

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

### Cursos Profissionais

10º, 11º e 12º anos

Áreas	Módulos 10º, 11º e 12º	Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Áreas de Competência do Perfil dos Alunos	Instrumentos de Avaliação	Ponderações	
					Alunos com condições normais de avaliação	Alunos com atestado médico permanente
Atividades Físicas	JD Coletivos I (1) Ginástica I (4) Outras AFD I (7) Dança I (10)	Desempenho motor e conhecimentos (regulamento, técnica, tática)	A- Linguagens e textos B- Informação e Comunicação C- Raciocínio e resolução de problemas D- Pensamento crítico e criativo E- Relacionamento interpessoal	Grelhas de observação Testes de avaliação prática  Questionam ento oral e ou testes de avaliação escrita e ou trabalhos escritos	<b>Ação 75% Conhecime nto 25%</b>	<b>100%</b> (regulamento, técnica, tática)
	JD Coletivos II (2) Ginástica II (5) Outras AFD II (8) Dança II (11)					
	JD Coletivos III (3) Ginástica III (6) Outras AEN Natação (9) Dança III (12)					
Aptidão Física	Aptidão Física (13)	Resultados do programa FITescola® (ZSAF) (para a sua idade e género)	F- Desenvolvimento pessoal e autonomia G- Bem-estar, saúde e ambiente H- Sensibilidade estética e artística I- Saber científico, técnico e tecnológico	Grelhas de observação Testes do programa FITescola® Trabalho escrito (obrigatório no 12ºano)	<b>100%</b>	<b>100%</b> (regulamento, técnica)
Conheciment o	Atividades Físicas/Contextos e Saúde I, II, III (14, 15, 16)	Conhecimentos adquiridos	J- Consciência e Domínio do Corpo	Questionam ento oral e ou testes de avaliação escrita e ou trabalhos escritos	<b>100%</b>	

## Agrupamento de Escolas de Penacova

### **Competências comuns a todas as áreas**

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:

- a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
- b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
- c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
- d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
- e) Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
- f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
- g) Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

2. Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da cultura física.

3. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.

4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.

5. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.

6. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.