

## PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 11.º ANO

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO TRANSVERSAIS DO AEGN	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	<i>Desempenho muito bom</i>	<i>D e s c r i t o r d e d e s e m p e n h o i n t e r m é d i o</i>	<i>Desempenho suficiente</i>	<i>D e s c r i t o r d e d e s e m p e n h o i n t e r m é d i o</i>	<i>Desempenho muito insuficiente</i>
<b>CONHECIMENTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adquire e aplica plenamente os conhecimentos definidos nas AE.</li> <li>Pesquisa, analisa e interpreta com rigor a informação, selecionando a mais adequada e pertinente.</li> <li>Integra e mobiliza plenamente os conhecimentos em novas situações ou para resolver problemas.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Adquire e aplica parcialmente os conhecimentos definidos nas AE.</li> <li>Pesquisa, analisa e interpreta com algum rigor a informação, selecionando por vezes informação adequada e pertinente.</li> <li>Integra e mobiliza parcialmente os conhecimentos em novas situações ou para resolver problemas.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Não adquire nem aplica os conhecimentos definidos nas AE.</li> <li>Não pesquisa nem seleciona e interpreta informação adequada e pertinente.</li> <li>Não integra nem mobiliza os conhecimentos em novas situações ou para resolver problemas.</li> </ul>
<b>EXPRESSÃO E COMUNICAÇÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exprime-se e comunica com clareza e correção.</li> <li>Defende com pertinência e muita clareza ideias e pontos de vista.</li> <li>Desenvolve ideias e soluções de forma muito criativa.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Expressa-se e comunica com alguma clareza e correção.</li> <li>Defende algumas ideias e pontos de vista.</li> <li>Desenvolve ideias e soluções com alguma criatividade.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Não consegue expressar-se nem comunicar com clareza e correção.</li> <li>Não consegue defender ideias e pontos de vista.</li> <li>Não consegue desenvolver ideias e soluções com criatividade.</li> </ul>
<b>ATITUDES AO SERVIÇO DA APRENDIZAGEM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Colabora sempre e coopera com espírito de partilha e entajuda.</li> <li>Revela sempre muito empenho, responsabilidade e autonomia.</li> <li>Autorregula de forma eficaz aprendizagens e atitudes.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Colabora, mostrando alguma disponibilidade para cooperar.</li> <li>Revela algum empenho, responsabilidade e autonomia.</li> <li>Nem sempre autorregula aprendizagens e atitudes.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Não se mostra disponível para colaborar nem para cooperar.</li> <li>Não revela empenho, nem responsabilidade e autonomia.</li> <li>Não autorregula aprendizagens e atitudes.</li> </ul>
<b>DOMÍNIOS/TEMAS (%)</b>	<b>AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES (conceitos-chave e competências-base)</b>	<b>SUGESTÕES DE METODOLOGIAS E DE AÇÕES ESTRATÉGICAS</b>		<b>DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS</b>	<b>SUGESTÕES DE TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO</b>
O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR em 2 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.					
	<b>SUBDOMÍNIOS OBRIGATÓRIOS (4 matérias)</b> <b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias)</b> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos	Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: aceitar opções, falhas		<b>A, B, C, E, F, G, H, I, J</b>	<b>OBSERVAÇÃO:</b> Grelhas de observação direta

<p>ATIVIDADES FÍSICAS (70%)</p>	<p>Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p><b>SUBÁREAS GINÁSTICA E ATLETISMO (uma matéria)</b> Compor, realizar e analisar 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.</p> <p>Realizar e analisar provas combinadas no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p><b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)</b> Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>e erros dos companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> saber questionar uma situação; desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b> apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; interpretar e explicar as suas opções; descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p>	<p>Listas de verificação, Grelhas de auto, hetero e de coavaliação</p> <p><b>INQUÉRITO:</b> Formulação de questões orais</p> <p><b>TESTAGEM:</b> Teste prático</p> <p><b>ANÁLISE DE CONTEÚDO:</b> (alunos com Atestado médico): Relatório Trabalho de pesquisa Portefólio</p>
<p><b>SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO* (duas matérias)</b></p> <p><b>SUBÁREA PATINAGEM</b> Patinar (Patinagem) adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares (Patinagem Artística), cooperando com os companheiros nas ações técnico-táticas em jogo de Hóquei em Patins, ou em situação de Corrida de Patins</p> <p><b>SUBÁREA RAQUETAS</b> Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (<b>Badminton</b>, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p><b>SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO* (duas matérias)</b></p> <p><b>SUBÁREA PATINAGEM</b> Patinar (Patinagem) adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares (Patinagem Artística), cooperando com os companheiros nas ações técnico-táticas em jogo de Hóquei em Patins, ou em situação de Corrida de Patins</p> <p><b>SUBÁREA RAQUETAS</b> Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (<b>Badminton</b>, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b> conhecer e aplicar cuidados de higiene; conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b> cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades; aplicar as regras de participação, combinadas na turma; agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; apresentar iniciativas e propostas; ser autónomo na realização das tarefas; cooperar na preparação e organização dos materiais.</p>	<p>A, B, C, E, F, G, H, I, J</p>
<p><b>OUTRAS</b></p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de <b>Luta ou Judo</b>, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro, expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Realizar Atividades de <b>Exploração da Natureza</b>, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras</p>	<p><b>OUTRAS</b></p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de <b>Luta ou Judo</b>, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro, expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Realizar Atividades de <b>Exploração da Natureza</b>, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes; analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; realizar</p>	<p>A, B, C, E, F, G, H, I, J</p>

	de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.  Praticar e conhecer <b>Jogos Tradicionais Populares</b> de acordo com os padrões culturais característicos.	tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; estabelecer relações intra e interdisciplinares; utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.  <b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</b> elaborar sequências de habilidades; elaborar coreografias; resolver problemas em situações de jogo; explorar materiais; explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.; criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio; criar soluções estéticas criativas e pessoais.		
APTIDÃO FÍSICA  (10%)	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.  <i>Da conjugação do desempenho nos 7 testes resulta a classificação do aluno. Os testes são aplicados uma vez por período.</i>  <i>6 Testes a contemplar: AE – Vaivém; ANM – Abdominais, flexão de braços, flexibilidade de pernas, agilidade e impulsão horizontal</i>	<b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos, para encontrar semelhanças, diferenças, etc.; analisar factos e situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar; analisar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.	A, B, C, E, F, G, H, I, J	
CONHECIMENTOS  (10%)	Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. 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.	<b>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos:</b> realizar tarefas de síntese; realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; elaborar planos gerais, esquemas.	A, B, C, E, F, G, H, I, J	
ATITUDES AO SERVIÇO DA APRENDIZAGEM  (10%)				Grelha de observação direta

O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR em 2 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.

Nota - No 11.º ano, o regime de opções prevê a possibilidade de o aluno escolher duas matérias de subdomínios diferentes entre os apresentados (subdomínios de opção). \* Para os níveis INTRODUÇÃO em 4 matérias e nível ELEMENTAR em 2 matérias, de diferentes subáreas, deve observar-se as seguintes condições: 1 - O Atletismo constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria. 2 – Nas subáreas Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Patinagem, Raquetas e Atividades Rítmicas e Expressivas cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria. 3 - Nas Outras poderá ser considerada a Natação, uma matéria da subárea de Atividades de Exploração da Natureza, uma matéria da subárea dos Desportos de Combate ou uma matéria da subárea dos Jogos Tradicionais e Populares.

**Legenda** - Áreas de Competências do Perfil dos Alunos: A-Linguagens e textos; B-Informação e Comunicação; C-Raciocínio e resolução de problemas; D-Pensamento crítico e 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.

## **DISTRIBUIÇÃO DAS MATÉRIAS NOS SEMESTRES**

### **A EF no REGULAR do 5 ano ao 12 ano**

- em ambos os semestres, na disciplina de EF, irão ser avaliados todos os 3 domínios, nomeadamente o domínio das Atividades Físicas, o domínio da Aptidão Física e o domínio dos Conhecimentos.

### **A EF nos CURSOS PROFISSIONAIS do 10 ano ao 12 ano**

- em ambos os semestres, na disciplina de EF, irão ser avaliados todos os 2 domínios, nomeadamente o domínio das Atividades Físicas/Aptidão Física e o domínio dos Conhecimentos.

### **No Curso de DESPORTO, nas disciplinas de MDC, MDI, Bolsa e AL**

- em ambos os semestres, irão ser avaliados todos os 2 domínios, nomeadamente o domínio das Atividades Físicas e o domínio dos Conhecimentos.

### **No Curso de DESPORTO, na disciplina de AFD (teórica)**

- em ambos os semestres, irão ser avaliados todos os 3 domínios, nomeadamente o domínio do Conhecimento, o domínio da Expressão e Comunicação e o domínio das Atitudes ao Serviço da Aprendizagem.