

ENSINO SECUNDÁRIO

DEPARTAMENTO: **Artes e Expressões**

ÁREA DISCIPLINAR: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

ANO: **10º**

CRITÉRIOS GERAIS DE AVALIAÇÃO

3º Período E@D

Aprendizagens	Descritores do Perfil dos Alunos	Instrumentos de Avaliação	Fator de Ponderação
Conhecimentos 25%	<p>Conhecer terminologia, principais regras e regulamentos.</p> <p>Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>Conhecer as fases da prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.</p> <p>(A,B,C,D,I,)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Provas de verificação de conhecimentos - Trabalho de pesquisa - Apresentação oral - Questionamento oral - Apresentação prática (vídeo) - Trabalhos diversos: individuais, pares ou grupo. - Grelhas de verificação /observação direta - Registo em grelha própria da avaliação de cada modalidade - Ficha de auto-avaliação 	50%
Capacidades 25% (Área das Atividades Físicas Área da Aptidão Física)	<p>Desenvolver as competências essenciais da Dança 15%</p> <p>Desenvolver as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na zona saudável de aptidão física. 10%</p> <p>(A,B,C,D,E,F,G,H,I,J)</p>		
Atitudes	<ul style="list-style-type: none"> - Assiduidade e Pontualidade nas sessões síncronas - Cumprimento de prazos de entrega de tarefas - Empenho na realização das tarefas - Cumprimento de regras do E@D <p>(A,B,C,D,E,F,G)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta - Registo das atitudes e valores em grelha própria - Ficha de auto avaliação 	<p>15%</p> <p>20%</p> <p>10%</p> <p>5%</p> <p>50%</p>

Legenda

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

Alunos com dispensa da componente prática da disciplina devidamente justificada

Aprendizagens	Descritores do Perfil dos Alunos	Instrumentos de Avaliação	Fator de Ponderação
Conhecimentos	<p>Conhecer terminologia, principais regras e regulamentos</p> <p>Conhecer ações técnicas e/ou táticas</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p> <p>Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente</p> <p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades</p> <p>Conhecer as fases da prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva</p> <p>(A,B,C,D,I,)</p>	<p>- Provas de verificação de conhecimentos</p> <p>- Trabalho de pesquisa</p> <p>- Apresentação oral</p> <p>- Questionamento oral</p> <p>-Trabalhos diversos: individuais, pares ou grupo.</p> <p>- Grelhas de verificação /observação direta</p> <p>- Registo em grelha própria da avaliação de cada modalidade</p> <p>- Ficha de auto-avaliação</p>	50%
Atitudes	<p>- Assiduidade e Pontualidade nas sessões síncronas</p> <p>- Cumprimento de prazos de entrega de tarefas</p> <p>- Empenho na realização das tarefas</p> <p>- Cumprimento de regras do E@D</p> <p>(A,B,C,D,E,F,G)</p>	<p>- Observação direta</p> <p>- Registo das atitudes e valores em grelha própria</p> <p>- Ficha de auto avaliação</p>	<p>15%</p> <p>20%</p> <p>10%</p> <p>5%</p> <p>50%</p>

Legenda

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

A Representante do Grupo Disciplinar Fernanda Diogo

A Coordenadora do Departamento de Artes e Expressões Orlanda Sá

Escariz, 24 de maio 2020

ENSINO SECUNDÁRIO

DEPARTAMENTO: Artes e Expressões

ÁREA DISCIPLINAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO: 11º

CRITÉRIOS GERAIS DE AVALIAÇÃO

3º Período E@D

Aprendizagens	Descritores do Perfil dos Alunos	Instrumentos de Avaliação	Fator de Ponderação
Conhecimentos 25%	<p>Conhecer terminologia, principais regras e regulamentos;</p> <p>Conhecer ações técnicas e/ou táticas;</p> <p>Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras;</p> <p>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; Doenças e lesões; Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</p> <p>(A, B, C, D, G, I)</p>	<p>- Provas de verificação de conhecimentos</p> <p>- Trabalho de pesquisa</p> <p>- Questionamento oral</p> <p>- Apresentação oral</p> <p>- Apresentação prática (vídeo)</p> <p>- Trabalhos diversos: individuais, pares ou grupo.</p> <p>- Grelhas de verificação /observação direta</p>	50%
Capacidades 25%	<p>Desenvolver as competências essenciais da Dança;</p> <p>Desenvolver as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na zona saudável de Aptidão Física.</p> <p>(A, B, C, D, E, F, G, H, I, J)</p>	<p>- Registo em grelha própria da avaliação de cada modalidade</p> <p>- Ficha de autoavaliação</p>	
Atitudes	<p>- Assiduidade e Pontualidade nas sessões síncronas</p> <p>- Cumprimento de prazos de entrega de tarefas</p> <p>- Empenho na realização das tarefas</p> <p>- Cumprimento de regras do E@D</p> <p>(A,B,C,D,E,F,G,J)</p>	<p>- Observação direta</p> <p>- Registo das atitudes e valores em grelha própria</p> <p>- Ficha de autoavaliação</p>	<p>15%</p> <p>20%</p> <p>10%</p> <p>5%</p> <p>50%</p>

Legenda

- 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

Alunos com dispensa da componente prática da disciplina devidamente justificada

Aprendizagens	Descritores do Perfil dos Alunos	Instrumentos de Avaliação	Fator de Ponderação
Conhecimentos	<p>Conhecer terminologia, principais regras e regulamentos;</p> <p>Conhecer ações técnicas e/ou táticas;</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde;</p> <p>Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras;</p> <p>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; Doenças e lesões; Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</p> <p>(A, B, C, D, G, I)</p>	<p>- Provas de verificação de conhecimentos</p> <p>- Trabalho de pesquisa</p> <p>- Questionamento oral</p> <p>- Apresentação oral</p> <p>- Trabalhos diversos: individuais, pares ou grupo.</p> <p>- Grelhas de verificação /observação direta</p> <p>- Registo em grelha própria da avaliação de cada modalidade</p> <p>- Ficha de autoavaliação</p>	50%
Atitudes	<p>- Assiduidade e Pontualidade nas sessões síncronas</p> <p>- Cumprimento de prazos de entrega de tarefa</p> <p>- Empenho na realização das tarefas</p> <p>- Cumprimento de regras do E@D</p> <p>(A,B,C,D,E,F,G,J)</p>	<p>- Observação direta</p> <p>- Registo das atitudes e valores em grelha própria</p> <p>- Ficha de autoavaliação</p>	<p>15%</p> <p>20%</p> <p>10%</p> <p>5%</p> <p>50%</p>

Legenda

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

A Representante do Grupo Disciplinar Fernanda Diogo

A Coordenadora do Departamento de Artes e Expressões Orlanda Sá

Escariz 24 de maio 2020

ENSINO SECUNDÁRIO

DEPARTAMENTO: Artes e Expressões

ÁREA DISCIPLINAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO: 12º

CRITÉRIOS GERAIS DE AVALIAÇÃO

3º Período E@D

Domínios	Metas de Aprendizagem	Instrumentos de Avaliação	Fator de Ponderação
Saber 25%	<p>Conhecimento e compreensão das regras e regulamento;</p> <p>Conhecimento e compreensão das determinantes técnico-táticas das diferentes áreas abordadas;</p> <p>Conhecimento relativamente à terminologia e linguagem específica.</p>	<p>- Provas de verificação de conhecimentos</p> <p>- Trabalho de pesquisa</p> <p>- Questionamento oral</p> <p>- Apresentação oral</p> <p>- Apresentação prática (vídeo)</p> <p>- Trabalhos diversos: individuais, pares ou grupo.</p>	50%
Saber fazer 25%	<p>Execução de tarefas motoras tendo em conta os aspetos técnicos específicos da modalidade de Dança;</p> <p>Incremento do nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais.</p>	<p>- Grelhas de verificação /observação direta</p> <p>- Registo em grelha própria da avaliação de cada modalidade</p> <p>- Ficha de autoavaliação</p>	
Ser/Saber ser	<p>- Assiduidade e Pontualidade nas sessões síncronas</p> <p>- Cumprimento de prazos de entrega de tarefas</p> <p>- Empenho na realização das tarefas</p> <p>- Cumprimento de regras do E@D</p>	<p>- Observação direta</p> <p>- Registo das atitudes e valores em grelha própria</p> <p>- Ficha de autoavaliação</p>	<p>15%</p> <p>20%</p> <p>10%</p> <p>5%</p> <p>50%</p>

Alunos com dispensa da componente prática da disciplina devidamente justificada

Domínios	Metas de Aprendizagem	Instrumentos de Avaliação	Fator de Ponderação
Saber	<p>Conhecimento e compreensão das regras e regulamento;</p> <p>Conhecimento e compreensão das determinantes técnico-táticas das diferentes áreas abordadas;</p> <p>Conhecimento relativamente à terminologia e linguagem específica.</p>	<p>- Provas de verificação de conhecimentos</p> <p>- Trabalhos diversos: individuais, pares ou grupo</p> <p>- Grelhas de verificação /observação direta</p> <p>- Registo em grelha própria da avaliação de cada modalidade</p> <p>- Ficha de autoavaliação</p>	50%
Ser/Saber ser	<p>- Assiduidade e Pontualidade nas sessões síncronas</p> <p>- Cumprimento de prazos de entrega de tarefas</p> <p>- Empenho na realização das tarefas</p> <p>- Cumprimento de regras do E@D</p>	<p>- Observação direta</p> <p>- Registo das atitudes e valores em grelha própria</p> <p>- Ficha de auto avaliação</p>	<p>15%</p> <p>20%</p> <p>10%</p> <p>5%</p> <p>50%</p>

A Representante do Grupo Disciplinar Fernanda Diogo

A Coordenadora do Departamento de Artes e Expressões Orlanda Sá

Escariz, 24 de maio 2020