

## Critérios específicos de avaliação

### Educação física 1ºano – Ensino Profissional 2023-2026

Áreas de competência do PASEO	Módulos	Descritores de desempenho (Conhecimentos, capacidades e atitudes)	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>	<b>Basquetebol</b>	<p>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;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>4. em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15m x 12m) ou 5x5, com bola n.º 5:</p> <p>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:</p> <p>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);</p> <p>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 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>	70%	<p><b>Processos de recolha de informação</b></p> <p>Avaliação em contexto de prática</p> <p>testes online</p> <p>Trabalhos de pesquisa</p> <p>Apresentações</p>

J - Consciência e domínio do corpo	<b>Badminton</b>	<p>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;</p> <p>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;</p> <p>3. coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>3.3. diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante;</p> <p>3.4. coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos:</p> <p>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;</p> <p>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), 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>		
	<b>Ginástica de solo</b>	<p>1. combina as habilidades em sequências, realizando:</p> <p>1.1. cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento;</p> <p>1.2. cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão;</p> <p>1.3. cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida;</p> <p>1.4. cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida;</p> <p>1.5. 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;</p> <p>1.6. 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>		

		<p>1.7. 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>1.8. posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; entre outras).</p>			
	<b>Danças tradicionais</b>	<p>1. coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas; conhece a origem cultural e histórica das danças tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem;</p> <p>2. dança o regadinho, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades: a “Maria” a “gingar” a bacía no “passo de passeio”; inicia 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; realiza o “passo saltado” com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição;</p>			
	<b>ATIVIDADES FÍSICAS/CONTEXTOS E SAÚDE</b>	<p>Relacionar 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 afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e de 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; condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</p> <p>Identificar 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.</p>			
E - Relacionamento interpessoal	<b>ATTITUDES</b>	<b>Participação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participa oralmente por iniciativa própria e/ou quando é solicitado.</li> <li>- Manifesta hábitos de trabalho e de cooperação.</li> <li>- Realiza as atividades propostas.</li> <li>- Utiliza a auto, hetero e coavaliação para reforçar a autonomia e autorregular as aprendizagens.</li> </ul>	10%	
F - Desenvolvimento pessoal e autonomia		<b>Comportamento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comporta-se adequadamente e promove o bom funcionamento das aulas e das atividades escolares.</li> <li>- Contribui para o bom relacionamento interpessoal e do grupo, respeitando-se a si mesmo e ao outro.</li> </ul>	10%	

---

G - Bem-estar, saúde e ambiente		<b>Responsabilidade</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Apresenta o material necessário à realização das tarefas da aula.</li><li>- Mantém o seu espaço de trabalho limpo e organizado.</li><li>- É pontual e cumpre prazos.</li></ul>	10%	
---------------------------------	--	-------------------------	--	-----	--

Descritores – Educação física 2023 - 2026					
Nível	Conhecimentos e Capacidades (70%)			Atitudes (30%)	
17,5-20	Muito Bom	Apresenta muito boa capacidade...	participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo: relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários; aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);	Cumpriu sempre de forma responsável e sistemática	<p>As regras definidas no domínio das atitudes, no que concerne:</p> <p><b>Participação</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participa oralmente por iniciativa própria e/ou quando é solicitado.</li> <li>- Manifesta hábitos de trabalho e de cooperação.</li> <li>- Realiza as atividades propostas.</li> <li>- Utiliza a auto, hetero e coavaliação para reforçar a autonomia e autorregular as aprendizagens.</li> </ul> <p><b>Comportamento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comporta-se adequadamente e promove o bom funcionamento das aulas e das atividades escolares.</li> <li>- Contribui para o bom relacionamento interpessoal e do grupo, respeitando-se a si mesmo e ao outro.</li> </ul> <p><b>Responsabilidade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apresenta o material necessário à realização das tarefas da aula.</li> <li>- Mantém o seu espaço de trabalho limpo e organizado.</li> <li>- É pontual e cumpre prazos.</li> </ul>
13,5-17,4	Bom	Apresenta boa capacidade...	interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s); cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma;	Cumpriu quase sempre	
9,5-13,4	Suficiente	Apresenta capacidade...	apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade; assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes; combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais;	Cumpriu regularmente	
4,5-9,4	Insuficiente	Apresenta dificuldade...	analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outros;	Não cumpriu com regularidade	
0-4,4	Muito Insuficiente	Apresenta muita dificuldade...	interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral; identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas, da aptidão física e da saúde das populações; conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.	Não cumpriu	