

## PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 12.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 entreatajuda.</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 12.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias e de nível ELEMENTAR em 3 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>	<b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> - adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; - selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar		<b>A, B, C, E, F, G, H, I, J</b>	<b>OBSERVAÇÃO:</b> Grelhas de observação direta Listas de verificação,

<p>ATIVIDADES FÍSICAS (70%)</p>	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos 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></p> <p>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></p> <p>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><b>SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO* (duas matérias)</b></p> <p><b>SUBÁREA PATINAGEM</b></p> <p>Patinar (<b>Patinagem</b>) 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 (Badminton, 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>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.</p>	<p>atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras; - analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - realizar tarefas associadas à compreensão e à mobilização dos conhecimentos; - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar de conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas, a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, 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, entre outras; - criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio; - analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio; - criar soluções estéticas criativas e pessoais.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> - analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças entre outras; - analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspectiva disciplinar e interdisciplinar; - analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria. Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - realizar tarefas de síntese; - descrever tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - elaborar planos gerais, esquemas.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b> - aceitar opções, falhas 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; - realizar 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>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>Realizar Atividade de <b>Exploração da Natureza</b>, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Praticar e conhecer <b>Jogos Tradicionais Populares</b> de acordo com os padrões culturais característicos.</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 prazer proporcionado pelas atividades; - aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; - respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - apresentar iniciativas e propostas; - ser autônomo na realização das tarefas; - cooperar na preparação e organização dos materiais.</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>	A, B, C, E, F, G, H, I, J	
APTIDÃO FÍSICA (10%)	<p>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.</p> <p>Da conjugação do desempenho nos 7 testes resulta a classificação do aluno. Os testes são aplicados uma vez por período.</p> <p><i>6 Testes a contemplar: AE – Vaivém; ANM – Abdominais, flexão de braços, flexibilidade de pernas, agilidade e impulsão horizontal</i></p>		A, B, C, E, F, G, H, I, J	
CONHECIMENTOS (10%)	<p>Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: · Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; · Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; · Corrupção vs. verdade desportiva.</p>		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 12.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias e de nível ELEMENTAR em 3 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.

Nota - No 12.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 3 matérias e nível ELEMENTAR em 3 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 Expressivas cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria.

3 - Nas Outras poderá ser considerada a 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.