

Critérios de Avaliação da Disciplina de EDUCAÇÃO FÍSICA - 11º Ano

CURSOS CIENTÍFICO-HUMANÍSTICOS

NOTA: Devido ao atual contexto (pandemia COVID - 19) e de acordo com o plano de contingência da disciplina, as matérias da área das atividades físicas poderão sofrer alterações ao longo do ano letivo.

Áreas de competência das aprendizagens essenciais (Domínios)	Conhecimentos, capacidades e atitudes	Instrumentos/estratégias de avaliação	Porcentagem
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>- Desenvolver as competências essenciais, no nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR em 2 matérias, de diferentes subáreas. ⁽¹⁾</p> <p>SUBDOMÍNIOS OBRIGATÓRIOS - 4 MATÉRIAS</p> <p><u>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (JDC)</u> – Duas matérias</p> <p><u>GINÁSTICA E ATLETISMO</u> – Uma matéria</p> <p><u>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</u> – Uma matéria</p> <p>SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO - 2 MATÉRIAS ⁽²⁾</p> <p><u>NA SUBÁREA PATINAGEM</u></p> <p><u>NA SUBÁREA RAQUETAS</u></p> <p><u>OUTRAS</u></p> <p>- Desenvolver competências relativas às matérias da disciplina, que se encontram especificadas em 3 níveis de complexidade: Introdução, Elementar e Avançado. Esta especificação integra competências motoras, de participação e conhecimentos relacionados a cada uma das matérias, numa <u>lógica integrada da aprendizagem</u>. ⁽³⁾</p>	<p>- Grelhas de observação e registo</p> <p>- Testes escritos e/ou</p> <p>- Trabalhos individuais/grupo e/ou</p> <p>- Relatórios e/ou</p> <p>- Questões aula e/ou</p> <p>- Arbitragem</p>	70%
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<p>- Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i>[®], para a sua idade e sexo. Conjuntamente, é apreciada a correção na realização dos exercícios, o trabalho e a autonomia do aluno nas tarefas propostas ao longo do ano.</p>	<p>- Tabela de valores de referência (<i>FITescola</i>[®])</p> <p>- Grelhas de observação e registo</p>	20%
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<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>- Testes escritos e/ou</p> <p>- Trabalhos individuais/grupo e/ou</p> <p>- Questões aula</p>	10%

(1) Definição das matérias de acordo com a disponibilidade de instalações e material desportivo.

(2) Tendo em conta ⁽¹⁾, no 11º ano, o regime de opções prevê a possibilidade de os alunos/turma escolherem duas matérias de subdomínios diferentes entre os apresentados (subdomínios de opção).

(3) - **Competências motoras:** Avaliar sobre a demonstração das competências dos níveis do programa e apreciar a qualidade do desempenho dos alunos.
 - **Competências de participação:** Avaliar com base nas atitudes e valores, específicos e gerais, refletidos nos comportamentos observáveis (empenho, cooperação, cumprimento dos deveres escolares, etc.). Integra os 5% comuns a todas as disciplinas.
 - **Conhecimentos:** Avaliar os conhecimentos relativos a cada uma das matérias (regulamento, tática, técnica, etc.).

http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/11_educacao_fisica.pdf