

## Critérios de Avaliação da Disciplina de EDUCAÇÃO FÍSICA - 11º Ano CURSOS CIENTÍFICO-HUMANÍSTICOS – Atestados Médicos Permanentes

**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  | Percentagem |
|--|---|--|-------------|
| <b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>                           | - Desenvolver competências em matérias de diferentes subáreas. <sup>(1)</sup><br><b>SUBDOMÍNIOS OBRIGATÓRIOS - 4 MATÉRIAS</b><br><u>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (JDC)</u> – <b>Duas matérias</b><br><u>GINÁSTICA E ATLETISMO</u> – <b>Uma matéria</b><br><u>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</u> – <b>Uma matéria</b><br><b>SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO - 2 MATÉRIAS <sup>(2)</sup></b><br><u>NA SUBÁREA PATINAGEM</u><br><u>NA SUBÁREA RAQUETAS</u><br><u>OUTRAS</u><br>- Desenvolver competências relativas às matérias da disciplina, que integram <b>competências motoras (conhecimento teórico-prático), de participação e conhecimentos</b> relacionados a cada uma das matérias, numa <u>lógica integrada da aprendizagem</u> . <sup>(3)</sup> | - Grelhas de observação e registo<br>- Testes escritos e/ou<br>- Trabalhos individuais/grupo e/ou<br>- Relatórios e/ou<br>- Questões aula e/ou<br>- Arbitragem                                       | <b>70%</b>  |
| <b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b>                                | - Desenvolver competências a nível do conhecimento sobre a avaliação e desenvolvimento da aptidão física para a saúde   | - Tabela de valores de referência ( <i>FITescola</i> ®)<br>- Grelhas de observação e registo<br>- Testes escritos e/ou<br>- Trabalhos individuais/grupo e/ou<br>- Relatórios e/ou<br>- Questões aula | <b>15%</b>  |
| <b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>                                | - Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.<br>- 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.   | - Testes escritos e/ou<br>- Trabalhos individuais/grupo e/ou<br>- Questões aula  | <b>15%</b>  |

**(1)** Definição das matérias de acordo com a disponibilidade de instalações e material desportivo, inseridas no âmbito da restante turma.

**(2)** Tendo em conta <sup>(1)</sup>, 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 a nível do conhecimento teórico-prático (p. ex. arbitragem) 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](http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/11_educacao_fisica.pdf)