

Ano letivo 2019/2020

ENSINO SECUNDÁRIO

DEPARTAMENTO ARTES E EXPRESSÕES

ÁREA DISCIPLINAR DE ED. FÍSICA Ano 11º

### CRITÉRIOS GERAIS DE AVALIAÇÃO

Aprendizagens	Descritores do Perfil dos Alunos	Instrumentos de Avaliação	Fator de Ponderação
<b>Conhecimentos</b> <b>30%</b>	<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>- 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 autoavaliação</p>	<b>90%</b>
<b>Capacidades</b> <b>60%</b>  (Área das Atividades Físicas 45% Área da Aptidão Física 15%)	<p>Desenvolver as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em quatro matérias e de nível ELEMENTAR em duas matérias das diferentes subáreas abordadas: JDC (Basquetebol, Futsal, Andebol e Voleibol), Ginástica Acrobática, Atletismo, Dança, Desportos de Raquetas.</p> <p>Desenvolver as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>(A, B, C, D, E, F, G, H, I, J)</p>		
<b>Atitudes</b> <b>10 %</b>	<p>Responsabilidade</p> <p>Respeito/Cumprimento de regras - Autonomia, Iniciativa e Cooperação na procura do êxito pessoal e do grupo</p> <p>Participação ativa em todas as situações</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 autoavaliação</p>	<b>10%</b>

#### 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**

<b>Aprendizagens</b>	<b>Descritores do Perfil dos Alunos</b>	<b>Instrumentos de Avaliação</b>	<b>Fator de Ponderação</b>
<b>Conhecimentos</b>	<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>- 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 autoavaliação</p>	<b>90%</b>
<b>Atitudes</b>	<p>Responsabilidade</p> <p>Respeito/Cumprimento de regras - Autonomia, Iniciativa e Cooperação na procura do êxito pessoal e do grupo</p> <p>Participação ativa em todas as situações</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 autoavaliação</p>	<b>10%</b>

**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

16 de setembro de 2019

A Representante do Grupo Disciplinar

A Coordenadora do Departamento de Artes e Expressões