

Critérios específicos de avaliação – Educação Física - Secundário 2023-2026

Áreas de competência do PASEO	Domínios	Subdomínios /Áreas	Itens/Descritores de desempenho	Instrumentos	Ponderação
<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>H - Sensibilidade estética e artística</p> <p>I - Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>J - Consciência e domínio do corpo</p>	<p>CONHECIMENTOS E CAPACIDADES</p> <p>100%</p>	<p>A</p> <p>Atividades Físicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● A - Atividades Físicas: <ul style="list-style-type: none"> - Aspetos técnico-táticos dos Jogos Desportivos Colectivos (Futebol, Andebol, Basquetebol e Voleibol); - Aspetos técnicos do Atletismo (Saltos, Corridas e Lançamentos); - Aspetos técnicos da Ginástica de Solo, Aparelhos e Acrobática; - Aspetos técnicos de Desportos de Raquetas; - Aspetos técnicos de Dança; - Aspetos técnicos de Orientação, BTT, Corfebol, Râguebi, Jogos Tradicionais e/ou outras matérias optativas. ● B - Aptidão Física: <ul style="list-style-type: none"> - Manutenção e elevação das capacidades motoras. Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola. ● C – Conhecimentos: <ul style="list-style-type: none"> - Conteúdos definidos de acordo com as Aprendizagens Essenciais. 	<p>Fichas e/ou grelhas de registo de observação direta de acordo com os conteúdos abordados / registo pessoal do professor.</p> <p>Aplicação da Bateria de Testes de Aptidão Física “FITescola” registo dos resultados e comparação com valores de referência (idade/sexo).</p> <p>Testes de conhecimentos.</p>	<p>65%</p>
		<p>B</p> <p>Aptidão Física</p>			<p>20%</p>
		<p>C</p> <p>Conhecimentos</p>			<p>15%</p>

Nota: (*) A dimensão prática e/ou experimental das aprendizagens e as competências da oralidade das aprendizagens são transversais a todos os domínios.

Descritores de Desempenho

Conhecimentos e Capacidades – 100%					
Atividades Físicas (65%) + Aptidão Física (20%) + Conhecimentos (15%)					
Classificação (valores)	Atividades Físicas			Classificação (valores)	Aptidão Física
	10.º Ano	11.º Ano	12.º Ano		10.º 11.º e 12.º Ano
1 - 4	1% - 24%	1% - 24%	1% - 24%	5	Não Apto (1 teste na ZS sem VV)
5 - 7	25% - 39%	25% - 39%	25% - 39%	8	Não Apto (2 testes na ZS sem VV)
8 - 9	40% - 49%	40% - 49%	40% - 49%	10	Apto (2 testes na ZS – VV + 1)
10	50% - 54%	50% - 54%	50% - 54%	14	Apto (3 testes na ZS – VV + 2)
11 - 12	55% - 64%	55% - 64%	55% - 64%	18	Apto (4 testes na ZS – VV + 3)
13 - 14	65% - 74%	65% - 74%	65% - 74%	20	Apto (5 testes na ZS – VV + 4)
15 - 16	75% - 84%	75% - 84%	75% - 84%	Classificação (valores)	Conhecimentos
17 - 19	85% - 94%	85% - 94%	85% - 94%		10.º 11.º e 12.º Ano
				A classificação deste parâmetro está de acordo com o que emanam os critérios gerais de avaliação:	
20	[4] Introdutório + [2] Elementar 95% - 100%	[2] Introdutório + [4] Elementar 95% - 100%	[1] Introdutório + [5] Elementar 95% - 100%	0 - 4,4	Muito insuficiente
				4,5 - 9,4	Insuficiente
				9,5 - 13,4	Suficiente
				13,5 - 17,4	Bom
				17,5 - 20	Muito Bom

Domínios	Subdomínios/ Área	Aprendizagens Essenciais do Ensino Secundário	Ponderação
Conhecimentos e Capacidades	Atividades Físicas	<ul style="list-style-type: none"> • Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais; • Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, em situação de jogo reduzido condicionado ou exercícios critério, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro; • Compõe, realiza e analisa esquemas individuais, da Ginástica (solo, aparelhos e acrobática) aplicando os critérios de correção técnica); • Realiza provas do Atletismo, (saltos, lançamentos, corridas), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento; • Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa em participações «individuais», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro; • Realiza e compõe sequências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições; • Outras (orientação, BTT, corfebol, rãguebi, jogos tradicionais, etc.), de acordo com os anos de escolaridade e recursos materiais. 	65%
	Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> • O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescolas. 	20%
	Conhecimentos	<p style="text-align: center;">10º Ano</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relaciona aptidão física e saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. - 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. - Conhece as generalidades sobre os 1ª socorros (realiza 1º socorros em situações específicas). <p style="text-align: center;">11º Ano</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhece os métodos de treino mais adequados ao desenvolvimento e manutenção das capacidades motoras. - Conhece e interpreta os fatores de risco associados à prática da atividade física, usando o conhecimento de modo a garantir a realização da atividade física em segurança, nomeadamente: a) Dopagem e riscos de vida/saúde; b) Doenças e lesões; c) Condições materiais de equipamentos e orientação do treino. <p style="text-align: center;">12º Ano</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 estilo de vida, cuidando da intensidade, duração do esforço, respeitando os princípios do treino. - Analisa e é crítico nos aspetos gerais da ética na participação das atividades físicas, relacionadas com aspetos económicos e sociais (especialização precoce e ou abandono precoce, violência vs espírito desportivo; corrupção vs verdade desportiva). 	15%