

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO/CLASSIFICAÇÃO

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

12.º ano

DOMÍNIOS e PONDERAÇÕES	DOMÍNIOS DE APRENDIZAGENS/ TEMAS	CRITÉRIOS	DESCRIPTORIOS	COMPETÊNCIAS	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS <sup>i</sup>	PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
ATIVIDADES FÍSICAS (80%)  COMPETÊNCIAS NAS ATIVIDADES FÍSICAS (40%)  PRÁTICA/ EXERCITAÇÃO DAS ATIVIDADES FÍSICAS (40%)	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Rigor Clareza Precisão Relevância Coerência Consistência Responsabilidade Cooperação Adequação Criatividade Espírito Crítico Autonomia	· 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.	Mobilização de capacidades.	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.			
			· Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas, aplicando as regras específicas da modalidade.			
	RÍTMICAS EXPRESSIVAS		· 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».			
	RAQUETAS		· Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.			
			· Cumpre as tarefas propostas, revelando empenho e brio na sua execução.			
	PATINAGEM		· Participa ativamente em todas as situações, procurando o êxito pessoal e do grupo.			
	NATAÇÃO		· Realiza e analisa, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento.			
			· 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.	Promoção de uma cidadania ativa e		

DOMÍNIOS e PONDERAÇÕES	DOMÍNIOS DE APRENDIZAGENS/ TEMAS	CRITÉRIOS	DESCRITORES	COMPETÊNCIAS	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS <sup>i</sup>	PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.</li> <li>Assume compromisso e responsabilidade de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.</li> </ul>	interventiva.		
<b>APTIDÃO FÍSICA</b> <b>10%</b> <b>(5%+5%)</b>	<b>CAPACIDADES CONDICIONAIS E COORDENATIVAS GERAIS</b>	Rigor Clareza Precisão Relevância Coerência Consistência Responsabilidade Cooperação Adequação Criatividade Espírito Crítico Autonomia	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	Mobilização de capacidades.	A), B), C), D), E), F), G), I) e J)	<ul style="list-style-type: none"> <li>FITescola®;</li> <li>Testes (com e sem consulta);</li> <li>Listas de verificação;</li> <li>Observação direta,</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, aplicando os processos de elevação e manutenção da condição física.</li> <li>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. <i>crossfit</i>, <i>bootcamp</i>).</li> </ul>		A), B), C), D), E), F), G), I) e J)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Observação direta;</li> <li>Testes (com e sem consulta);</li> <li>Listas de verificação;</li> <li>Vídeos/áudios.</li> </ul>
<b>CONHECIMENTOS</b> <b>10%</b>	<b>CONHECIMENTOS SOBRE AS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS</b>	Rigor Clareza Precisão Relevância Coerência Consistência Responsabilidade Cooperação Adequação Criatividade Espírito Crítico Autonomia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização, participação e ética desportiva.</li> <li>Conhece as regras básicas das diferentes modalidades desportivas aplicando-as no contexto de aula.</li> <li>Conhece e interpreta os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, aplicando as regras de higiene e de segurança.</li> <li>Conhece e utiliza 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.</li> <li>Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”.</li> </ul>	Integração e mobilização de saberes.	A), B), C), D), E), F), G), H), I) e J)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relatórios;</li> <li>Trabalhos de pesquisa/projeto;</li> <li>Testes (com e sem consulta).</li> </ul>

<sup>i</sup> 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.