

## CURSOS CIENTÍFICO HUMANÍSTICOS

### CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO /PLANO CURRICULAR - EDUCAÇÃO FÍSICA 11º 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		Participativa e 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.	Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segura e bom ambiente relacional, na atividade da turma.	Assume compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e 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.	
ATIVIDADES FÍSICAS	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (2 Matérias)	Voleibol	I/E/A	*132								
		Futebol	I/E/A									
		Andebol	I/E/A									
		Basquetebol	I/E/A									
	GINÁSTICA / ATLETISMO (1 Matéria)	- Solo - Aparelhos - Acrobática	I/E/A		I/E/A	- Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo (sem contato Físico) da Ginástica, 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, J					
		- Corridas - Saltos - Lançamentos	I/E/A					- Realizar e analisar provas do Atletismo, cumprindo as exigências técnicas e o regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.				
	ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (1 Matéria)	- Dança			I/E/A	- Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas, seqüências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo(sem contato físico), aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	A, B, D, E, F, H, J					
RAQUETAS	- Badminton - Ténis	I/E/A	I/E/A	- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas (jogador/árbitro).	A, B, C, D, E, F, G, J							
OUTRAS (2 Matérias)	- Uma alternativa (Ex. Corfebol, Softebol, Tag rãguebi, Gin. Rítmica, etc)	I/E/A				- Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares (sem contato físico). - 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.						
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	

<b>CONHECIMENTOS</b>	- Métodos e meios de treino; - Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas.  <a href="https://fitescola.dge.mec.pt/pagina.aspx?id=20">https://fitescola.dge.mec.pt/pagina.aspx?id=20</a>	Cumprido/Não Cumprido	>= 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 são apenas uma previsão pois estão dependentes do horário dos alunos e calendário escolar. Os critérios de avaliação têm por base as Aprendizagens Essenciais (AE) e as áreas de competências 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®.

**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	11º Ano			
	Subáreas das matérias	Atividades Físicas (6 matérias)	Aptidão Física	Conhecimentos
< 7 (Valores)	Jogos Desportivos Coletivos - 2	< 4 I + 2 PE	Fora da ZSAF	Não cumpre o definido como sucesso
8 - 9 (Valores)		4 I + 2 PE		
10 - 12 (Valores)	Ginástica / Atletismo - 1	4 I + 2 E	O aluno apresenta resultados, dentro da ZSAF, pelo menos em quatro dos testes.	O aluno demonstra conhecimentos definidos para o 11º ano nos critérios de avaliação de EF
13 - 15 (Valores)	ARE (Dança) - 1	2 I + 1 PE + 3 E		
16 - 17 (Valores)	Raquetas / Outras - 2	1 I + 4 E + 1 PA		
18 - 20 (Valores)		4 E + 1 PA + 1 A		

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

**Conhecimentos** - Métodos e meios de treino;  
Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas.

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

**Aptidão Física** - O aluno deve ficar capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola® (<https://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx>), para a sua idade e sexo, em pelo menos quatro dos testes.

A versão completa das Aprendizagens Essenciais podem ser consultadas nas seguintes páginas:  
[http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/11\\_educacao\\_fisica.pdf](http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/11_educacao_fisica.pdf)

### Resumo do Regulamento Específico da Educação Física

Nas aulas de Educação Física (EF), ou na utilização das instalações desta disciplina, os ALUNOS devem:

- utilizar uma t-shirt do agrupamento, garrafa de água, toalha para utilização durante a aula e respetivo saco condicionador (ex: saco de plástico), e sapatos/sapatilhas de ginástica para a prática de atividades físicas;
- aguardar a entrada para o balneário por turma, respeitando o distanciamento físico recomendado;
- entrar pela porta lateral (da rampa) de forma ordenada e espaçada para os respetivos balneários (masculino e feminino), após indicação do funcionário, ocupando aí o respetivo setor.
- usar equipamento próprio para a prática desportiva em todas as atividades em que participem, devidamente limpo (não é permitido o uso de anéis, colares, pulseiras, etc. durante as aulas);
- proceder à troca do calçado, já no interior dos balneários, (calçar os sapatos/sapatilhas que trazem na mochila, indicados para a prática de atividades físicas);
- guardar no setor as malas com todos os objetos de valor (telemóveis, calculadoras, carteiras, relógios...) Os telemóveis devem ser desligados ou colocados em silêncio. Os alunos que ficarem no setor cinco devem transportar as malas para os espaços de aula. A responsabilidade sobre todos os valores será unicamente de cada aluno;
- sair da aula 10 minutos mais cedo, para poderem proceder recomendada higienização (banho, muda de roupa...);
- aguardar, sentados no chão respeitando a distância de segurança, as indicações do professor;
- no GINÁSIO AZUL, apenas podem ser utilizadas, como calçado, sapatilhas de ginástica;
- ao abrigo da lei em vigor, os alunos que apresentem dispensa da atividade prática, parcial ou total, devem comparecer nas aulas sempre com vestuário e calçado apropriados, quer para a participação possível em atividade quer para as características da instalação em que se encontram;
- colaborar no transporte e arrumação do material portátil necessário para a aula, por indicação do professor (2/3 alunos);

- utilizar sempre o material, quer fixo quer portátil, de forma mais adequada e correta possível, de acordo com as indicações dadas pelo professor. No caso de se registarem danos, por uso inadequado, terão de o substituir, arranjar ou pagar;
- contribuir para a limpeza das instalações, nomeadamente não atirando papéis, nem lixo para o chão;
- lembrar-se que não é permitido permanecer na aula a mascar pastilhas elásticas ou a comer.

setembro de 2022

O professor

---