



Escola Secundária da Ramada

Ensino Secundário - 10º, 11º e 12º anos

Critérios de Avaliação - Educação Física Alunos com atestado médico de longa duração

OBJETIVOS GERAIS - competências a desenvolver pelo aluno, transversais a todas as áreas

1. 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;
 - 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 entreatajuda 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.
2. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.
3. 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.
4. Identificar e interpretar fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.
5. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.
6. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física.



Domínios - %	Subáreas	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: conhecimentos, capacidades e atitudes		Instrumentos de Avaliação	Perfil AI	
Área das Atividades Físicas	50	Jogos Desportivos Coletivos	- Conhece o objetivo dos jogos e as suas principais regras, adequando as suas ações como árbitro a esse conhecimento.	- Participa nas situações propostas. - Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus colegas e professor, cooperando nas situações de aprendizagem e de organização da aula.	Registos de incidentes críticos Análise de conteúdos Grelhas de observação Testes de aptidão Listas de verificação Ensaios Avaliações orais Portfolios Trabalhos teórico/práticos de grupo Trabalho teórico/prático individual Fichas de trabalho Testes escritos Questionários escritos/orais Testes teórico-práticos Trabalhos de pesquisa individuais/grupo Registos de observação de aula	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J
		Ginástica	- Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.			
		Atividades Rítmicas Expressivas	- Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução das habilidades e novas possibilidades de movimentação. - Analisa a ação dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento, utilizando eventualmente essa apreciação como fonte de inspiração para as suas iniciativas pessoais.			
		Atletismo	- Coopera com os companheiros, dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.			
		Jogos de Raquetes <i>Badminton</i>	- Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização dos diferentes tipos de batimento.			
		Orientação	- Coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação. Conhece as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.			
		Jogos Tradicionais e Populares	- Conhece o contexto sócio histórico da prática de jogos tradicionais característicos da região, selecionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma.			
Aptidão física	25	Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física	- 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, afetividade e a qualidade do meio ambiente. - Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão, e reversibilidade relacionando-os com o princípio biológico da autorrenovação da matéria viva. - Compreende a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde.		A, B, C, D, E, F, G, I	



			<p>- Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</p> <p>- Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p>		Relatórios Fichas de auto avaliação Testes com recursos digitais	
Área dos Conhecimentos	25	Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas	<p>- Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos:</p> <ul style="list-style-type: none">• identificando as características que lhe conferem essa dimensão;• reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam; distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente. <p>- Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p>	- Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus colegas e professor, cooperando nas situações de aprendizagem e de organização da aula.		A, B, C, D, E, F, G, I



Domínios	perfil de aprendizagens específicas integrando descritores de desempenho						
	≤ 7	8 a 9	10 a 13	14 a 17	18 a 20		
Área das Atividades Físicas 50%	<p>- O aluno nunca participa nas atividades propostas.</p> <p>- O aluno não revela cordialidade e respeito no relacionamento com os colegas e professor, a sua atitude em sala de aula tem um impacto negativo nas situações de aprendizagem e de organização.</p> <p>- O aluno não revela conhecimentos sobre as matérias das atividades físicas previstas para o seu ano de escolaridade.</p>	<p>- O aluno participa irregularmente nas atividades propostas e só o faz quando é solicitado</p> <p>- O aluno nem sempre se relaciona com cordialidade e respeito pelos seus colegas e professor, não coopera regularmente nas situações de aprendizagem e de organização da aula.</p> <p>- O aluno revela alguns conhecimentos sobre as matérias das atividades físicas previstas para o seu ano de escolaridade.</p>	<p>- O aluno participa regularmente nas atividades propostas sempre que solicitado.</p>	<p>- O aluno participa ativamente em todas as atividades propostas e procura o êxito pessoal e do grupo.</p>	<p>O aluno revela Iniciativa nas diferentes situações de aulas.</p>		
			<p>O aluno relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus colegas e professor, cooperando nas situações de aprendizagem e de organização da aula.</p>				
			<p>O aluno revela conhecimentos sobre as matérias das atividades físicas previstas para o seu ano de escolaridade.</p>	<p>O aluno revela e aplica conhecimentos sobre as matérias das atividades físicas previstas para o seu ano de escolaridade.</p>	<p>O aluno revela e aplica com segurança e intencionalidade os conhecimentos sobre as matérias das atividades físicas previstas para o seu ano de escolaridade.</p>		



Domínios	Perfil de aprendizagens específicas integrando descritores de desempenho						
	≤ 7	8 a 9	10 a 13	14 a 17	18 a 20		
Área da Aptidão Física 25%	<p>- O aluno nunca participa nas atividades propostas.</p> <p>- O aluno não revela cordialidade e respeito no relacionamento com os colegas e professor, a sua atitude em sala de aula tem um impacto negativo nas situações de aprendizagem e de organização.</p> <p>- O aluno não procura identificar os conteúdos específicos desta área, definidos para o seu ano de escolaridade.</p>	<p>- O aluno participa irregularmente nas atividades propostas e só o faz quando é solicitado</p> <p>- O aluno nem sempre se relaciona com cordialidade e respeito pelos seus colegas e professor, não coopera regularmente nas situações de aprendizagem e de organização da aula.</p> <p>- O aluno nem sempre identifica os conteúdos específicos desta área, definidos para o seu ano de escolaridade.</p>	<p>- O aluno participa regularmente nas atividades propostas sempre que solicitado.</p>	<p>- O aluno participa ativamente em todas as atividades propostas e procura o êxito pessoal e do grupo.</p>	<p>O aluno revela Iniciativa nas diferentes situações de aulas.</p>		
			<p>- O aluno relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus colegas e professor, cooperando nas situações de aprendizagem e de organização da aula.</p>				
			<p>- O aluno identifica os conteúdos específicos desta área, definidos para o seu ano de escolaridade.</p>	<p>- O aluno identifica, relaciona e articula os conteúdos específicos desta área, definidos para o seu ano de escolaridade.</p>	<p>- O aluno mobiliza e aplica os conteúdos específicos desta área, definidos para o seu ano de escolaridade.</p>		
Área dos Conhecimentos 25%	<p>- O aluno nunca participa nas atividades propostas.</p> <p>- O aluno não revela cordialidade e respeito no relacionamento com os colegas e professor, a sua atitude em sala de aula tem um impacto negativo nas situações de aprendizagem e de organização.</p> <p>- O aluno não procura identificar os conteúdos específicos desta área, definidos para o seu ano de escolaridade.</p>	<p>- O aluno participa irregularmente nas atividades propostas e só o faz quando é solicitado</p> <p>- O aluno nem sempre se relaciona com cordialidade e respeito pelos seus colegas e professor, não coopera regularmente nas situações de aprendizagem e de organização da aula.</p> <p>- O aluno nem sempre identifica os conteúdos específicos desta área, definidos para o seu ano de escolaridade.</p>	<p>- O aluno participa regularmente nas atividades propostas sempre que solicitado.</p>	<p>- O aluno participa ativamente em todas as atividades propostas e procura o êxito pessoal e do grupo.</p>	<p>O aluno revela Iniciativa nas diferentes situações de aulas.</p>		
			<p>- O aluno relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus colegas e professor, cooperando nas situações de aprendizagem e de organização da aula.</p>				
			<p>- O aluno identifica os conteúdos específicos desta área, definidos para o seu ano de escolaridade.</p>	<p>- O aluno identifica, relaciona e articula os conteúdos específicos desta área, definidos para o seu ano de escolaridade.</p>	<p>- O aluno mobiliza e aplica os conteúdos específicos desta área, definidos para o seu ano de escolaridade.</p>		