

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO/CLASSIFICAÇÃO

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

11.º ano

DOMÍNIOS e PONDERAÇÕES	DOMÍNIOS DE APRENDIZAGENS/TEMAS	CRITÉRIOS	DESCRITORES	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS ⁱ	PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
ATIVIDADES FÍSICAS (80%) COMPETÊNCIAS NAS ATIVIDADES FÍSICAS (40%) PRÁTICA/ EXERCITAÇÃO DAS ATIVIDADES FÍSICAS (40%)	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Mobilização de capacidades.	· Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.	A), B), C), D), E), F), G), I) e J)	· Listas de verificação; · Observação direta; · Vídeos/áudios; · Relatórios; · Reflexão crítica; · Testes (com e sem consulta); · Diários de exercícios.
	EXPLORAÇÃO DA NATUREZA		· Realiza Atividade de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.	A), B), C), D), E), F), G), I) e J)	
	ATLETISMO		· Compõe, realiza e analisa 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.	A), B), C), D), E), F), G), H), I) e J)	
	GINÁSTICA		· Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.		
	RÍTMICAS EXPRESSIVAS		· Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas, aplicando as regras específicas da modalidade.		
	RAQUETAS		· Patina adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas elementares e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».		
	PATINAGEM		· Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.		
	NATAÇÃO		· Cumpre as tarefas propostas, revelando empenho e brio na sua execução.		
			· Participa ativamente em todas as situações, procurando o êxito pessoal e do grupo.		
			· Realiza e analisa, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento.		

DOMÍNIOS e PONDERAÇÕES	DOMÍNIOS DE APRENDIZAGENS/ TEMAS	CRITÉRIOS	DESCRITORES	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS ¹	PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
		Promoção de uma cidadania ativa e interventiva.	- Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, aceitando o seu apoio, nos esforços de aperfeiçoamento próprio e as dificuldades por ele(s) reveladas. - Coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma. - Assume compromisso e responsabilidade de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.	B), C), D), E), F), H), I) e J)	
APTIDÃO FÍSICA 10% (5%+5%)	CAPACIDADES CONDICIONAIS E COORDENATIVAS GERAIS	Mobilização de capacidades.	Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.	A), B), C), D), E), F), G), I) e J)	- FITescola®; - Testes (com e sem consulta); - Listas de verificação; - Observação direta.
			- Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, aplicando os processos de elevação e manutenção da condição física. - Compõe e realiza esquemas individuais e em grupo de competências motoras básicas, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas (e.g. crossfit, bootcamp).	A), B), C), D), E), F), G), I) e J)	- Observação direta; - Testes (com e sem consulta); - Listas de verificação; - Vídeos/áudios.
CONHECIMENTOS 10%	CONHECIMENTOS SOBRE AS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	Integração e mobilização de saberes.	- Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização, participação e ética desportiva. - Conhece as regras básicas das diferentes modalidades desportivas aplicando-as no contexto de aula. - Conhece e interpreta os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, aplicando as regras de higiene e de segurança. - Conhece os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, identificando-os de acordo com atividade desportiva. - Conhece e interpreta os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividades em segurança, nomeadamente em relação a: Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; Doenças e lesões; Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.	A), B), C), D), E), F), G), H), I) e J)	- Relatórios; - Trabalhos de pesquisa/projeto; - Testes (com e sem consulta).

¹ ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS (ACPA):

A) Linguagens 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.