

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

(Ao abrigo do Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, e da Portaria nº 226-A/2018, de 7 de agosto)

DEPARTAMENTO CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 10º ANO

2021 | 2022

PERFIL DE APRENDIZAGENS (AE E PASEO)	DESCRITORES DE DESEMPENHO / OPERATIVOS (PASEO)
<p>Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:</p> <p>a) Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.</p> <p>b) 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).</p> <p>c) Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s).</p> <p>d) Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma.</p> <p>e) Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade.</p> <p>f) Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.</p> <p>g) Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.</p> <p>Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.</p> <p>Interpretar crítica e 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.</p> <p>Identificar e interpretar os fatores limitativos das possibilidades de prática desportiva, da aptidão física e da saúde das populações.</p> <p>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.</p> <p>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.</p> <p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais e das destrezas geral e específica.</p>	<p>Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado</p> <p>Criativo / Expressivo</p> <p>Crítico / Analítico</p> <p>Indagador / Investigador / Sistematizador / Organizador</p> <p>Respeitador da Diferença</p> <p>Questionador e Comunicador</p> <p>Participativo / Colaborador / Cooperante / Responsável / Autónomo</p> <p>Cuidador de si e do Outro</p> <p>Autoavaliador / Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>

TEMAS (OPCIONAL)	DOMÍNIOS (DE DESEMPENHO)	IMPORTÂNCIA RELATIVA	DESCRITORES DE DESEMPENHO
			<p>Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: conhece terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; conhece ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas.</p> <p>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, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e</p>
	Oralidade	5%	

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.

SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

SUBÁREA GINÁSTICA

Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo e Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS

Aprecia, compõe e realiza, nas atividades rítmicas e expressivas (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

SUBÁREA RAQUETAS E PATINAGEM

Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton) e garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

Patina adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas elementares e ações de composições rítmicas individuais e a pares.

Prática 95%

OUTRAS

Realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate, utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.

Realiza percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.

Corfebol, Tag-Rugby e Softbol - Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

Pratica e conhece o Tiro com Arco, Cicloturismo e Frisbee, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas e respeitando as regras.

Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares no Padel, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» aplicando as regras.

APTIDÃO FÍSICA

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.

CONHECIMENTOS

Realiza a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpreta-o como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.

* - Os alunos com dispensa médica, devidamente comprovada, por período igual ou superior a 1 mês, neste domínio, serão avaliados com base na realização de testes escritos e/ou trabalhos de pesquisa e no desempenho de funções como: arbitrar jogos, auxiliar o professor em diversos registos ou outras tarefas consideradas pertinentes.

PERFIS DE APRENDIZAGENS						
DOMÍNIOS (DESEMPENHO)	- DESCRITORES POR NÍVEIS DE QUALIDADE DE DESEMPENHO -					
	MUITO INSUFICIENTE (0-4)	INSUFICIENTE (5-9)	SUFICIENTE (10-13)	BOM (14-17)	MUITO BOM (18-20)	
Oralidade (5%)	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: desconhece a terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; desconhece ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas; raramente relaciona aptidão física e saúde e raramente	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: poucas vezes conhece a terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; poucas vezes conhece ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas; poucas vezes relaciona aptidão	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: algumas vezes conhece a terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; algumas vezes conhece ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas; algumas vezes relaciona aptidão	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: muitas vezes conhece a terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; muitas vezes conhece ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas; muitas vezes relaciona aptidão	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: conhece sempre a terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; conhece sempre as ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas; relaciona sempre a aptidão física e saúde	

Prática (95%)

<p>identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável. Raramente interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenômenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, relacionando-os raramente com a evolução das sociedades.</p>	<p>física e saúde e poucas vezes identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável. Interpreta poucas vezes a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenômenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, relacionando-os poucas vezes com a evolução das sociedades.</p>	<p>física e saúde e algumas vezes identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável. Interpreta algumas vezes a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenômenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, relacionando-os algumas vezes com a evolução das sociedades.</p>	<p>física e saúde e muitas vezes identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável. Interpreta muitas vezes a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenômenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, relacionando-os muitas vezes com a evolução das sociedades.</p>	<p>e identifica sempre os fatores associados a um estilo de vida saudável. Interpreta sempre a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenômenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, relacionando-os sempre com a evolução das sociedades.</p>
<p>Nos Jogos Desportivos Coletivos raramente coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Corfebol). Raramente realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e raramente aplica as regras.</p>	<p>Nos Jogos Desportivos Coletivos poucas vezes coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Corfebol). Poucas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e poucas vezes aplica as regras.</p>	<p>Nos Jogos Desportivos Coletivos algumas vezes coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Corfebol). Algumas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e algumas vezes aplica as regras.</p>	<p>Nos Jogos Desportivos Coletivos muitas vezes coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Corfebol). Muitas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e muitas vezes aplica as regras.</p>	<p>Nos Jogos Desportivos Coletivos coopera sempre com os companheiros para o alcance do objetivo, nos jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Corfebol). Realiza sempre com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e aplica sempre as regras.</p>
<p>Na Ginástica raramente compõe/realiza na ginástica de Solo, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais. Raramente aplica os critérios de correção técnica/ expressão/combinção, e raramente realiza os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Na Ginástica poucas vezes compõe/realiza na ginástica de Solo, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais. Poucas vezes aplica os critérios de correção técnica/ expressão/combinção, e poucas vezes realiza os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Na Ginástica algumas vezes compõe/realiza na ginástica de Solo, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais. Algumas vezes aplica os critérios de correção técnica/ expressão/combinção, e algumas vezes realiza os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Na Ginástica muitas vezes compõe/realiza na ginástica de Solo, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais. Muitas vezes aplica os critérios de correção técnica/ expressão/combinção, e muitas vezes realiza os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Na Ginástica compõe/realiza sempre, na ginástica de Solo, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais. Aplica sempre os critérios de correção técnica/ expressão/combinção, e realiza sempre os esquemas de acordo com esses critérios.</p>
<p>Raramente compõe e realiza, nas atividades rítmicas e expressivas (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais. Raramente aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>No Atletismo poucas vezes realiza a corrida de velocidade, o salto em comprimento e o lançamento do peso. Poucas vezes cumpre corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>	<p>No Atletismo algumas vezes realiza a corrida de velocidade, o salto em comprimento e o lançamento do peso. Algumas vezes cumpre corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>	<p>No Atletismo muitas vezes realiza a corrida de velocidade, o salto em comprimento e o lançamento do peso. Muitas vezes cumpre corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>	<p>Compõe e realiza sempre, nas atividades rítmicas e expressivas (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais. Aplica sempre os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>
<p>Raramente realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton). Raramente tem iniciativa e ofensividade em participações «individuais». Raramente aplica as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>Poucas vezes compõe e realiza, nas atividades rítmicas e expressivas (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais. Poucas vezes aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>Algumas vezes compõe e realiza, nas atividades rítmicas e expressivas (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais. Algumas vezes aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>Muitas vezes compõe e realiza, nas atividades rítmicas e expressivas (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais. Muitas vezes aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>Realiza sempre com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton e/ou Tênis de Mesa). Tem sempre iniciativa e ofensividade em participações «individuais». Aplica sempre as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>
<p>Raramente patina em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas elementares e ações de composições rítmicas individuais a pares.</p>	<p>Poucas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton e/ou Tênis de Mesa). Poucas vezes tem iniciativa e ofensividade em participações «individuais».</p>	<p>Algumas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton e/ou Tênis de Mesa). Algumas vezes tem iniciativa e ofensividade em participações «individuais».</p>	<p>Muitas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton e/ou Tênis de Mesa). Muitas vezes tem iniciativa e ofensividade em participações «individuais». Muitas vezes aplica as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>Realiza sempre com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton e/ou Tênis de Mesa). Tem sempre iniciativa e ofensividade em participações «individuais». Aplica sempre as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>
<p>Raramente realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate, utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança e aplicando as regras.</p>	<p>Patina utilizando poucas vezes combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas elementares e ações de composições rítmicas individuais a pares.</p>	<p>Patina utilizando algumas vezes combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas elementares e ações de composições rítmicas individuais a pares.</p>	<p>Patina utilizando muitas vezes combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas elementares e ações de composições rítmicas individuais a pares.</p>	<p>Patina utilizando sempre combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas elementares e ações de composições rítmicas individuais a pares.</p>
<p>Realiza percursos elementares, mas raramente utiliza as técnicas de orientação e respeito as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p>	<p>Realiza com pouca oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate, utilizando poucas vezes as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança e aplicando as regras.</p>	<p>Realiza com alguma oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate, utilizando algumas vezes as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança e aplicando as regras.</p>	<p>Realiza com muita oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate, utilizando muitas vezes as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança e aplicando as regras.</p>	<p>Realiza sempre com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate, utilizando sempre as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança e aplicando as regras.</p>
<p>No Corfebol, Tag-Rugby e Softbol raramente coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>Realiza percursos elementares, mas poucas vezes utiliza as técnicas de orientação e respeito as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p>	<p>Realiza percursos elementares, utilizando algumas vezes as técnicas de orientação e respeito as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p>	<p>Realiza percursos elementares, utilizando muitas vezes as técnicas de orientação e respeito as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p>	<p>Realiza percursos elementares, utilizando sempre as técnicas de orientação e respeito as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p>
<p>Pratica o Tiro com Arco, Cicloturismo e Frisbee, mas raramente aplicando de forma correta e adequada as técnicas específicas e respeitando as regras.</p>	<p>No Corfebol, Tag-Rugby e Softbol coopera poucas vezes com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com pouca oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>No Corfebol, Tag-Rugby e Softbol coopera algumas vezes com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com alguma oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>No Corfebol, Tag-Rugby e Softbol coopera muitas vezes com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com muita oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>No Corfebol, Tag-Rugby e Softbol coopera sempre com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando sempre com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>
<p>Raramente realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares no Padel, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações</p>	<p>Pratica o Tiro com Arco, Cicloturismo e Frisbee, aplicando</p>	<p>Pratica o Tiro com Arco,</p>	<p>Pratica o Tiro com Arco,</p>	<p>Pratica o Tiro com Arco,</p>

<p>«individuais», aplicando as regras.</p> <p>Na Aptidão Física desenvolve sem qualidade capacidades motoras evidenciando uma fraca aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p>	<p>Prática o Tiro com Arco, Cicloturismo e Frisbee, aplicando poucas vezes de forma correta e adequada as técnicas específicas e respeitando as regras.</p> <p>Realiza com pouca oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares no Padel, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais», aplicando as regras.</p> <p>Na Aptidão Física desenvolve com pouca qualidade capacidades motoras evidenciando uma insuficiente aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p>	<p>Prática o Tiro com Arco, Cicloturismo e Frisbee, aplicando algumas vezes de forma correta e adequada as técnicas específicas e respeitando as regras.</p> <p>Realiza com alguma oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares no Padel, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais», aplicando as regras.</p> <p>Na Aptidão Física desenvolve com alguma qualidade capacidades motoras evidenciando uma moderada aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p>	<p>Cicloturismo e Frisbee, aplicando muitas vezes de forma correta e adequada as técnicas específicas e respeitando as regras.</p> <p>Realiza com muita oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares no Padel, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais», aplicando as regras.</p> <p>Na Aptidão Física desenvolve com qualidade capacidades motoras evidenciando uma boa aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p>	<p>sempre de forma correta e adequada as técnicas específicas e respeitando as regras.</p> <p>Realiza sempre com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares no Padel, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais», aplicando as regras.</p> <p>Na Aptidão Física desenvolve com muita qualidade capacidades motoras evidenciando uma excelente aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p>
--	--	---	--	---



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

(Ao abrigo do Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, e da Portaria nº 226-A/2018, de 7 de agosto)

DEPARTAMENTO CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 11º ANO

2021 | 2022

PERFIL DE APRENDIZAGENS (AE E PASEO)

DESCRITORES DE DESEMPENHO / OPERATIVOS (PASEO)

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

- a) Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.
- b) 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).
- c) Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreadajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
- d) Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma;
- e) Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
- f) Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
- g) Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.

Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado

Criativo / Expressivo

Crítico / Analítico

Indagador / Investigador / Sistematizador / Organizador

Respeitador da Diferença

Questionador e Comunicador

Participativo / Colaborador / Cooperante / Responsável / Autónimo

Cuidador de si e do Outro

Autoavaliador / Heteroavaliador (transversal às áreas)

Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.

Interpretar crítica e 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.

Identificar e interpretar os fatores limitativos das possibilidades de prática desportiva, 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.

Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.

Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais e das destrezas geral e específica.

TEMAS (OPCIONAL)	DOMÍNIOS (DE DESEMPENHO)	IMPORTÂNCIA RELATIVA
---------------------	-----------------------------	-------------------------

DESCRITORES DE DESEMPENHO

Oralidade

5%

Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: conhece terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; conhece ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas.

Conhece os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.

Conhece e interpreta os fatores de saúde e 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.

SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (só serão abordadas duas matérias)

Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

SUBÁREA GINÁSTICA

Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo e Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS

Aprecia, compõe e realiza, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

SUBÁREA RAQUETAS E PATINAGEM

Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton) e garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

Patina (Patinagem) adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares (Patinagem Artística), cooperando com os companheiros nas ações técnico-táticas elementares em jogo de Hóquei em Patins, ou em situação de Corrida de Patins.

Prática 95%

OUTRAS

Realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate, utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.

Realiza percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.

Corfebol, Tag-Rugby e Softbol - Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

Pratica e conhece o Tiro com Arco, Cicloturismo e Frisbee, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas e respeitando as regras.

Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares no Padel, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» aplicando as regras.

APTIDÃO FÍSICA

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.

* - Os alunos com dispensa médica, devidamente comprovada, por período igual ou superior a 1 mês, neste domínio, serão avaliados com base na realização de testes escritos e/ou trabalhos de pesquisa e no desempenho de funções como: arbitrar jogos, auxiliar o professor em diversos registos ou outras tarefas consideradas pertinentes.

PERFIS DE APRENDIZAGENS

- DESCRITORES POR NÍVEIS DE QUALIDADE DE DESEMPENHO -

DOMÍNIOS (DESEMPENHO)	MUITO INSUFICIENTE (0-4)	INSUFICIENTE (5-9)	SUFICIENTE (10-13)	BOM (14-17)	MUITO BOM (18-20)
Oralidade (5%)	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: desconhece a terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; desconhece ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas. Desconhece os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: poucas vezes conhece a terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; poucas vezes conhece ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas. Poucas vezes relaciona aptidão física e saúde e identifica os	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: algumas vezes conhece a terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; algumas vezes conhece ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas. Algumas vezes relaciona aptidão física e saúde e identifica os	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: muitas vezes conhece a terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; muitas vezes conhece ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas. Muitas vezes relaciona aptidão física e saúde e identifica os	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: conhece sempre a terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; conhece sempre as ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas. Relaciona sempre a aptidão física e saúde e identifica os

Prática (95%)

manutenção das diversas capacidades motoras. Desconhece e não interpreta os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.	fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Interpreta poucas vezes os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.	fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Interpreta poucas vezes os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.	fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Interpreta muitas vezes os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.	fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Interpreta sempre os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.
Nos Jogos Desportivos Coletivos raramente coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Corfebol). Raramente realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e raramente aplica as regras.	Nos Jogos Desportivos Coletivos poucas vezes coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Corfebol). Poucas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e poucas vezes aplica as regras.	Nos Jogos Desportivos Coletivos algumas vezes coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Corfebol). Algumas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e algumas vezes aplica as regras.	Nos Jogos Desportivos Coletivos muitas vezes coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Corfebol). Muitas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e muitas vezes aplica as regras.	Nos Jogos Desportivos Coletivos coopera sempre com os companheiros para o alcance do objetivo, nos jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Corfebol). Realiza sempre com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e aplica sempre as regras.
Na Ginástica raramente compõe/realiza na ginástica de Solo, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais. Raramente aplica os critérios de correção técnica/ expressão/combinção, e raramente realiza os esquemas de acordo com esses critérios.	Na Ginástica poucas vezes compõe/realiza na ginástica de Solo, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais. Poucas vezes aplica os critérios de correção técnica/ expressão/combinção, e poucas vezes realiza os esquemas de acordo com esses critérios.	Na Ginástica algumas vezes compõe/realiza na ginástica de Solo, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais. Algumas vezes aplica os critérios de correção técnica/ expressão/combinção, e algumas vezes realiza os esquemas de acordo com esses critérios.	Na Ginástica muitas vezes compõe/realiza na ginástica de Solo, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais. Muitas vezes aplica os critérios de correção técnica/ expressão/combinção, e muitas vezes realiza os esquemas de acordo com esses critérios.	Na Ginástica compõe/realiza sempre, na ginástica de Solo, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais. Aplica sempre os critérios de correção técnica/ expressão/combinção, e realiza sempre os esquemas de acordo com esses critérios.
Raramente compõe e realiza, nas atividades rítmicas e expressivas (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais. Raramente aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	No Atletismo poucas vezes realiza a corrida de velocidade, o salto em comprimento e o lançamento do peso. Poucas vezes cumpre corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	No Atletismo algumas vezes realiza a corrida de velocidade, o salto em comprimento e o lançamento do peso. Algumas vezes cumpre corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	No Atletismo muitas vezes realiza a corrida de velocidade, o salto em comprimento e o lançamento do peso. Muitas vezes cumpre corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	No Atletismo realiza sempre a corrida de velocidade, o salto em comprimento e o lançamento do peso. Cumpre sempre corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.
Raramente realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton). Raramente tem iniciativa e ofensividade em participações «individuais». Raramente aplica as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Poucas vezes compõe e realiza, nas atividades rítmicas e expressivas (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais. Poucas vezes aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	Algumas vezes compõe e realiza, nas atividades rítmicas e expressivas (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais. Algumas vezes aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	Muitas vezes compõe e realiza, nas atividades rítmicas e expressivas (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais. Muitas vezes aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	Compõe e realiza sempre, nas atividades rítmicas e expressivas (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais. Aplica sempre os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.
Raramente patina em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas elementares e ações de composições rítmicas individuais e a pares.	Poucas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton e/ou Tênis de Mesa). Poucas vezes tem iniciativa e ofensividade em participações «individuais». Poucas vezes aplica as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Algumas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton e/ou Tênis de Mesa). Algumas vezes tem iniciativa e ofensividade em participações «individuais». Algumas vezes aplica as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Muitas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton e/ou Tênis de Mesa). Muitas vezes tem iniciativa e ofensividade em participações «individuais». Muitas vezes aplica as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Realiza sempre com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton e/ou Tênis de Mesa). Tem sempre iniciativa e ofensividade em participações «individuais». Aplica sempre as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.
Raramente realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate, utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança e aplicando as regras.	Patina utilizando poucas vezes combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas elementares e ações de composições rítmicas individuais e a pares.	Patina utilizando algumas vezes combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas elementares e ações de composições rítmicas individuais e a pares.	Patina utilizando muitas vezes combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas elementares e ações de composições rítmicas individuais e a pares.	Patina utilizando sempre combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas elementares e ações de composições rítmicas individuais e a pares.
Realiza percursos elementares, mas raramente utiliza as técnicas de orientação e respeita as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	Realiza com pouca oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate, utilizando poucas vezes as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança e aplicando as regras.	Realiza com alguma oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate, utilizando algumas vezes as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança e aplicando as regras.	Realiza com muita oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate, utilizando muitas vezes as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança e aplicando as regras.	Realiza sempre com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate, utilizando sempre as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança e aplicando as regras.
No Corfebol, Tag-Rugby e Softbol raramente coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Realiza percursos elementares, mas poucas vezes utiliza as técnicas de orientação e respeita as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	Realiza percursos elementares, utilizando algumas vezes as técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	Realiza percursos elementares, utilizando muitas vezes as técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	Realiza percursos elementares, utilizando sempre as técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.
Pratica o Tiro com Arco, Cicloturismo e Frisbee, mas raramente aplicando de forma correta e adequada as técnicas específicas e respeitando as regras.	No Corfebol, Tag-Rugby e Softbol coopera poucas vezes com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com pouca oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	No Corfebol, Tag-Rugby e Softbol coopera algumas vezes com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com alguma oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	No Corfebol, Tag-Rugby e Softbol coopera muitas vezes com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com muita oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	No Corfebol, Tag-Rugby e Softbol coopera sempre com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando sempre com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.
Raramente realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares no Padel, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais», aplicando as regras.	Pratica o Tiro com Arco, Cicloturismo e Frisbee, aplicando	Pratica o Tiro com Arco, Cicloturismo e Frisbee, aplicando	Pratica o Tiro com Arco, Cicloturismo e Frisbee, aplicando muitas vezes de forma correta e	Pratica o Tiro com Arco, Cicloturismo e Frisbee, aplicando sempre de forma correta e

<p>Na Aptidão Física desenvolve sem qualidade capacidades motoras evidenciando uma fraca aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p>	<p>poucas vezes de forma correta e adequada as técnicas específicas e respeitando as regras.</p> <p>Realiza com pouca oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares no Padel, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais», aplicando as regras.</p> <p>Na Aptidão Física desenvolve com pouca qualidade capacidades motoras evidenciando uma insuficiente aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p>	<p>Pratica o Tiro com Arco, Ciclismo e Frisbee, aplicando algumas vezes de forma correta e adequada as técnicas específicas e respeitando as regras.</p> <p>Realiza com alguma oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares no Padel, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais», aplicando as regras.</p> <p>Na Aptidão Física desenvolve com alguma qualidade capacidades motoras evidenciando uma moderada aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p>	<p>adequada as técnicas específicas e respeitando as regras.</p> <p>Realiza com muita oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares no Padel, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais», aplicando as regras.</p> <p>Na Aptidão Física desenvolve com qualidade capacidades motoras evidenciando uma boa aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p>	<p>adequada as técnicas específicas e respeitando as regras.</p> <p>Realiza sempre com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares no Padel, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais», aplicando as regras.</p> <p>Na Aptidão Física desenvolve com muita qualidade capacidades motoras evidenciando uma excelente aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p>
---	---	---	--	---



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

(Ao abrigo do Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, e da Portaria nº 226-A/2018, de 7 de agosto)

DEPARTAMENTO CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 12º ANO

2021 | 2022

PERFIL DE APRENDIZAGENS (AE E PASEO)

Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o 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);
- Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a ajuda 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;
- 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.

Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.

Interpretar crítica e 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.

Identificar e interpretar os fatores limitativos das possibilidades de prática desportiva, 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.

Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.

Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais e das destrezas geral e específica.

DESCRITORES DE DESEMPENHO / OPERATIVOS (PASEO)

Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado

Criativo / Expressivo

Crítico / Analítico

Indagador / Investigador / Sistematizador / Organizador

Respeitador da Diferença

Questionador e Comunicador

Participativo / Colaborador / Cooperante / Responsável / Autónomo

Cuidador de si e do Outro

Autoavaliador / Heteroavaliador (transversal às áreas).

TEMAS (OPCIONAL)	DOMÍNIOS (DE DESEMPENHO)	IMPORTÂNCIA RELATIVA	DESCRITORES DE DESEMPENHO
			Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: conhece terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; conhece ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas.
	Oralidade	5%	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.

Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:

- Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;
- Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo;
- Corrupção vs. verdade desportiva.

SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (só serão abordadas duas matérias)

Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

SUBÁREA GINÁSTICA

Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo e Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS

Aprecia, compõe e realiza, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

SUBÁREA RAQUETAS, PATINAGEM

Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton, Ténis, Ténis de Mesa e Padel) e garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

SUBÁREA PATINAGEM

Prática

95%

Patina (Patinagem) adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares (Patinagem Artística), cooperando com os companheiros nas ações técnico-táticas elementares em jogo de Hóquei em Patins, ou em situação de Corrida de Patins.

OUTRAS

Realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate, utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.

Realiza percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.

Corfebol, Tag-Rugby e Softbol - Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

Pratica e conhece o Tiro com Arco, Cicloturismo e Frisbee, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas e respeitando as regras.

Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares no Padel, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» aplicando as regras.

APTIDÃO FÍSICA

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.

* - Os alunos com dispensa médica, devidamente comprovada, por período igual ou superior a 1 mês, neste domínio, serão avaliados com base na realização de testes escritos e/ou trabalhos de pesquisa e no desempenho de funções como: arbitrar jogos, auxiliar o professor em diversos registos ou outras tarefas consideradas pertinentes.

PERFIS DE APRENDIZAGENS

- DESCRITORES POR NÍVEIS DE QUALIDADE DE DESEMPENHO -

DOMÍNIOS (DESEMPENHO)	MUITO INSUFICIENTE (0-4)	INSUFICIENTE (5-9)	SUFICIENTE (10-13)	BOM (14-17)	MUITO BOM (18-20)
Oralidade (5%)	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: desconhece a terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; desconhece ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas. Raramente utiliza os métodos e meios de treino mais adequados	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: poucas vezes conhece a terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; poucas vezes conhece ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas.	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: algumas vezes conhece a terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; algumas vezes conhece ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas.	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: muitas vezes conhece a terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; muitas vezes conhece ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas.	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: conhece sempre a terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; conhece sempre as ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas.

Prática (95%)

<p>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.</p> <p>Raramente analisa criticamente aspectos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas "perversões".</p>	<p>Utiliza poucas vezes 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.</p> <p>Poucas vezes analisa criticamente aspectos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas "perversões".</p>	<p>Utiliza algumas vezes 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.</p> <p>Algumas vezes analisa criticamente aspectos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas "perversões".</p>	<p>Utiliza muitas vezes 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.</p> <p>Muitas vezes analisa criticamente aspectos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas "perversões".</p>	<p>Utiliza sempre 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.</p> <p>Analisa sempre de forma crítica aspectos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas "perversões".</p>
<p>Nos Jogos Desportivos Coletivos raramente coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Corfebol). Raramente realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e raramente aplica as regras.</p>	<p>Nos Jogos Desportivos Coletivos poucas vezes coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Corfebol). Poucas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e poucas vezes aplica as regras.</p>	<p>Nos Jogos Desportivos Coletivos algumas vezes coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Corfebol). Algumas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e algumas vezes aplica as regras.</p>	<p>Nos Jogos Desportivos Coletivos muitas vezes coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Corfebol). Muitas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e muitas vezes aplica as regras.</p>	<p>Nos Jogos Desportivos Coletivos coopera sempre com os companheiros para o alcance do objetivo, nos jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Corfebol). Realiza sempre com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e aplica sempre as regras.</p>
<p>Na Ginástica raramente compõe/realiza na ginástica de Solo, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais. Raramente aplica os critérios de correção técnica/ expressão/combinção, e raramente realiza os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Na Ginástica poucas vezes compõe/realiza na ginástica de Solo, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais. Poucas vezes aplica os critérios de correção técnica/ expressão/combinção, e poucas vezes realiza os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Na Ginástica algumas vezes compõe/realiza na ginástica de Solo, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais. Algumas vezes aplica os critérios de correção técnica/ expressão/combinção, e algumas vezes realiza os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Na Ginástica muitas vezes compõe/realiza na ginástica de Solo, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais. Muitas vezes aplica os critérios de correção técnica/ expressão/combinção, e muitas vezes realiza os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Na Ginástica compõe/realiza sempre, na ginástica de Solo, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais. Aplica sempre os critérios de correção técnica/ expressão/combinção, e realiza sempre os esquemas de acordo com esses critérios.</p>
<p>Raramente compõe e realiza, nas atividades rítmicas e expressivas (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais. Raramente aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>No Atletismo poucas vezes realiza a corrida de velocidade, o salto em comprimento e o lançamento do peso. Poucas vezes cumpre corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>	<p>No Atletismo algumas vezes realiza a corrida de velocidade, o salto em comprimento e o lançamento do peso. Algumas vezes cumpre corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>	<p>No Atletismo muitas vezes realiza a corrida de velocidade, o salto em comprimento e o lançamento do peso. Muitas vezes cumpre corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>	<p>No Atletismo realiza sempre a corrida de velocidade, o salto em comprimento e o lançamento do peso. Cumpre sempre corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>
<p>Raramente realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton). Raramente tem iniciativa e ofensividade em participações «individuais». Raramente aplica as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>Poucas vezes compõe e realiza, nas atividades rítmicas e expressivas (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais. Poucas vezes aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>Algumas vezes compõe e realiza, nas atividades rítmicas e expressivas (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais. Algumas vezes aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>Muitas vezes compõe e realiza, nas atividades rítmicas e expressivas (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais. Muitas vezes aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>Compõe e realiza sempre, nas atividades rítmicas e expressivas (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais. Aplica sempre os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>
<p>Raramente patina em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas elementares e ações de composições rítmicas individuais e a pares.</p>	<p>Poucas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton e/ou Ténis de Mesa). Poucas vezes tem iniciativa e ofensividade em participações «individuais».</p>	<p>Algumas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton e/ou Ténis de Mesa). Algumas vezes tem iniciativa e ofensividade em participações «individuais».</p>	<p>Muitas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton e/ou Ténis de Mesa). Muitas vezes tem iniciativa e ofensividade em participações «individuais». Muitas vezes aplica as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>Realiza sempre com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton e/ou Ténis de Mesa). Tem sempre iniciativa e ofensividade em participações «individuais». Aplica sempre as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>
<p>Raramente realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate, utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança e aplicando as regras.</p>	<p>Patina utilizando poucas vezes combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas elementares e ações de composições rítmicas individuais e a pares.</p>	<p>Patina utilizando algumas vezes combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas elementares e ações de composições rítmicas individuais e a pares.</p>	<p>Patina utilizando muitas vezes combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas elementares e ações de composições rítmicas individuais e a pares.</p>	<p>Patina utilizando sempre combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas elementares e ações de composições rítmicas individuais e a pares.</p>
<p>Realiza percursos elementares, mas raramente utiliza as técnicas de orientação e respeita as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p>	<p>Realiza com pouca oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate, utilizando poucas vezes as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança e aplicando as regras.</p>	<p>Realiza com alguma oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate, utilizando algumas vezes as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança e aplicando as regras.</p>	<p>Realiza com muita oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate, utilizando muitas vezes as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança e aplicando as regras.</p>	<p>Realiza sempre com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate, utilizando sempre as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança e aplicando as regras.</p>
<p>No Corfebol, Tag-Rugby e Softbol raramente coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>Realiza percursos elementares, mas poucas vezes utiliza as técnicas de orientação e respeita as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p>	<p>Realiza percursos elementares, utilizando algumas vezes as técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p>	<p>Realiza percursos elementares, utilizando muitas vezes as técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p>	<p>Realiza percursos elementares, utilizando sempre as técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p>
<p>Prática o Tiro com Arco, Cicloturismo e Frisbee, mas raramente aplicando de forma correta e adequada as técnicas específicas e respeitando as regras.</p>	<p>No Corfebol, Tag-Rugby e Softbol coopera poucas vezes com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com pouca oportunidade e correção as ações</p>	<p>No Corfebol, Tag-Rugby e Softbol coopera algumas vezes com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com alguma</p>	<p>No Corfebol, Tag-Rugby e Softbol coopera muitas vezes com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com muita oportunidade e correção as ações</p>	<p>No Corfebol, Tag-Rugby e Softbol coopera sempre com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando sempre com oportunidade e correção as ações</p>

<p>Raramente realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares no Padel, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais», aplicando as regras.</p> <p>Na Aptidão Física desenvolve sem qualidade capacidades motoras evidenciando uma fraca aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p>	<p>técnico-táticas elementares em todas as funções, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Pratica o Tiro com Arco, Cicloturismo e Frisbee, aplicando poucas vezes de forma correta e adequada as técnicas específicas e respeitando as regras.</p> <p>Realiza com pouca oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares no Padel, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais», aplicando as regras.</p> <p>Na Aptidão Física desenvolve com pouca qualidade capacidades motoras evidenciando uma insuficiente aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p>	<p>oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Pratica o Tiro com Arco, Cicloturismo e Frisbee, aplicando algumas vezes de forma correta e adequada as técnicas específicas e respeitando as regras.</p> <p>Realiza com alguma oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares no Padel, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais», aplicando as regras.</p> <p>Na Aptidão Física desenvolve com alguma qualidade capacidades motoras evidenciando uma moderada aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p>	<p>todas as funções, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Pratica o Tiro com Arco, Cicloturismo e Frisbee, aplicando muitas vezes de forma correta e adequada as técnicas específicas e respeitando as regras.</p> <p>Realiza com muita oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares no Padel, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais», aplicando as regras.</p> <p>Na Aptidão Física desenvolve com qualidade capacidades motoras evidenciando uma boa aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p>	<p>regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Pratica o Tiro com Arco, Cicloturismo e Frisbee, aplicando sempre de forma correta e adequada as técnicas específicas e respeitando as regras.</p> <p>Realiza sempre com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares no Padel, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais», aplicando as regras.</p> <p>Na Aptidão Física desenvolve com muita qualidade capacidades motoras evidenciando uma excelente aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p>
---	---	---	---	---