

Grelha de operacionalização dos critérios de avaliação das disciplinas – Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física

10º e 11º anos

Aprendizagens Essenciais/Domínios	Áreas de Competências	Lista Comum de Descritores Operativos	Instrumentos de Operacionalização das Aprendizagens	Instrumentos de Avaliação	Avaliação Global
<p>Organizador - AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES</p> <p>Domínios /Áreas A - ATIVIDADES FÍSICAS 10ºANO Sub- áreas : - Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futsal e Voleibol) – duas matérias - Ginástica (Acrobática, Solo e Aparelhos) – uma matéria - Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais) – uma matéria - Atletismo (Saltos, Corridas, Lançamentos e Marcha) , Patinagem, Raquetas e Outras – duas matérias</p> <p>11ºANO Sub-áreas: - Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futsal e Voleibol) – duas matérias - Ginástica (Acrobática, Solo e Aparelhos) e Atletismo (Saltos, Corridas, Lançamentos e Marcha) – uma matéria - Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais) – uma matéria - Subdomínios de opção - Sub-áreas Patinagem,</p>	<p>A – Linguagens e textos B- Informação e comunicação C – Raciocínio e resolução de problemas D – Pensamento Crítico e pensamento criativo E- Relacionamento interpessoal F – Desenvolvimento pessoal e autonomia G – Bem estar, saúde e ambiente H – Sensibilidade estética e artística I – Saber científico, técnico e tecnológico J - Consciência e domínio do corpo</p>	<p>10ºANO e 11ºANO Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A,B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> <p>Só 11ºANO Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo /Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)</p>	<p>Observação direta de: Exercícios-critério individuais e em grupo Jogos reduzidos, condicionados e jogos formais Elementos técnicos Percursos, Sequências de habilidades, Coreografias</p> <p>Aplicação, observação/ contagem e registo dos testes do programa FITescola</p> <p>Fichas / Testes e/ou trabalhos teóricos individuais ou em grupo.</p>	<p>Grelhas de observação de atividades e desempenho</p> <p>Registo dos resultados dos testes FITescola na plataforma online</p>	<p>A referência para o sucesso do aluno pressupõe que esteja APTO nas três áreas de avaliação:</p> <p>Atividades Físicas 10ºANO – cinco níveis Introdutórios e um Elementar</p> <p>11ºANO - quatro níveis Introdutórios e dois Elementares</p> <p>Aptidão Física - Resultados dentro da zona saudável em 3 testes</p>

Aprendizagens Essenciais/Domínios	Áreas de Competências	Lista Comum de Descritores Operativos	Instrumentos de Operacionalização das Aprendizagens	Instrumentos de Avaliação	Avaliação Global
<p>Raquetas, Outras - duas matérias</p> <p>B – APTIDÃO FÍSICA Capacidades Motoras enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola.</p> <p>C – CONHECIMENTOS 10.º ANO: Aptidão Física e Saúde, estilo de vida saudável, dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física, suporte básico de vida.</p> <p>11.º ANO: Métodos e meios de treino, fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas.</p>					<p>Conhecimentos – Ficha / Teste e/ ou Trabalho com Suficiente</p>