

**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - 11º Ano - EDUCAÇÃO FÍSICA - 2018/2019**

ÁREAS PONDERAÇÃO	SUB-ÁREAS	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS*	DESCRITORES DE DESEMPENHO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
<b>ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS 70%</b>  O aluno demonstra pelo menos competências de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e nível PARTE ELEMENTAR numa matéria, respeitando as condições das sub-áreas Notas 1 e 2	SUB-ÁREA DOS JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: (duas melhores matérias)	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 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>	(B, C, D, E, F, G, I, J)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Avaliação diagnóstica, Formativa e Sumativa</li> </ul>
	SUB-ÁREA GINÁSTICA ou ATLETISMO (a melhor matéria)	Criativo/Expressivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA, 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.</li> <li>Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz</li> </ul>	(A, C, D, J)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Grelhas de Observação</li> </ul>
	SUB-ÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)	Crítico/Analítico	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), 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>	(A, B, C, D, G)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Observação directa e registo de resultados</li> <li>✓ Realização de tarefas individuais e a pares.</li> <li>✓ Realização de tarefas em situação condicionada</li> </ul>
	SUB-ÁREA OUTRAS (uma matéria)	Respeitador da diferença	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li> <li>Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente;</li> <li>Praticar e conhecer jogos tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos.</li> </ul>	(A, B, E, F, H)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Incentivar a pesquisa na Internet e de Bibliografia adequada à disciplina.</li> </ul>
		Cuidador de si e do outro		(B, E, F, G)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Visionamento de vídeos promotores dos vários conteúdos da disciplina</li> </ul>

<b>APTIDÃO FÍSICA</b> <b>15%</b> O aluno atinge a Zona Saudável em pelo menos 3 testes <b>Nota 3</b>	Capacidades: ➤ Motoras ➤ Condicionais ➤ Coordenativas	<b>Cuidador de si e do outro</b>	➤ Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo Enquadrar o aluno na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	<b>(B, E, F, G)</b>	✓ Aplicação da bateria de testes FitEscola
<b>CONHECIMENTOS</b> <b>5%</b>	Aptidão física e Contextos de concretização	<b>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador</b>  <b>Crítico/Analítico</b>	➤ Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança. ➤ Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os Jogos Olímpicos e Paralímpicos	<b>(A, B, C, D, F, H, I, J)</b>  <b>(B, E, F, G)</b>	✓ Testes / Fichas de avaliação ✓ Questões de aula ✓ Fichas de trabalho; Relatórios ✓ Trabalhos de grupo / Individuais
<b>ATITUDES</b> <b>10%</b>	➤ Participação ➤ Cumprimento de tarefas ➤ Respeito pelas regras ➤ Organização do trabalho	<b>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo</b>	➤ Intervém de modo oportuno e regularmente ➤ Cumpre as regras ➤ Coloca questões e dúvidas pertinentes ➤ Cumpre as tarefas solicitadas	<b>(B, C, D, E, F, G, I, J)</b>	✓ Observação direta ✓ Auto-avaliação

\*As competências referidas reportam ao Perfil do Aluno à saída da escolaridade obrigatória.

### AVALIAÇÃO FINAL

Classificação Final = 0,70 x (competências demonstradas nas actividades físicas nesse período) + 0,15 x (resultados obtidos no FitEscola nesse período) + 0,05 x (média dos conhecimentos revelados em cada período) + 0,10 x (média das classificações obtidas na área atitudinal em cada período).

A classificação final é considerada até às décimas.

**Nota 1**

**ACTIVIDADES FISICAS DESPORTIVAS** - A avaliação é feita de acordo com o Programa Nacional de EF (PNEF), situando os alunos nos níveis “Introductório, Elementar ou Avançado” em cada matéria.

**Nota 2**

**ACTIVIDADES FISICAS - Normas de referência:** Ponderações dos níveis

**NAI** – 0 Pontos; **PI** – 3 Pontos; **I** – 6 Pontos; **PE** – 9 pontos; **E** – 12 Pontos; **PA** – 15 Pontos; **A** – 18 Pontos

Ensino Secundário - 11º ANO					
1º P					
Seleccionar as 4 melhores matérias do aluno em 3 categorias					
Seleccionar as 6 melhores matérias do aluno					
2º P					
Seleccionar: 2 Jogos Desportivos Colectivos,					
e 1 Ginástico OU 1 Atletismo					
3º P					
1 Dança e 2 Outras					
Níveis	1º P	2º P e 3º P	Níveis	1º P	2º P e 3º P
1	4 NAI	2 NAI + 4 PI	11	2 PE + 2 I	4 I + 2 PE
2	3 NAI + 1 PI	1 NAI + 5 PI	12	3 PE + 1 I	3 I + 3 PE
3	2 NAI + 2 PI	6 PI	13		2 I + 4 PE
4	1 NAI + 3 PI	5 PI + 1 I	14	4 PE	1 I + 5 PE
5		4 PI + 2 I	15		6 PE
6	4 PI	3 PI + 3 I	16		Nenhum NAI
7	OU se tem 1 NAI 3 PI + 1 I	2 PI + 4 I	Nenhum NAI e nenhum PI		
8	2 PI + 2 I	1 PI + 5 I	17	3 PE + 1 E	3 PE + 3 E
9	4 I	6 I	18		2 PE + 4 E
10	Nenhum NAI 1 PE + 3 I	5 I + 1 PE	Nenhum NAI e nenhum I		
			19	2 PE + 2 E	1 PE + 5 E
			20	1 PE + 3 E	6 E

**Nota 3**

**APTIDÃO FISICA** - Referências para o sucesso na Área da Aptidão Física: Em cada período lectivo o aluno realiza 5 testes, da bateria de testes Nacional FitEscola, cujo objectivo é atingir o nível de prestação definido como Zona Saudável da Aptidão Física (Z.N.S.A.F.). As Zonas Saudáveis estão definidas a nível nacional e consideram a data de nascimento do aluno e o seu género (Fem. ou Masc.). Os Critérios de Avaliação definidos pelo Departamento de Educação Física, estabelecem uma escala para 20 valores, convertendo-se posteriormente na escala de 5 níveis utilizada no 3º ciclo:

TESTES Z.N.S.A.F.	NÃO REALIZA	0 Valores por teste
TESTES Z.N.S.A.F.	Quase atinge zona saudável	1,4 Valores por teste
TESTES Z.S.A.F.	Atinge a Zona Saudável	3,5 Valores por teste
TESTES Z.S.A.F.	Atinde a Zona de Perfil Atlético	4 Valores por teste