

## CURSOS CIENTÍFICO HUMANÍSTICOS

### CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO /PLANO CURRICULAR - EDUCAÇÃO FÍSICA 12º ANO

DOMÍNIOS	CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES			AULAS PREVISITAS *	COMPETÊNCIAS COMUNS A TODAS AS ÁREAS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
	Subáreas	MATÉRIAS	Nível Programático				
ATIVIDADES FÍSICAS	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (2 Matérias)	Voleibol	E/A	*132	Participa ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo. Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários. Coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma. Assume compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes. Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.	- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo condicionado, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	A, B, C, D, E, F, G, J
		Futebol	E/A				
		Andebol	E/A				
		Basquetebol	E/A				
	GINÁSTICA / ATLETISMO (1 Matéria)	- Solo - Aparelhos	E/A			- Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo (sem contacto físico) da Ginástica, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.  - Realizar e analisar provas do Atletismo, cumprindo as exigências técnicas e o regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	A, B, C, D, E, F, G, H, J
		- Corridas - Saltos - Lançamentos	E/A				
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (1 Matéria)	- Dança	E/A	- Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo (sem contacto físico), aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	A, B, D, E, F, H, J			
RAQUETAS	- Badminton - Ténis	E/A	- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas (jogador/árbitro).  - Realizar com oportunidade e correção as ações de cooperação / oposição e as ações técnico-táticas das atividades / jogos considerados. - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo desses jogos.	A, B, C, D, E, F, G, J			
OUTRAS (2 Matérias)	- Uma alternativa (Ex. Corfebol, Softebol, Tag Râguebi, Gin. Rítmica, etc)	E/A					
APTIDÃO FÍSICA	Plataforma FITescola® - Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF)	Enquadra-se na ZSAF do programa FITescola®, em 4 testes.	Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF)	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão neuromuscular e aptidão aeróbia. Bateria de Testes <i>FITescola</i> ®.	B, E, F, G, J		
CONHECIMENTOS	- Métodos e meios de treino mais adequados, respeitando os princípios básicos do treino; - A ética nas Atividades Físicas Desportivas.	Cumpre/Não Cumpre	>= 10 Valores	Refletir em grupo e concretizar os conceitos em situações práticas e de mobilização dos colegas na realização de atividades físicas diversas.	A, B, F, I		

Observações: \* o número de aulas é apenas uma previsão pois está dependente do horário dos alunos e calendário escolar. Os critérios de avaliação têm por base as Aprendizagens Essenciais e as áreas de competência inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Na sua elaboração foram ainda tidos em consideração os documentos curriculares em vigor nomeadamente a plataforma *FITescola*® (<https://fitescola.dge.mec.pt/pagina.aspx?id=20>).

LEGENDA: A - LINGUAGENS E TEXTOS; B - RACIOCÍNIO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS; C - RELACIONAMENTO INTERPESSOAL; D - BEM-ESTAR, SAÚDE E AMBIENTE; E - SABER CIENTÍFICO, TÉCNICO E TECNOLÓGICO; F - INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO; G - PENSAMENTO CRÍTICO E PENSAMENTO CRIATIVO; H - DESENVOLVIMENTO PESSOAL E AUTONOMIA; I - SENSIBILIDADE ESTÉTICA E ARTÍSTICA; J - CONSCIÊNCIA E DOMÍNIO DO CORPO.

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

Quadro síntese das normas de referência da avaliação dos alunos				
Níveis	12º Ano			
	Subáreas das matérias	Atividades Físicas (6 matérias)	Aptidão Física	Conhecimentos
< 7 (Valores)	JDC - 2	< 5I + 1 E	Fora da ZSAF	Não cumpre o definido como sucesso
8 - 9 (Valores)		5I + 1E		
10 - 12 (Valores)	Ginástica/Atletismo - 1	3I + 3E	O aluno apresenta resultados, dentro da ZSAF, pelo menos em quatro dos testes.	O aluno demonstra conhecimentos definidos para o 12º ano nos critérios de avaliação de EF
13 - 15 (Valores)	ARE (Dança) - 1	2I + 3E + 1PA		
16 - 17 (Valores)	Raquetas/Outras - 2	4E + 1PA + 1A		
18 - 20 (Valores)		3E + 1PA + 2A		

I - Introdutório; E - Elementar; PA - Parte do Avançado A - Avançado;  
ZSAF - Zona Saudável Aptidão Física (de acordo com a Bateria de testes *FITescola*®).

**Conhecimentos** - Relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Matérias.

**Matérias** - Tendo em conta a situação excecional vivência decorrente da pandemia COVID-19, a observação do desempenho dos alunos nas diferentes matérias não será efetuada em situação de jogo mas sim, através de exercícios critério e/ou jogos condicionados. Todas as situações que se demonstrarem inexecutáveis tendo em conta a conjuntura atual, serão adaptadas sem prejuízo para a avaliação do aluno.

Todas as medidas adotadas no processo de ensino-aprendizagem dos alunos vão de encontro às orientações definidas pelo Ministério de Educação e Direção Geral de Saúde.

**Atenção:** Considera-se que um aluno cumpre um nível no domínio das Atividades Físicas, quando os seus conhecimentos, capacidades e atitudes, representam parte (PA) ou a totalidade (I, E, A) do nível considerado.

A versão completa das Aprendizagens Essenciais pode ser consultada na seguinte página:

[http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/12\\_educacao\\_fisica.pdf](http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/12_educacao_fisica.pdf)