

Critérios de Avaliação - EDUCAÇÃO FÍSICA – 12ºAno				
Domínio de Aprendizagem (AE) e ponderação	Recolha de dados para a avaliação sumativa ¹		Critérios de avaliação transversais	Áreas de Competência do PASEO ²
	Atividade	Ferramenta de classificação ³		
A Área das Atividades Físicas 70%	Atletismo Dança JDC (Andebol, Voleibol, Futebol, Basquetebol e outros) Ginástica Raquetas (badminton) Atividades físicas de exploração da natureza Outras	Rubrica	Conhecimento Comunicação Resolução de problemas Pensamento crítico	A, B, C, D, E, F, G, H*, I, J unidade de dança e ginástica*
B Área da Aptidão Física 20%	Testes de Aptidão Física do FiTescola.	Tabela de referência de testes FITescola.	Conhecimento Comunicação Resolução de problemas	H, F, J
C Área dos Conhecimentos 10%	Trabalho de pesquisa individual ou grupo / Apresentação oral individual ou grupo Aplicação prática dos conteúdos Teste	Rubrica Rubrica Grelha de classificação	Conhecimento Comunicação Resolução de problemas Pensamento crítico	A, C, D, E, F

Aprovado em conselho pedagógico de 12/09/2024

¹ Indicar os procedimentos/instrumentos que serão usadas para avaliação sumativa com intenção classificatória ao longo do ano letivo em cada domínio. Contudo, os docentes das disciplinas, em articulação com o respetivo grupo disciplinar e conselhos de turma, poderão selecionar outros procedimentos de avaliação considerados adequados às dinâmicas pedagógicas das turmas, atendendo ao princípio de diversidade previsto na alínea c do art.º 23.º da Portaria 226-A/2018 de 7 de agosto e à exequibilidade dos mesmos.

² **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

³ Grelha de classificação, rubrica, grelha de observação/verificação....

Educação Física - 12ºAno	Perfil de Aprendizagens Específicas - Descritores de desempenho				
Domínio/tema e ponderação	Nível 5 (18-20)	Nível 4 (14-17)	Nível 3 (10-13)	Nível 2 (7-9)	Nível 1 (0-6)
<p>A</p> <p>ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>E DESPORTIVAS</p> <p>70%</p>	<p>Revela muito a capacidade de:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 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. Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas 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. Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. 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>Revela satisfatoriamente a capacidade de:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 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. Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas 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. Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. 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>Revela muitas dificuldades na capacidade de:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 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. Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas 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. Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. 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.

	<ul style="list-style-type: none"> Realizar percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. Praticar e conhecer os Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos. 		<ul style="list-style-type: none"> Realizar percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. Praticar e conhecer os Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos. 		<ul style="list-style-type: none"> Realizar percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. Praticar e conhecer os Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.
<p>B APTIDÃO FÍSICA 20%</p>	<p>Revela muito a capacidade de:</p> <ul style="list-style-type: none"> Desenvolver as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Perfil Atlético de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. 		<p>Revela satisfatoriamente a capacidade de:</p> <ul style="list-style-type: none"> Desenvolver as 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>Revela muitas dificuldades na capacidade de:</p> <ul style="list-style-type: none"> Desenvolver as 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>C CONHECIMENTOS 10%</p>	<p>Revela muito a capacidade de:</p> <ul style="list-style-type: none"> Analisar e interpretar o fenómeno das atividades físicas, aplicando de forma integrada os conhecimentos e conceitos sobre técnica, organização e participação; 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. Analisar criticamente os 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"> Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; Corrupção vs. verdade desportiva. 		<p>Revela satisfatoriamente a capacidade de:</p> <ul style="list-style-type: none"> Analisar e interpretar o fenómeno das atividades físicas, aplicando de forma integrada os conhecimentos e conceitos sobre técnica, organização e participação; 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. Analisar criticamente os 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"> Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; Corrupção vs. verdade desportiva. 		<p>Revela muitas dificuldades na capacidade de:</p> <ul style="list-style-type: none"> Analisar e interpretar o fenómeno das atividades físicas, aplicando de forma integrada os conhecimentos e conceitos sobre técnica, organização e participação; 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. Analisar criticamente os 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"> Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; Corrupção vs. verdade desportiva.



ESCOLA SECUNDÁRIA MARTINS SARMENTO
DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES
ANO LETIVO 2024/2025



De acordo com a planificação anual e tendo presente legislação em vigor, nomeadamente as Metas de Aprendizagem as Normas de Referência para o sucesso em Educação Física no ensino secundário. Considerando que a Educação Física (EF) visa a promoção de um desenvolvimento eclético e multilateral do aluno em três domínios específicos; Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos.

O aluno desenvolve as competências essenciais para o **12.º ano** de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias e de nível ELEMENTAR em 3 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade. (6 MATÉRIAS - 3 Introdução +3 Elementar)