



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO/CLASSIFICAÇÃO

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

12.º ano

DOMÍNIOS e PONDERAÇÕES	DOMÍNIOS DE APRENDIZAGENS/TEMAS	CRITÉRIOS	DESCRITORES	COMPETÊNCIAS	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS ¹	PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
ATIVIDADES FÍSICAS (80%) COMPETÊNCIAS NAS ATIVIDADES FÍSICAS (40%) PRÁTICA/EXERCITAÇÃO DAS ATIVIDADES FÍSICAS (40%)	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS EXPLORAÇÃO DA NATUREZA ATLETISMO GINÁSTICA RÍTMICAS EXPRESSIVAS RAQUETAS PATINAGEM NATAÇÃO	CRITÉRIOS Rigor Clareza Precisão Relevância Coerência Consistência Responsabilidade Cooperação Adequação Criatividade Espírito Crítico Autonomia	<ul style="list-style-type: none"> 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. 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. 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. 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. 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». 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. 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. 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. 	Mobilização de capacidades.	A), B), C), D), E), F), G), I) e J) A), B), C), D), E), F), G), I) e J)	<ul style="list-style-type: none"> Listas de verificação; Observação direta; Vídeos/áudios; Relatórios; Reflexão crítica; Testes (com e sem consulta); Diários de exercícios.

DOMÍNIOS e PONDERAÇÕES	DOMÍNIOS DE APRENDIZAGENS/TEMAS	CRITÉRIOS	DESCRITORES	COMPETÊNCIAS	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS ⁱ	PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
			<ul style="list-style-type: none"> 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. 	interventiva.		
APTIDÃO FÍSICA 10% (5%+5%)	CAPACIDADES CONDICIONAIS E COORDENATIVAS GERAIS	Rigor Clareza Precisão Relevância Coerência Consistência Responsabilidade Cooperação Adequação Criatividade Espírito Crítico Autonomia	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	Mobilização de capacidades.	A), B), C), D), E), F), G), I) e J)	<ul style="list-style-type: none"> · FITescola®; · Testes (com e sem consulta); · Listas de verificação; · Observação direta;
			<ul style="list-style-type: none"> 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. <i>crossfit, bootcamp</i>). 		A), B), C), D), E), F), G), I) e J)	<ul style="list-style-type: none"> · Observação direta; · Testes (com e sem consulta); · Listas de verificação; · Vídeos/áudios.
CONHECIMENTOS 10%	CONHECIMENTOS SOBRE AS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	Rigor Clareza Precisão Relevância Coerência Consistência Responsabilidade Cooperação Adequação Criatividade Espírito Crítico Autonomia	<ul style="list-style-type: none"> 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 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. Analisa criticamente aspectos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”. 	Integração e mobilização de saberes.	A), B), C), D), E), F), G), H), I) e J)	<ul style="list-style-type: none"> · Relatórios; · Trabalhos de pesquisa/projeto; · Testes (com e sem consulta).

ⁱ 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.