentos dos conteúdos relativos à Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), realizando com oportunidade algumas tarefas de acordo com as suas possibilidades, como por exemplo relatório de aula, etc.</p> <p><b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)</b></p> <p>O aluno evidencia conhecimentos dos conteúdos relativos às ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), realizando com oportunidade algumas tarefas de acordo com as suas possibilidades, como por exemplo, operacionalização da aparelhagem áudio, relatório de aula, etc.</p>	<p><i>Respeitador da diferença*</i> (E, F,)</p> <p><i>Questionador e Comunicador*</i> (E, F, G, I)</p>	<p>Fichas de avaliação e/ou testes sumativos e/ou trabalhos temáticos escritos.</p>

<b>CONHECIMENTOS E CAPACIDADE (90%)</b>	<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>		<p><b>SUBÁREAS PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS.</b></p> <p><b>(duas matérias)</b></p> <p><b>O aluno evidencia conhecimentos dos conteúdos</b> relativos à Patinagem, realizando com oportunidade algumas tarefas de acordo com as suas possibilidades, tais como relatório de aula, etc.</p> <p><b>O aluno evidencia conhecimentos dos conteúdos</b> relativos aos JOGOS DE RAQUETAS (Badminton), realizando com oportunidade algumas tarefas de acordo com as suas possibilidades, como por exemplo, a arbitragem, relatório de aula, etc.</p> <p><b>OUTRA</b></p> <p><b>O aluno evidencia conhecimentos dos conteúdos</b> relativos à Orientação), realizando com oportunidade algumas tarefas de acordo com as suas possibilidades, como por exemplo, colaborar nos registos de chegada dos participantes preenchendo corretamente o cartão de controlo, relatório de aula, etc.</p>	<p>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo ( E, F, G)</p>	
	<b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b>	20	<p><b>O aluno evidencia conhecimentos sobre as</b> capacidades motoras (aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITEscola), realizando com oportunidade algumas tarefas de acordo com as suas possibilidades, como por exemplo, a colaborar na aplicação dos testes de aptidão física, relatório de aula, etc.</p> <p><b>O aluno identifica</b> as capacidades motoras e relaciona-as com os respetivos testes físicos.</p>		<p>Cuidador de si e do outro * ( E, F, G)</p>

<p style="text-align: center;"><b>CONHECIMENTOS E CAPACIDADE (90%)</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b></p>	<p style="text-align: center;">10</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.</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>	<p style="text-align: center;"><b>Autoavaliador/ Heteroavaliador *</b> (transversal às áreas)</p>	<p style="text-align: center;">Fichas de Avaliação ou Trabalhos Temáticos Escritos (individuais / grupos)</p>
<p style="text-align: center;"><b>ATTITUDES (10%)</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>ÁREA DAS ATTITUDES</b></p>	<p style="text-align: center;">10</p>	<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>		<p style="text-align: center;">Ficha de Observação direta e registo</p>

**\* - 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.



<p style="text-align: center;"><b>CONHECIMENTOS E CAPACIDADE (90%)</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b></p>	<p><b>SUBÁREAS PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS.</b> <b>(duas matérias)</b></p> <p><b>O aluno evidencia conhecimentos dos conteúdos</b> relativos à Patinagem, realizando com oportunidade algumas tarefas de acordo com as suas possibilidades relatório de aula, etc.</p> <p><b>O aluno evidencia conhecimentos dos conteúdos</b> relativos aos JOGOS DE RAQUETAS (Badminton), realizando com oportunidade algumas tarefas de acordo com as suas possibilidades, como por exemplo, a arbitragem, relatório de aula, etc.</p> <p><b>OUTRA</b></p> <p><b>O aluno evidencia conhecimentos dos conteúdos</b> relativos à Orientação), realizando com oportunidade algumas tarefas de acordo com as suas possibilidades, como por exemplo, colaborar nos registos de chegados das participantes preenchendo corretamente o cartão de controlo, relatório de aula, etc.</p>	<p><i>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo *</i> <b>(E, F, )</b></p>	
	<p style="text-align: center;"><b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b></p>	<p style="text-align: center;">20</p> <p><b>O aluno evidencia conhecimentos sobre as</b> capacidades motoras (aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITEscola), realizando com oportunidade algumas tarefas de acordo com as suas possibilidades, como por exemplo, a colaborar na aplicação dos testes de aptidão física, relatório de aula, etc.</p> <p><b>O aluno identifica</b> as capacidades motoras e relaciona-as com os respetivos testes físicos.</p>	<p><i>Cuidador de si e do outro *</i> <b>(E, F, G)</b></p>	<p style="text-align: center;">Fichas de avaliação e/ou testes sumativos e/ou trabalhos temáticos escritos.</p>

<b>CONHECIMENTOS E CAPACIDADE (90%)</b>	<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>	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"> <li>• Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;</li> <li>• Doenças e lesões;</li> <li>• C. Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</li> </ul>	<i>Autoavaliador/ Heteroavaliador *</i> <b>(transversal às áreas)</b>	Fichas de Avaliação ou Trabalhos Temáticos Escritos (individuais / grupos)
<b>ATTITUDES (10%)</b>	<b>ÁREA DAS ATTITUDES</b>	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.

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO DE ESCOLARIDADE: 12º CCH

REGIME PRESENCIAL

A – Critérios de Avaliação (alunos dispensados da componente motora)

REFERENCIAL ESCOLA	Organizador Domínio	%	Conhecimentos, Capacidades, Atitudes	Descritores do Perfil dos Alunos	Instrumentos de Avaliação
CONHECIMENTOS E CAPACIDADE (90%)	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	60	<p><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias)</b></p> <p>O aluno evidencia conhecimentos dos conteúdos relativos aos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade algumas tarefas de acordo com as suas possibilidades, como por exemplo, a arbitragem, relatório de aula, etc.</p> <p><b>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)</b></p> <p>O aluno evidencia conhecimentos dos conteúdos relativos à Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), realizando com oportunidade algumas tarefas de acordo com as suas possibilidades, como por exemplo relatório de aula, etc.</p> <p><b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)</b></p> <p>O aluno evidencia conhecimentos dos conteúdos relativos às ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), realizando com oportunidade algumas tarefas de acordo com as suas possibilidades, como por exemplo, operacionalização da aparelhagem áudio, relatório de aula, etc.</p>	<p><i>Respeitador da diferença*</i></p> <p>(E, F,)</p> <p><i>Questionador e Comunicador*</i></p> <p>(E, F, G, I)</p>	<p>Fichas de avaliação e/ou testes sumativos e/ou trabalhos temáticos escritos.</p>

<p style="text-align: center;"><b>CONHECIMENTOS E CAPACIDADE (90%)</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b></p>	<p><b>SUBÁREAS PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS.</b> <b>(duas matérias)</b></p> <p><b>O aluno evidencia conhecimentos dos conteúdos</b> relativos à Patinagem, realizando com oportunidade algumas tarefas de acordo com as suas possibilidades, tais como relatório de aula, etc.</p> <p><b>O aluno evidencia conhecimentos dos conteúdos</b> relativos aos JOGOS DE RAQUETAS (Badminton), realizando com oportunidade algumas tarefas de acordo com as suas possibilidades, como por exemplo, a arbitragem, relatório de aula, etc.</p> <p><b>OUTRA</b></p> <p><b>O aluno evidencia conhecimentos dos conteúdos</b> relativos à Orientação), realizando com oportunidade algumas tarefas de acordo com as suas possibilidades, como por exemplo, colaborar nos registos de chegados das participantes preenchendo corretamente o cartão de controlo, relatório de aula, etc.</p>	<p><i>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo *</i> <b>(E, F,)</b></p>	
	<p style="text-align: center;"><b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b></p>	<p style="text-align: center;">20</p> <p><b>O aluno evidencia conhecimentos sobre as</b> capacidades motoras (aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITEscola), realizando com oportunidade algumas tarefas de acordo com as suas possibilidades, como por exemplo, a colaborar na aplicação dos testes de aptidão física, relatório de aula, etc.</p> <p><b>O aluno identifica</b> as capacidades motoras e relaciona-as com os respetivos testes físicos.</p>	<p><i>Cuidador de si e do outro*</i> <b>(E, F, G)</b></p>	<p>Fichas de avaliação e/ou testes sumativos e/ou trabalhos temáticos escritos.</p>



<p style="text-align: center;"><b>CONHECIMENTOS E CAPACIDADE (90%)</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b></p>	<p style="text-align: center;">10</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"> <li>✓ Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;</li> <li>✓ A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;</li> <li>✓ Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo;</li> <li>✓ Corrupção vs. verdade desportiva.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><i>Autoavaliador/ Heteroavaliador *</i> <b>(transversal às áreas)</b></p>	<p style="text-align: center;">Fichas de Avaliação ou Trabalhos Temáticos Escritos (individuais / grupos)</p>
<p style="text-align: center;"><b>ATITUDES (10%)</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>ÁREA DAS ATITUDES</b></p>	<p style="text-align: center;">10</p>	<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>		<p style="text-align: center;">Ficha de Observação direta e registo</p>

**\* - 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.