

Critérios Específicos de Avaliação

Educação Física – Ensino Profissional

2023-2026

Áreas de competência do PASEO	Módulos	Descritores de desempenho (Conhecimentos, capacidades e atitudes)	Ponderação	Processos de recolha de informação
A - Linguagens e textos B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico e pensamento criativo H - Sensibilidade estética e artística	MÓDULO 1 JDC I Basquetebol	O aluno: 1. coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas; 2. aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo; 3. conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola; b) início e recomeço do jogo; c) bola fora; d) passos; e) dribles; f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento; 4. em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15m x 12m) ou 5x5, com bola n.º 5: 4.1. recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição: 4.1.1. lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa); 4.1.2. dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para	100%	MÓDULO 1 - Situações de exercícios critério; - Situação de jogo Reduzido 3x3; - Participação nas atividades; - Observação direta; - Observação direta; - Fichas de Registo do Professor através de observação direta; - Questionamento Oral.

<p>I - Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>J - Consciência e domínio do corpo</p>		<p>lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva);</p> <p>4.1.3. passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva;</p> <p>4.2. desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço;</p> <p>4.3. quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual);</p> <p>4.4. participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola;</p> <p>5. realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) receção; b) passe (de peito e picado); c) paragens e rotações sobre um apoio; d) lançamento na passada e parado; e) drible de progressão, e, em exercício critério, f) mudança de direção e de mão pela frente.</p>		
	<p>MÓDULO 4 GINÁSTICA I Ginástica de Solo</p>	<p>Ginástica de Solo: O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. 2. Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. 3. Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão. 4. Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida. 5. Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente. 6. Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente. 		<p>MÓDULO 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situações de exercícios critério; - Sequência Gímnica; - Participação nas atividades; - Observação direta; - Fichas de Registo do Professor através de observação direta; - Questionamento Oral.

		<p>7. Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.</p> <p>8. Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc).</p>		
	<p>MÓDULO 7 A/R/P I Badminton</p>	<p><i>O aluno:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários; 2. conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear; b) lob; c) serviço curto e d) serviço comprido; 3. coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão: <ol style="list-style-type: none"> 3.1. mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento; 3.2. desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante; 3.3. diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante; 3.4. coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos: <ol style="list-style-type: none"> 3.4.1. clear – na devolução do volante com trajetórias altas – batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco; 3.4.2. lob – na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura – batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), 		<p>MÓDULO 7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situações de exercícios critério; - Situação de jogo 1x1 e 2x2; - Participação nas atividades; - Observação direta; - Fichas de Registo do Professor através de observação direta; - Questionamento Oral.

		<p>utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raqueta (de esquerda ou de direita);</p> <p>4. em situação de exercício, num campo de badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.</p>	
	<p>MÓDULO 10 DANÇA I Dança Tradicional Portuguesa</p>	<p>O aluno:</p> <p>1. Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.</p> <p>2. Conhecer a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identificar as suas características, bem como as zonas geográficas a que pertencem.</p> <p>3. Dançar o regadinho, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas nesta dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades: a “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”; iniciar o “passo saltado cruzado” com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores; realizar o “passo saltado” com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.</p>	<p>MÓDULO 10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situação de sequência coreográfica; - Participação nas atividades; - Observação direta; - Fichas de Registo do Professor através de observação direta; - Questionamento Oral.
	<p>MÓDULO 14 ATIVIDADES FÍSICAS / CONTEXTO E SAÚDE I</p>	<p>O aluno:</p> <p>1. Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar 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 afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>2. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades</p>	<p>MÓDULO 14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabalho de grupo; - Teste escrito; - Participação nas atividades; - Questionamento Oral.

		<p>físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.</p> <p>3. Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p>		
	<p>MÓDULO 13 APTIDÃO FÍSICA</p>	<p>1. RESISTÊNCIA - O aluno realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, em percursos de habilidades, ou noutras situações:</p> <p>1.1. Ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço. ¼ Corrida numa direção e na oposta (Vai-Vem), percorrendo de cada vez uma distância de 20 m, aumentando o ritmo da passada em cada minuto, atingindo ou ultrapassando o número de percursos de referência (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF).</p> <p>2. FORÇA</p> <p>2.1. O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidos pelo professor:</p> <p>2.2. Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular. ¼ Salto horizontal a pés juntos na máxima distância, partindo da posição de parado, com pés paralelos, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido. ¼ Lançamento de uma bola medicinal de 3/4 kg, partindo da posição de pé com a bola agarrada junto ao peito, à máxima distância, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.</p> <p>2.3. Ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia. ¼ O maior número de flexões/extensões de braços, rápidas e bem executadas, partindo da posição de deitado dorsal no solo com braços e pernas estendidos, suspendendo-se na barra ou trave (ao alcance dos braços</p>		<p>MÓDULO 13 - Aplicação dos Testes FitEscola; - Participação nas atividades; - Observação direta; - Registo em Grelha própria.</p>

estendidos), atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF). $\frac{3}{4}$ O maior número de extensões/flexões rápidas e completas de braços (a 90º), num ritmo aproximado de uma flexão em cada 3 segundos, partindo da posição facial, mantendo o corpo em extensão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF). $\frac{3}{4}$ O maior número possível (até aos 75) de flexões do tronco (até ao limite definido), partindo da posição de deitado dorsal, com os membros superiores junto ao corpo e os membros inferiores fletidos (140º), com os pés totalmente apoiados no chão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF). $\frac{3}{4}$ O maior número de elevações rápidas do tronco, até à horizontal, em 30 segundos, partindo da posição de deitado facial num plano elevado (exemplo: cabeça do plinto), com os pés fixos no espaldar ou pelo companheiro, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido. $\frac{3}{4}$ Saltos a pés juntos de frente, por cima de um obstáculo (banco sueco), o maior número de vezes, em 30 segundos, com um apoio (saltitar) intermédio entre cada salto, atingindo o nível de prestação definido.

3. VELOCIDADE

3.1. O aluno, nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados:

3.2. Reage rapidamente a um sinal conhecido, iniciando ações motoras previstas, globais ou localizadas. **3.3.** Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta.

3.4. Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos. **3.5.** Realiza ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos.

3.6. Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia.

3.7. Realiza ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.

4. FLEXIBILIDADE

O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):

4.1. Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações).

4.2. Chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão (seat- andreach), alternadamente com uma e outra perna fletida, deixando a outra estendida, mantendo o

		<p>alongamento máximo durante pelo menos 1”, alcançando ou ultrapassando (à 4ª tentativa) a distância definida (ZSAF). 4.3. Mantém durante alguns segundos uma e outra das pernas, em extensão completa, a um plano mais alto que a bacia, apoiando o pé no espaldar ou num companheiro.</p> <p>4.4. Toca as pontas dos dedos atrás das costas, com um braço por cima do ombro e outro por baixo do cotovelo, com um e outro braço.</p> <p>4.5. Afasta lateralmente as pernas em extensão (posição de espargata), aproximando a região pubo-coccígea do solo a uma distância definida.</p> <p>5. DESTREZA GERAL</p> <p>5.1. O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas e eficazes.</p>		
--	--	--	--	--

Descritores – Disciplina Educação Física – Turma 1ºPTGEI

2023 - 2026

Nível	Conhecimentos, Capacidades e Atitudes (100 %)				
17,5-20	Muito Bom	Apresenta muito boa capacidade...	... em atingir os objetivos estabelecidos de acordo com a programação definida no início do ano letivo relativamente a saber (conhecimentos e aquisições) e saber fazer (capacidades e desempenho) ao nível de: - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. - Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo, Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. - Realizar e analisar provas combinadas do Atletismo (saltos, lançamentos, corridas e marcha) em equipa, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. - Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos da Dança em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. - Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e	Cumpriu sempre de forma responsável e sistemática	As regras definidas no domínio das atitudes, no que concerne: Participação - Participa oralmente por iniciativa própria e/ou quando é solicitado. - Manifesta hábitos de trabalho e de cooperação. - Realiza as atividades propostas. - Utiliza a auto, hétéro e coavaliação para reforçar a autonomia e autorregular as aprendizagens. Comportamento - Comporta-se adequadamente e promove o bom funcionamento das aulas e das atividades escolares. - Contribui para o bom relacionamento interpessoal e do grupo, respeitando-se a si mesmo e ao outro. Responsabilidade - Apresenta o material necessário à realização das tarefas da aula. - Mantém o seu espaço de trabalho limpo e organizado. - É pontual e cumpre prazos.
13,5-17,4	Bom	Apresenta boa capacidade...		Cumpriu quase sempre	
9,5-13,4	Suficiente	Apresenta capacidade...		Cumpriu regularmente	
4,5-9,4	Insuficiente	Apresenta dificuldade...		Não cumpriu com regularidade	

0-4,4	Muito Insuficiente	Apresenta muita dificuldade...	respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral. - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.	Não cumpriu	
-------	--------------------	--------------------------------	---	-------------	--