

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - 11ºAno - EDUCAÇÃO FÍSICA - 2018/2019

ÁREAS PONDERAÇÃO	SUB-ÁREAS	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS*	DESCRITORES DE DESEMPENHO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS 70% O aluno demonstra pelo menos competências de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e nível PARTE ELEMENTAR numa matéria, respeitando as condições das sub-áreas Notas 1 e 2	SUB-ÁREA DOS JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: (duas melhores matérias) SUB-ÁREA GINÁSTICA ou ATLETISMO (a melhor matéria) SUB-ÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) SUB-ÁREA OUTRAS (uma matéria)	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo Criativo/Expressivo Crítico/Analítico Respeitador da diferença Cuidador de si e do outro	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, 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. ➤ Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. ➤ Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz ➤ Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, 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. ➤ Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. ➤ Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente; ➤ Praticar e conhecer jogos tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos. 	(B, C, D, E, F, G, I, J) (A, C, D, J) (A, B, C, D, G) (A, B, E, F, H) (B, E, F, G)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Avaliação diagnóstica, Formativa e Sumativa ✓ Grelhas de Observação ✓ Observação directa e registo de resultados ✓ Realização de tarefas individuais e a pares. ✓ Realização de tarefas em situação condicionada ✓ Incentivar a pesquisa na Internet e de Bibliografia adequada à disciplina. ✓ Visionamento de vídeos promotores dos vários conteúdos da disciplina

APTIDÃO FÍSICA 15% O aluno atinge a Zona Saudável em pelo menos 3 testes Nota 3	Capacidades: ➤ Motoras ➤ Condicionais ➤ Coordenativas	Cuidador de si e do outro	➤ Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FitEscola, para a sua idade e sexo Enquadrar o aluno na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FitEscola, para a sua idade e sexo.	(B, E, F, G)	✓ Aplicação da bateria de testes FitEscola
CONHECIMENTOS 5%	Aptidão física e Contextos de concretização	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador Crítico/Analítico	➤ Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à práticas das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança. ➤ Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os Jogos Olímpicos e Paralímpicos	(A, B, C, D, F, H, I,J) (B, E, F, G)	✓ Testes / Fichas de avaliação ✓ Questões de aula ✓ Fichas de trabalho; Relatórios ✓ Trabalhos de grupo / Individuais
ATITUDES 10%	➤ Participação ➤ Cumprimento de tarefas ➤ Respeito pelas regras ➤ Organização do trabalho	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo	➤ Intervém de modo oportuno e regularmente ➤ Cumpre as regras ➤ Coloca questões e dúvidas pertinentes ➤ Cumpre as tarefas solicitadas	(B, C, D, E, F, G, I, J)	✓ Observação direta ✓ Auto-avaliação

*As competências referidas reportam ao Perfil do Aluno à saída da escolaridade obrigatória.

AVALIAÇÃO FINAL

Classificação Final = $0,70 \times (\text{competências demonstradas nas actividades físicas nesse período}) + 0,15 \times (\text{resultados obtidos no FitEscola nesse período}) + 0,05 \times (\text{média dos conhecimentos revelados em cada período}) + 0,10 \times (\text{média das classificações obtidas na área atitudinal em cada período})$.

A classificação final é considerada até às décimas.

Nota 1

ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS - A avaliação é feita de acordo com o Programa Nacional de EF (PNEF), situando os alunos nos níveis “Introdutório, Elementar ou Avançado” em cada matéria.

Nota 2

ACTIVIDADES FÍSICAS - Normas de referência: Ponderações dos níveis

NAI – 0 Pontos; **PI** – 3 Pontos; **I** – 6 Pontos; **PE** – 9 pontos; **E** – 12 Pontos; **PA** – 15 Pontos; **A** – 18 Pontos

Ensino Secundário - 11º ANO					
1º P	Seleccionar as 4 melhores matérias do aluno em 3 categorias				
2ºP	Seleccionar as 6 melhores matérias do aluno				
2ºP	Seleccionar: 2 Jogos Desportivos Colectivos, e 1 Ginástic OU 1 Atletismo				
3º P	1 Dança e 2 Outras				
Níveis	1º P	2ºP e 3º P	Níveis	1º P	2ºP e 3º P
1	<u>4 NAI</u>	<u>2 NAI + 4 PI</u>	11	<u>2 PE + 2 I</u>	<u>4 I + 2 PE</u>
2	<u>3 NAI + 1 PI</u>	<u>1 NAI + 5 PI</u>	12		<u>3 I + 3 PE</u>
3	<u>2 NAI + 2 PI</u>	<u>6 PI</u>	13	<u>3 PE + 1 I</u>	<u>2 I + 4 PE</u>
4	<u>1 NAI + 3 PI</u>	<u>5 PI + 1 I</u>	14		<u>1 I + 5 PE</u>
5		<u>4 PI + 2 I</u>	15		<u>6 PE</u>
6	<u>4 PI</u>	<u>3 PI + 3 I</u>	16	<u>4 PE</u>	<u>Nenhum NAI</u>
7	<u>OU se tem 1 NAI 3 PI + 1 I</u>	<u>2 PI + 4 I</u>	<u>Nenhum NAI e nenhum PI</u>		
8	<u>2 PI + 2 I</u>	<u>1 PI + 5 I</u>	17	<u>3 PE + 1 E</u>	<u>3 PE + 3 E</u>
9	<u>4 I</u>	<u>6 I</u>	18		<u>2 PE + 4 E</u>
10	<u>Nenhum NAI</u> <u>1 PE + 3 I</u>	<u>5 I + 1 PE</u>	<u>Nenhum NAI e nenhum I</u>		
			19	<u>2 PE + 2 E</u>	<u>1 PE + 5 E</u>
			20	<u>1 PE + 3 E</u>	<u>6 E</u>

Nota 3

APTIDÃO FÍSICA - Referências para o sucesso na Área da Aptidão Física: Em cada período lectivo o aluno realiza 5 testes, da bateria de testes Nacional FitEscola, cujo objectivo é atingir o nível de prestação definido como Zona Saudável da Aptidão Física (Z.N.S.A.F.). As Zonas Saudáveis estão definidas a nível nacional e consideram a data de nascimento do aluno e o seu género (Fem. ou Masc.). Os Critérios de Avaliação definidos pelo Departamento de Educação Física, estabelecem uma escala para 20 valores, convertendo-se posteriormente na escala de 5 níveis utilizada no 3º ciclo:

TESTES Z.N.S.A.F.	NÃO REALIZA	0 Valores por teste
TESTES Z.N.S.A.F.	Quase atinge zona saudável	1,4 Valores por teste
TESTES Z.S.A.F.	Atinge a Zona Saudável	3,5 Valores por teste
TESTES Z.S.A.F.	Atinge a Zona de Perfil Atlético	4 Valores por teste