

**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – 2023/2024**  
**Cursos científico-humanísticos**

**DISCIPLINA: Educação Física – 10.º ano**

Aprendizagens essenciais (Síntese)	Áreas de competências (Perfil do Aluno)
<p>Na disciplina de Educação Física pretende-se que o aluno consolide e complete a formação diversificada do Ensino Básico:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Participe ativamente em todas as situações e procure o êxito pessoal e o do grupo.</li><li>- Analise e interprete a realização das atividades físicas selecionadas aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.</li><li>- Interprete e critique corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</li><li>- Identifique e interprete fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.</li><li>- Conheça e interprete os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplica as regras de higiene e de segurança.</li><li>- Conheça e aplique diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma.</li><li>- Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas.</li></ul>	<p>A – Linguagens e Textos</p> <p>B – Informação e comunicação</p> <p>C – Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D – Pensamento crítico e pensamento criativo</p> <p>E – Relacionamento interpessoal</p> <p>F – Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>G – Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>H – Sensibilidade estética e artística</p> <p>I – Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>J – Consciência e domínio do corpo</p>

Domínios	Descritores (Aprendizagens específicas)	Áreas de Competências	Instrumentos de avaliação	Ponderação
<b>Área das atividades Físicas*</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase de jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li> <li>- Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo na Ginástica.</li> <li>- Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo.</li> <li>- Realiza e analisa, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos.</li> <li>- Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de Raquetas.</li> <li>- Realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividades de combate.</li> <li>- Realiza percursos elementares, utilizando técnicas de orientação, respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</li> <li>- Pratica e conhece Jogos tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais.</li> </ul>	<p>Respeitador da diferença (A,B,E,F,H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A,B,D,E,F,G, H,I,J)</p> <p>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B,C,D,E,F, G,I,J)</p>	<p>Observação/ Registo: Jogo formal ou reduzido Exercícios critério. Sequências Gímnicas. Circuitos. Percursos. Coreografias. Observação Direta. Fichas de Registo.</p>	60%
<b>Área da Aptidão Física</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na</li> <li>- Zona Saudável de aptidão Física do Programa Fitescola, para a sua idade e sexo.</li> </ul>	A,B,D,E,F,G,J	Aplicação teste Fitescolas	30%
<b>Área dos Conhecimentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a efetividade e a qualidade do meio ambiente.</li> </ul>	A,B,D,E,F,G, I,J	Testes sumativos. Fichas de Trabalho. Trabalho Individual.	10%

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</li> <li>- Tem a noção da prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto as atividades físicas ou outro e interpreta-a como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.</li> </ul>		Trabalho de grupo	
Em causa de irregularidade e fraudes aplica-se o disposto no artigo 62 do regulamento interno.				

\* Desportos Coletivos (Basquetebol, Voleibol, Futebol e Andebol) - 2 melhores. Ginástica e Atletismo - a melhor. Outra (Orientação, Tag rugby, Badminton, Corfebol e Softbol) - 2 melhores, Dança

**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – 2023/2024**  
**Cursos científico-humanísticos**

**DISCIPLINA: Educação Física – 11.º ano**

<b>Aprendizagens essenciais (Síntese)</b>	<b>Áreas de competências (Perfil do Aluno)</b>
<p>Na disciplina de Educação Física pretende-se que o aluno consolide e complete a formação diversificada do Ensino Básico:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Participe ativamente em todas as situações e procure o êxito pessoal e o do grupo.</li><li>- Analise e interprete a realização das atividades físicas selecionadas aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.</li><li>- Interprete e critique corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</li><li>- Identifique e interprete fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.</li><li>- Conheça e interprete os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplica as regras de higiene e de segurança.</li><li>- Conheça e aplique diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma.</li><li>- Eleve o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas.</li></ul>	<p>A – Linguagens e Textos</p> <p>B – Informação e comunicação</p> <p>C – Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D – Pensamento crítico e pensamento criativo</p> <p>E – Relacionamento interpessoal</p> <p>F – Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>G – Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>H – Sensibilidade estética e artística</p> <p>I – Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>J – Consciência e domínio do corpo</p>

Domínios	Descritores (Aprendizagens específicas)	Áreas de Competências	Instrumentos de avaliação	Ponderação
<b>Área das atividades Físicas*</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase de jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li> <li>- -Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo na Ginástica.</li> <li>- Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo.</li> <li>- Realiza e analisa, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos.</li> <li>- Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de Raquetas.</li> <li>- Realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividades de combate.</li> <li>- Realiza percursos elementares, utilizando técnicas de orientação, respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</li> <li>- Pratica e conhece Jogos tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais.</li> </ul>	<p>Respeitador da diferença (A,B,E,F,H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A,B,D,E,F,G, H,I,J)</p> <p>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo (B,C,D,E,F, G,I,J)</p>	<p>Observação/ Registo: Jogo formal ou reduzido. Exercícios critério. Sequências Gímnicas. Circuitos. Percursos. Coreografias. Observação Direta. Fichas de Registo.</p>	60%
<b>Área da Aptidão Física</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na</li> <li>- Zona Saudável de aptidão Física do Programa Fitescola, para a sua idade e sexo.</li> </ul>	A,B,D,E,F,G,J	Aplicação teste Fitescolas	30%

<p><b>Área dos Conhecimentos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a efetividade e a qualidade do meio ambiente.</li> <li>- Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</li> <li>- Tem a noção da prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpreta-a como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.</li> </ul>	<p>A,B,D,E,F,G, I,J</p>	<p>Testes sumativos.  Fichas de Trabalho.  Trabalho Individual.  Trabalho de grupo</p>	<p>10%</p>
<p>Em causa de irregularidade e fraudes aplica-se o disposto no artigo 62 do regulamento interno.</p>				

\* Desportos Coletivos (Basquetebol, Voleibol, Futebol e Andebol) - 2 melhores. Ginástica e Atletismo - a melhor. Outra (Orientação, Tag rugby, Badminton, Corfebol e Softbol) - 2 melhores; Dança

**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – 2023/2024**  
**Cursos científico-humanísticos**

**DISCIPLINA: Educação Física – 12.º ano**

Aprendizagens essenciais (Síntese)	Áreas de competências (Perfil do Aluno)
<p>Na disciplina de Educação Física pretende-se que o aluno consolide e complete a formação diversificada do Ensino Básico:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Participe ativamente em todas as situações e procure o êxito pessoal e o do grupo.</li><li>- Analise e interprete a realização das atividades físicas selecionadas aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.</li><li>- Interprete e critique corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</li><li>- Identifique e interprete fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.</li><li>- Conheça e interprete os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplica as regras de higiene e de segurança.</li><li>- Conheça e aplique diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma.</li><li>- Eleve o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>A – Linguagens e Textos</li><li>B – Informação e comunicação</li><li>C – Raciocínio e resolução de problemas</li><li>D – Pensamento crítico e pensamento criativo</li><li>E – Relacionamento interpessoal</li><li>F – Desenvolvimento pessoal e autonomia</li><li>G – Bem-estar, saúde e ambiente</li><li>H – Sensibilidade estética e artística</li><li>I – Saber científico, técnico e tecnológico</li><li>J – Consciência e domínio do corpo</li></ul>

Domínios	Descritores (Aprendizagens específicas)	Áreas de Competências	Instrumentos de avaliação	Ponderação
<b>Área das atividades Físicas*</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase de jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li> <li>- Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo na Ginástica.</li> <li>- Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo.</li> <li>- Realiza e analisa, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos.</li> <li>- Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de Raquetas.</li> <li>- Realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividades de combate.</li> <li>- Realiza percursos elementares, utilizando técnicas de orientação, respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</li> <li>- Pratica e conhece Jogos tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais.</li> </ul>	<p>Respeitador da diferença (A,B,E,F,H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A,B,D,E,F,G, H,I,J)</p> <p>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B,C,D,E,F, G,I,J)</p>	<p>Observação/ Registo:</p> <p>Jogo formal ou reduzido.</p> <p>Exercícios</p> <p>critério. Sequências</p> <p>Gímnicas. Circuitos.</p> <p>Percursos.</p> <p>Coreografias.</p> <p>Observação Direta.</p> <p>Fichas de</p> <p>Registo.</p>	60%
<b>Área da Aptidão Física</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na</li> <li>- Zona Saudável de aptidão Física do Programa Fitescola, para a sua idade e sexo.</li> </ul>	A,B,D,E,F,G,J	Aplicação teste Fitescolas	30%
<b>Área dos Conhecimentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece e utiliza 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.</li> </ul>	A,B,D,E,F,G, I,J	<p>Testes sumativos.</p> <p>Fichas de Trabalho.</p> <p>Trabalho Individual.</p> <p>Trabalho de grupo</p>	10%



	- Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos: especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; violência vs. espírito desportivo; corrupção vs. verdade desportiva.			
Em causa de irregularidade e fraudes aplica-se o disposto no artigo 62 do regulamento interno.				

\* Desportos Coletivos (Basquetebol, Voleibol, Futebol e Andebol) - 2 melhores. Ginástica e Atletismo - a melhor. Outra (Orientação, Tag rugby, Badminton, Corfebol e Softbol) - 2 melhores; Dança

**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – 2023/2024**  
**Cursos científico-humanísticos**

**DISCIPLINA: Educação Física – 10, 11º e 12.º ano**

**Caso particular de alunos dispensados da prática por atestado médico de longa duração.**

ÁREA DE COMPETÊNCIAS	COMPETÊNCIAS (CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES)	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	PONDERAÇÃO INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Consciência e domínio do corpo  Raciocínio e resolução de problemas  Relacionamento interpessoal  Bem-estar saúde e ambiente	1. ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS: Modalidades desportivas constantes da composição curricular.  2. CONHECIMENTOS: Grau de conhecimento e compreensão dos conteúdos programáticos. Aplicação de conhecimentos – intervenção nas atividades.  3. ATITUDES E VALORES: Empenho, participação e comportamento.	1. Observação / Registo: Regulamento específico, arbitragem e sinalética, organização de torneios, gestão tarefas de aula  2. Testes sumativos; Trabalho de pesquisa.  3. Observação direta; Ficha de registo de ocorrências.	1. 40%  2. 50%  3. 10%
TOTAL			100%
Em causa de irregularidade e fraudes aplica-se o disposto no artigo 62 do regulamento interno.			