

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">- Participe ativamente em todas as situações e procure o êxito pessoal e o do grupo.- Analise e interprete a realização das atividades físicas selecionadas aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.- 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.- Identifique e interprete fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.- Conheça e interprete os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplica as regras de higiene e de segurança.- Conheça e aplique diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma.- Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas.	<p>A – Linguagens e Textos B – Informação e comunicação C – Raciocínio e resolução de problemas D – Pensamento crítico e pensamento criativo E – Relacionamento interpessoal F – Desenvolvimento pessoal e autonomia G – Bem-estar, saúde e ambiente H – Sensibilidade estética e artística I – Saber científico, técnico e tecnológico J – Consciência e domínio do corpo</p>

Domínios	Descritores (Aprendizagens específicas)	Áreas de Competências	Instrumentos de avaliação	Ponderação
Área das atividades Físicas*	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo na Ginástica. - Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo. - Realiza e analisa, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos. - Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de Raquetas. - Realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividades de combate. - Realiza percursos elementares, utilizando técnicas de orientação, respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. - Pratica e conhece Jogos tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais. 	<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%
Área da Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na - Zona Saudável de aptidão Física do Programa Fitescola, para a sua idade e sexo. 	A,B,D,E,F,G,J	Aplicação teste Fitescolas	30%
Área dos Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	A,B,D,E,F,G, I,J	Testes sumativos. Fichas de Trabalho. Trabalho Individual.	10%

	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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. 		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

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">- Participe ativamente em todas as situações e procure o êxito pessoal e o do grupo.- Analise e interprete a realização das atividades físicas selecionadas aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.- 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.- Identifique e interprete fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.- Conheça e interprete os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplica as regras de higiene e de segurança.- Conheça e aplique diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma.- Eleve o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas.	<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
Área das atividades Físicas*	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - -Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo na Ginástica. - Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo. - Realiza e analisa, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos. - Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de Raquetas. - Realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividades de combate. - Realiza percursos elementares, utilizando técnicas de orientação, respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. - Pratica e conhece Jogos tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais. 	<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%
Área da Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na - Zona Saudável de aptidão Física do Programa Fitescola, para a sua idade e sexo. 	A,B,D,E,F,G,J	Aplicação teste Fitescolas	30%

<p>Área dos Conhecimentos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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. - 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. 	<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">- Participe ativamente em todas as situações e procure o êxito pessoal e o do grupo.- Analise e interprete a realização das atividades físicas selecionadas aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.- 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.- Identifique e interprete fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.- Conheça e interprete os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplica as regras de higiene e de segurança.- Conheça e aplique diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma.- Eleve o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas.	<ul style="list-style-type: none">A – Linguagens e TextosB – Informação e comunicaçãoC – Raciocínio e resolução de problemasD – Pensamento crítico e pensamento criativoE – Relacionamento interpessoalF – Desenvolvimento pessoal e autonomiaG – Bem-estar, saúde e ambienteH – Sensibilidade estética e artísticaI – Saber científico, técnico e tecnológicoJ – Consciência e domínio do corpo

Domínios	Descritores (Aprendizagens específicas)	Áreas de Competências	Instrumentos de avaliação	Ponderação
Área das atividades Físicas*	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo na Ginástica. - Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo. - Realiza e analisa, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos. - Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de Raquetas. - Realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividades de combate. - Realiza percursos elementares, utilizando técnicas de orientação, respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. - Pratica e conhece Jogos tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais. 	<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%
Área da Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na - Zona Saudável de aptidão Física do Programa Fitescola, para a sua idade e sexo. 	A,B,D,E,F,G,J	Aplicação teste Fitescolas	30%
Área dos Conhecimentos	<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 o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. 	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.			