

## CURSOS CIENTÍFICO HUMANÍSTICOS

### CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO / PLANO CURRICULAR - EDUCAÇÃO FÍSICA 11.º ANO

DOMÍNIOS	CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES			AULAS PREVISITAS *	COMPETÊNCIAS COMUNS A TODAS AS ÁREAS				APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS		
	Subáreas	MATÉRIAS	Nível Programático									
ATIVIDADES FÍSICAS	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (2 Matérias)	Voleibol	I/E/A	*132	Participa ativamente e em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo.	Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.	Coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.	Assume compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.	Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.	- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo condicionado, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	A, B, C, D, E, F, G, J	
		Futebol	I/E/A							- Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo (sem contato Físico) da Ginástica, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	A, B, C, D, E, F, G, H, J	
		Andebol	I/E/A							- Realizar e analisar provas do Atletismo, cumprindo as exigências técnicas e o regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	A, B, D, E, F, H, J	
		Basquetebol	I/E/A							- Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo (sem contato físico), aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	A, B, C, D, E, F, G, J	
	GINÁSTICA / ATLETISMO (1 Matéria)	- Solo	I/E/A							I/E/A	- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas (jogador/árbitro).	A, B, C, D, E, F, G, J
		- Aparelhos	I/E/A								- Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares (sem contato físico).	
		- Acrobática									- Realizar com oportunidade e correção as ações de cooperação / oposição e as ações técnico-táticas das atividades / jogos considerados.	
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (1 Matéria)	- Corridas	I/E/A	I/E/A									
	- Saltos											
RAQUETAS (1 Matéria)	- Lançamentos	I/E/A	I/E/A									
	- Dança											
OUTRAS (1 Matéria)	- Badminton	I/E/A	I/E/A									
	- Ténis											
	- Uma alternativa (Ex.Patinagem Corfebol, Softebol, Tag rãguebi, Gin. Rítmica, etc)	I/E/A	I/E/A									

											- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo desses Jogos.	
APTIDÃO FÍSICA	Plataforma FITescola® - Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF)	Enquadra-se na ZSAF do programa FITescola®, em 4 testes.	Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF)								Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão neuromuscular e aptidão aeróbia. Bateria de Testes <i>Fitescola</i> ®.	B, E, F, G, J
CONHECIMENTOS	- Métodos e meios de treino; - Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas. <a href="https://fitescola.dge.mec.pt/pagina.aspx?id=20">https://fitescola.dge.mec.pt/pagina.aspx?id=20</a>	Cumpre/Não Cumpre	>= 10 Valores								Refletir em grupo e concretizar os conceitos em situações práticas e de mobilização dos colegas na realização de atividades físicas diversas.	A, B, F, I

**Observações:** - o número de aulas são apenas uma previsão pois estão dependentes do horário dos alunos e calendário escolar. Os critérios de avaliação têm por base as Aprendizagens Essenciais (AE) e as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Na sua elaboração foram ainda tidos em consideração os documentos curriculares em vigor nomeadamente a plataforma *FITescola*®.

**LEGENDA:** A - LINGUAGENS E TEXTOS; B - RACIOCÍNIO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS; C - RELACIONAMENTO INTERPESSOAL; D - BEM-ESTAR, SAÚDE E AMBIENTE; E - SABER CIENTÍFICO, TÉCNICO E TECNOLÓGICO; F - INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO; G - PENSAMENTO CRÍTICO E PENSAMENTO CRIATIVO; H - DESENVOLVIMENTO PESSOAL E AUTONOMIA; I - SENSIBILIDADE ESTÉTICA E ARTÍSTICA; J - CONSCIÊNCIA E DOMÍNIO DO CORPO.

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO (Tabela 1):

Quadro síntese das normas de referência da avaliação dos alunos				
Nível/ Patamar	11º Ano			
	Subáreas das matérias	Atividades Físicas (6 matérias)	Aptidão Física	Conhecimentos
< 7 (Valores)	Jogos Desportivos Coletivos - 2  Ginástica / Atletismo - 1  ARE (Dança) - 1  Raquetas (1) / Outras - (1)	< 4 I + 2 PE	Fora da ZSAF	Não cumpre o definido como sucesso
8 - 9 (Valores)		4 I + 2 PE		
10 - 12 (Valores)		4 I + 2 E	O aluno apresenta resultados, dentro da ZSAF, pelo menos em quatro dos testes.	O aluno demonstra conhecimentos definidos para o 11.º ano nos critérios de avaliação de EF
13 - 15 (Valores)		2 I + 1 PE + 3 E		
16 - 17 (Valores)		1 I + 4 E + 1 PA		
18 - 20 (Valores)		4 E + 1 PA + 1 A		

PI - Parte Introdução; I - Introdução; PE - Parte Elementar; E - Elementar; PA - Parte Avançado; A - Avançado ZSAF - Zona Saudável Aptidão Física (de acordo com a Bateria de testes FITescola®)

Para atingir o sucesso na disciplina, a classificação a atribuir ao aluno, resulta do cumprimento das seguintes condições:

- Cumprir com sucesso a área dos **Conhecimentos (classificação  $\geq 9$  valores)** - “Cumpre”;
- Estar **APTO** na área da **Aptidão Física ( $\geq 4$  TESTES na ZSAF)** - “Apto”;
- Atingir **Nível / Patamar de entrada selecionado** para o sucesso [10-12], na área das **Atividades Físicas lecionadas e avaliadas nas aulas**, de acordo com o definido para o ano de escolaridade do aluno, respeitando as condições definidas para as subáreas das matérias.

A entrada em cada **Nível / Patamar** corresponde ao valor apresentado na **tabela 1**, na coluna das **Atividades Físicas**. Os valores intermédios desse **Nível / Patamar**, correspondem à conjugação de níveis superiores, **apenas na área das Atividades Físicas**, que vão subindo gradualmente até se aproximarem dos níveis apresentados na entrada do **Nível / Patamar** seguinte, de acordo com o exemplo:

Exemplo: Nível / Patamar [10-12]

ALUNO	ANO	NÍVEL / PATAMAR	CONHECIMENTOS	AP. FÍSICA	MATÉRIAS	CLASSIFICAÇÃO FINAL (VALORES)
A	11º	10 - 12	CUMPRE ( $\geq 9,5$ valores)	APTO ( $\geq 4$ TESTES na zsaf)	4 I + 2 E	10
B	11º				2 I + 2 PE + 2 E	12

**Conhecimentos** - Métodos e meios de treino;

Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas (cumpre/não cumpre).

**Atividades Físicas:** Considera-se que um aluno cumpre um nível no domínio das Atividades Físicas, quando os seus conhecimentos, capacidades e atitudes, representam a totalidade (I, E, A).

**Aptidão Física** - O aluno deve ficar capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola® (<https://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx>), para a sua idade e sexo, em pelo menos quatro dos testes (Apto/Não Apto).

**Cidadania e Desenvolvimento** - Articulada nas três áreas de extensão da EF (Conhecimentos/Atividades Físicas/Aptidão Física).

A versão completa das Aprendizagens Essenciais podem ser consultadas nas seguintes páginas:

[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)

### Resumo do Regulamento Específico da Educação Física

Nas aulas de Educação Física (EF), ou na utilização das instalações desta disciplina, os ALUNOS devem:

- utilizar uma t-shirt do agrupamento, garrafa de água e sapatos/sapatilhas de ginástica para a prática de atividades físicas;
- aguardar a entrada para o balneário por turma, respeitando algum distanciamento físico;
- os alunos devem entrar pela rampa de acesso ao átrio, após o toque de entrada, dirigindo-se para os respetivos balneários;
- usar equipamento próprio para a prática desportiva em todas as atividades em que participem, devidamente limpo (não é permitido o uso de anéis, colares, pulseiras, etc. durante as aulas); O cabelo comprido deve estar devidamente agarrado.
- proceder à troca do calçado, já no interior dos balneários, (calçar os sapatos/sapatilhas que trazem na mochila, indicados para a prática de atividades físicas);
- guardar no setor as malas com todos os objetos de valor (telemóveis, calculadoras, carteiras, relógios...) Os telemóveis devem ser desligados ou colocados em silêncio. A responsabilidade sobre todos os valores será unicamente de cada aluno;
- sair da aula 10 minutos mais cedo, para poderem proceder recomendada higienização (banho, muda de roupa...);
- Entrar na instalação após a indicação do professor;
- no GINÁSIO AZUL, apenas podem ser utilizadas, como calçado, sapatilhas de ginástica;
- ao abrigo da lei em vigor, os alunos que apresentem dispensa da atividade prática, parcial ou total, devem comparecer nas aulas sempre com vestuário e calçado apropriados, quer para a participação possível em atividade quer para as características da instalação em que se encontram;
- colaborar no transporte e arrumação do material portátil necessário para a aula, por indicação do professor (2/3 alunos);
- utilizar sempre o material, quer fixo quer portátil, de forma mais adequada e correta possível, de acordo com as indicações dadas pelo professor. No caso de se registarem danos, por uso inadequado, terão de o substituir, arranjar ou pagar;
- contribuir para a limpeza das instalações, nomeadamente não atirando papéis, nem lixo para o chão;
- lembrar-se que não é permitido permanecer na aula a mascar pastilhas elásticas ou a comer.

julho de 2024

O professor

---