


## CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA (Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho)

### 11º Ano de Escolaridade

DOMÍNIOS	DESCRITORES DO DESEMPENHO	FATOR DE PONDERAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
ATIVIDADE FÍSICA	<p>Desenvolver as competências essenciais, de <b>nível introdução em 4 matérias e de nível elementar 2 matérias</b>, de diferentes subáreas: Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Atletismo, Atividades Rítmicas Expressivas, Patinagem, Raquetes e Outras.</p> <p><b>SUBDOMÍNIOS OBRIGATÓRIOS (4 matérias)</b></p> <p><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos <b>Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol)</b>, 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.</li> </ul> <p><b>SUBÁREAS GINÁSTICA E ATLETISMO (uma matéria)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da <b>Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos)</b>, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</li> <li>- Realizar e analisar provas combinadas <b>no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha</b>, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</li> </ul> <p><b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apreciar, compor e realizar, nas <b>Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais)</b>, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</li> </ul> <p><b>SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO (duas matérias)</b></p> <p><b>SUBÁREA PATINAGEM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patinar (<b>Patinagem</b>) adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares (<b>Patinagem Artística</b>), cooperando com os companheiros nas ações técnico-táticas em jogo de <b>Hóquei em Patins</b>, ou em situação de <b>Corrida de Patins</b></li> </ul> <p><b>SUBÁREA RAQUETAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de <b>Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa)</b> garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li> </ul> <p><b>OUTRAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Realizar <b>Atividades de 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.</li> <li>- Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (<b>Natação</b>), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</li> <li>- Praticar e conhecer <b>Jogos Tradicionais Populares</b> de acordo com os padrões culturais característicos.</li> </ul>	65%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação contínua;</li> <li>- Registos de observação direta.</li> </ul>

	- Participar ativamente e cooperar nas situações de aprendizagem/organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom clima relacional, na atividade da turma.		
<b>CONHECIMENTOS</b>	- 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; C. Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. - Conhecer as técnicas/táticas e as regras das atividades desportivas, utilizando a terminologia correta.	<b>20 %</b>	- Testes escritos; - Trabalhos individuais ou de grupo; - Questionamento oral.
<b>APTIDÃO FÍSICA</b>	- 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. - Procurar elevar os seus níveis de aptidão física.	<b>10%</b>	- Registo do nível de aptidão física.
<b>ATITUDES / COMPORTAMENTOS</b>	<b>Sentido de responsabilidade</b> - O aluno é pontual e apresenta-se devidamente equipado para a realização da aula.	<b>5%</b>	- Registos de observação direta.
	<b>Comportamento</b> - O aluno revela um comportamento adequado para a aula, cumprindo com as regras estabelecidas, e participa com empenho nas tarefas.		
	<b>Assiduidade</b> - O aluno é assíduo.		
	<b>Espírito de cooperação</b> - O aluno realiza as tarefas propostas em cooperação com os colegas e professor com vista à obtenção do sucesso individual e coletivo.		

	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimento
<b>&lt;7 valores</b>	<b>5I</b>	Cada teste dentro da ZSAF vale 20% valores	Não cumpre os itens da área
<b>8 – 9 valores</b>	<b>4I+1I</b>		
<b>10 – 12 valores</b>	<b>4 I + 2E</b>		O aluno demonstra conhecimentos definidos para o 11º ano
<b>13 – 15 valores</b>	<b>3I + 3E</b>		
<b>16 – 18 valores</b>	<b>1I + 4E + 1A</b>		
<b>19 – 20 valores</b>	<b>5E + 1A</b>		

I – Modalidades no Nível Introdutório  
E - Modalidades no Nível Elementar  
ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

## ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

DOMÍNIOS	DESCRITORES DO DESEMPENHO	FATOR DE PONDERAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
ATIVIDADE FÍSICA	<p>Desenvolver as competências essenciais, de <b>nível introdução em 4 matérias e de nível elementar 2 matéria</b>, de diferentes subáreas: Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Atletismo, Atividades Rítmicas Expressivas, Patinagem, Raquetes e Outras.</p> <p><b>SUBDOMÍNIOS OBRIGATÓRIOS (4 matérias)</b></p> <p><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias)</b></p> <p>- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), aplicando as regras, como árbitro.</p> <p><b>SUBÁREAS GINÁSTICA E ATLETISMO (uma matéria)</b></p> <p>- Analisar da <b>GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica)</b>, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>- Analisar do <b>ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha</b>, cumprindo corretamente as exigências elementares do regulamento, como juiz.</p> <p><b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)</b></p> <p>- Apreciar, nas <b>ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais)</b>, sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo.</p> <p><b>SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO (duas matérias)</b></p> <p><b>SUBÁREA PATINAGEM</b></p> <p>- Analisar da <b>Patinagem</b>, as combinações de deslocamentos e paragens, e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p> <p><b>SUBÁREA RAQUETAS</b></p> <p>- Nos <b>JOGOS DE RAQUETES (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa)</b>, aplicar as regras como árbitro.</p> <p><b>OUTRAS</b></p> <p>- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo em Jogo formal de <b>Luta ou Judo</b>, aplicando as regras, como árbitro.</p> <p>- Realizar <b>Atividades de 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>- Analisar da <b>Natação</b>, as destrezas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p>- Conhece os <b>Jogos Tradicionais Populares</b> de acordo com os padrões culturais característicos.</p>	65 %	<p>- Testes escritos;</p> <p>- Trabalhos individuais ou de grupo;</p> <p>- Questionamento oral;</p> <p>- Tarefas de apoio à aula;</p> <p>- Arbitragens.</p>
	- Participar ativamente nas tarefas de organização e apoio da aula e cooperar nas situações de aprendizagem/organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom clima relacional, na atividade da turma.		

CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</li> <li>- 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; C. Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</li> <li>- Conhecer as técnicas/táticas e as regras das atividades desportivas, utilizando a terminologia correta.</li> </ul>	30 %	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Testes escritos;</li> <li>- Trabalhos individuais ou de grupo;</li> <li>- Questionamento oral.</li> </ul>
ATITUDES / COMPORTAMENTOS	<p><b>Sentido de responsabilidade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O aluno é pontual e apresenta-se devidamente equipado para a realização da aula.</li> </ul>	5 %	Registos de observação direta.
	<p><b>Comportamento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O aluno revela um comportamento adequado para a aula, cumprindo com as regras estabelecidas, e participa com empenho nas tarefas.</li> </ul>		
	<p><b>Assiduidade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O aluno é assíduo.</li> </ul>		
	<p><b>Espírito de cooperação</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O aluno realiza as tarefas propostas em cooperação com os colegas e professor com vista à obtenção do sucesso individual e coletivo.</li> </ul>		