



Ano letivo 2020/2021

Agrupamento de Escolas de Vila Nova de Poiares

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

Disciplina: **EDUCAÇÃO FÍSICA – Cursos Profissionais**

Critérios de avaliação

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS

A – Linguagem 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

	Domínios	Aprendizagens	%	Instrumentos de avaliação
Conhecimentos e Capacidades - 70% Áreas de Competência do perfil do aluno A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Domínio das habilidades motoras e técnico-táticas abordadas (B,C,D,E,F,G,H,I e J)	Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização, participação e ética desportiva. Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo. Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma	35%	- Grelhas de observação direta - Comentário crítico - Organização de exposição individual ou coletiva - Questionário oral e/ou escrito
	Progressão dentro do nível individual (B,C,D,E,F,G,H,I e J)	Evoluir no desempenho técnico e tático das ações, adequando e selecionando as melhores opções estratégicas.	15%	- Registo de trabalho de grupo
	Domínio das exigências básicas de higiene, segurança e preservação do material (A,B,C,D,E,F,G,I e J)	Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança	10%	- Registo de uma observação - Registo de vídeo de um



	Domínio de conhecimentos relativos à fundamentação teórica das unidades (A,B,C,D,E,F,G,H,I e J)	Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.	5%	esquema ou sequência - Relatório de aula - Teste prático e/ou escrito - Trabalhos de pares e de grupo - Trabalho escrito - Participação prática - Outros...
	Aptidão física (B,C,D,E,F,G,I e J)	Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.	5%	
Atitudes e valores -30% Áreas de Competência do perfil do aluno A, B, C, D, E, F, G, H, I e J	Valores	Atitudes	%	Instrumentos de avaliação
	Responsabilidade e integridade	Respeita-se a si mesmo e aos outros; Manifesta um comportamento correto/ético e responsável; Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.	8%	- Grelhas de observação direta - Participação, autonomia e empenho. - Fichas de auto e heteroavaliação - Outras
	Rigor, Excelência e Exigência	Demonstra empenho em ultrapassar as dificuldades; Pauta o seu trabalho pelo rigor e pela qualidade. Assume compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.	10%	
	Curiosidade, reflexão e inovação	Manifesta iniciativa na realização de tarefas; Procura novas soluções para diferentes problemas. Apresenta iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade.	5%	
	Cidadania e participação	Evidencia respeito pela diversidade humana e cultural; Revela espírito de iniciativa; É interventivo e empreendedor. Aceita o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s). Interessa-se e apoia os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s).	7%	



PERFIL DE APRENDIZAGEM DOS ALUNOS NÍVEIS DE DESEMPENHO – DESCRITORES						10º ano
Domínios 70%	Muito Insuficiente 0 - 4,4 valores 0% - 19	Insuficiente 4,5 - 9,4valores 20% - 49%	Suficiente 9,5 - 13,4 valores 50% - 69%	Bom 13,5 - 17,4 valores 70% - 89%	Muito Bom 17,5 – 20 valores 90% - 100%	
Domínio das habilidades motoras e técnico-táticas abordadas (35%)	O aluno não desenvolveu as competências essenciais de nível introdutório, em nenhuma de pelo menos seis subáreas	O aluno revela muitas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos seis subáreas	O aluno revela algumas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos seis subáreas	O aluno revela um bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos cinco subáreas e elementar numa subárea.	O aluno revela um muito bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório em quatro subáreas e elementar em duas subáreas.	
Progressão dentro do nível individual (15%)	Não registou qualquer evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em nenhuma de pelo menos cinco subáreas.	Registou uma pequena evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em pelo menos duas das cinco subáreas.	Registou uma boa evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em pelo menos duas das cinco subáreas.	Registou uma boa evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em pelo menos três das cinco subáreas.	Registou uma excelente evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em todas as subáreas.	
Domínio das exigências básicas de higiene, segurança e preservação do material (10%)	O aluno não toma banho depois da aula prática e não demonstra responsabilidade na segurança e preservação do material.	O aluno não toma banho depois da aula prática, embora demonstre algum cuidado na segurança e preservação do material.	O aluno toma banho pontualmente depois da aula prática, e demonstra cuidado na segurança e preservação do material.	O aluno toma banho frequentemente depois da aula prática, e é cuidadoso na segurança e preservação do material.	O aluno toma sempre banho depois da aula prática, e é muito responsável no que respeita à segurança e preservação do material.	
Domínio de conhecimentos relativos à fundamentação teórica das unidades (5%)	O aluno não revela conhecimento das matérias de ensino, não relaciona Aptidão Física e Saúde e não identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela conhecimentos muito básicos das matérias de ensino e muitas dificuldades em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela alguns conhecimentos básicos e específicos das matérias de ensino, algumas dificuldades em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela bons conhecimentos das matérias de ensino, bom domínio em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras..	O aluno revela um excelente conhecimento das matérias de ensino, muito bom domínio em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	
Aptidão física (5%)	O aluno não apresenta nenhum valor que se encontre dentro da zona saudável.	O aluno apresenta três valores fora da zona saudável sendo um deles em resultado do teste de aptidão de resistência aeróbia	O aluno apresenta apenas dois valores fora da zona saudável ou um, sendo este, em resultado do teste de aptidão de resistência aeróbia.	O aluno apresenta apenas um valor fora da zona saudável não sendo este, em resultado do teste de aptidão de resistência aeróbia	O aluno apresenta todos os valores dentro da zona saudável	



PERFIL DE APRENDIZAGEM DOS ALUNOS NÍVEIS DE DESEMPENHO – DESCRITORES					11º ano
Domínios 70%	Muito Insuficiente 0 - 4,4 valores 0% - 19	Insuficiente 4,5 - 9,4 valores 20% - 49%	Suficiente 9,5 - 13,4 valores 50% - 69%	Bom 13,5 - 17,4 valores 70% - 89%	Muito Bom 17,5 – 20 valores 90% - 100%
Domínio das habilidades motoras e técnico-táticas abordadas (35%)	O aluno não desenvolveu as competências essenciais de nível introdutório, em nenhuma de pelo menos seis subáreas	O aluno revela muitas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos seis subáreas	O aluno revela algumas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos cinco subáreas e elementar numa subárea.	O aluno revela um bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos quatro subáreas e elementar em duas subáreas.	O aluno revela um muito bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório em duas subáreas e elementar quatro subáreas.
Progressão dentro do nível individual (15%)	Não registou qualquer evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em nenhuma de pelo menos cinco subáreas.	Registou uma pequena evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em pelo menos duas das cinco subáreas.	Registou uma boa evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em pelo menos duas das cinco subáreas.	Registou uma boa evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em pelo menos três das cinco subáreas.	Registou uma excelente evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em todas as subáreas.
Domínio das exigências básicas de higiene, segurança e preservação do material (10%)	O aluno não toma banho depois da aula prática e não demonstra responsabilidade na segurança e preservação do material.	O aluno não toma banho depois da aula prática, embora demonstre algum cuidado na segurança e preservação do material.	O aluno toma banho pontualmente depois da aula prática, e demonstra cuidado na segurança e preservação do material.	O aluno toma banho frequentemente depois da aula prática, e é cuidadoso na segurança e preservação do material.	O aluno toma sempre banho depois da aula prática, e é muito responsável no que respeita à segurança e preservação do material.
Domínio de conhecimentos relativos à fundamentação teórica das unidades (5%)	O aluno não revela conhecimento das matérias de ensino, não relaciona Aptidão Física e Saúde e não identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela conhecimentos muito básicos das matérias de ensino e muitas dificuldades em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela alguns conhecimentos básicos e específicos das matérias de ensino, algumas dificuldades em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela bons conhecimentos das matérias de ensino, bom domínio em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras..	O aluno revela um excelente conhecimento das matérias de ensino, muito bom domínio em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.
Aptidão física (5%)	O aluno não apresenta nenhum valor que se encontre dentro da zona saudável.	O aluno apresenta três valores fora da zona saudável sendo um deles em resultado do teste de aptidão de resistência aeróbia	O aluno apresenta apenas dois valores fora da zona saudável ou um, sendo este, em resultado do teste de aptidão de resistência aeróbia.	O aluno apresenta apenas um valor fora da zona saudável não sendo este, em resultado do teste de aptidão de resistência aeróbia	O aluno apresenta todos os valores dentro da zona saudável



PERFIL DE APRENDIZAGEM DOS ALUNOS NÍVEIS DE DESEMPENHO – DESCRITORES					12º ano
Domínios 75%	Muito Insuficiente 0 - 4,4 valores 0% - 19	Insuficiente 4,5 - 9,4 valores 20% - 49%	Suficiente 9,5 - 13,4 valores 50% - 69%	Bom 13,5 - 17,4 valores 70% - 89%	Muito Bom 17,5 – 20 valores 90% - 100%
Domínio das habilidades motoras e técnico-táticas abordadas (35%)	O aluno não desenvolveu as competências essenciais de nível introdutório, em nenhuma de pelo menos seis subáreas	O aluno revela muitas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos seis subáreas	O aluno revela algumas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos quatro subáreas e elementar em duas subáreas.	O aluno revela um bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos três subáreas e elementar em três subáreas.	O aluno revela um muito bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório em duas subáreas e elementar quatro subáreas.
Progressão dentro do nível individual (15%)	Não registou qualquer evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em nenhuma de pelo menos cinco subáreas.	Registou uma pequena evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em pelo menos duas das cinco subáreas.	Registou uma boa evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em pelo menos duas das cinco subáreas.	Registou uma boa evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em pelo menos três das cinco subáreas.	Registou uma excelente evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em todas as subáreas.
Domínio das exigências básicas de higiene, segurança e preservação do material (10%)	O aluno não toma banho depois da aula prática e não demonstra responsabilidade na segurança e preservação do material.	O aluno não toma banho depois da aula prática, embora demonstre algum cuidado na segurança e preservação do material.	O aluno toma banho pontualmente depois da aula prática, e demonstra cuidado na segurança e preservação do material.	O aluno toma banho frequentemente depois da aula prática, e é cuidadoso na segurança e preservação do material.	O aluno toma sempre banho depois da aula prática, e é muito responsável no que respeita à segurança e preservação do material.
Domínio de conhecimentos relativos à fundamentação teórica das unidades (5%)	O aluno não revela conhecimento das matérias de ensino, não relaciona Aptidão Física e Saúde e não identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela conhecimentos muito básicos das matérias de ensino e muitas dificuldades em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela alguns conhecimentos básicos e específicos das matérias de ensino, algumas dificuldades em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela bons conhecimentos das matérias de ensino, bom domínio em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras..	O aluno revela um excelente conhecimento das matérias de ensino, muito bom domínio em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.
Aptidão física (5%)	O aluno não apresenta nenhum valor que se encontre dentro da zona saudável.	O aluno apresenta três valores fora da zona saudável sendo um deles em resultado do teste de aptidão de resistência aeróbia	O aluno apresenta apenas dois valores fora da zona saudável ou um, sendo este, em resultado do teste de aptidão de resistência aeróbia.	O aluno apresenta apenas um valor fora da zona saudável não sendo este, em resultado do teste de aptidão de resistência aeróbia	O aluno apresenta todos os valores dentro da zona saudável



Domínios 30%	Muito Insuficiente 0 - 4,4 valores 0% - 19	Insuficiente 4,5 - 9,4 valores 20% - 49%	Suficiente 9,5 - 13,4 valores 50% - 69%	Bom 13,5 - 17,4 valores 70% - 89%	Muito Bom 17,5 - 20 valores 90% - 100%
RESPONSABILIDADE, INTEGRIDADE E LIBERDADE – 8% <ul style="list-style-type: none"> Respeita-se a si mesmo e aos outros; Manifesta um comportamento correto/ético e responsável; 	Não revela respeito por si mesmo nem pelos outros; Não manifesta um comportamento correto/ético nem responsável. Não é assíduo e pontual	Raramente revela respeito por si mesmo e pelos outros; Raramente manifesta um comportamento correto/ético e responsável. É pouco assíduo e pontual.	Revela regularmente respeito por si mesmo e pelos outros; Manifesta regularmente um comportamento correto/ético e responsável. É assíduo e pontual.	Revela muitas vezes respeito por si mesmo e pelos outros; Manifesta muitas vezes um comportamento correto/ético e responsável. É muito assíduo e pontual.	Revela sempre respeito por si mesmo e pelos outros; Manifesta sempre um comportamento correto/ético e responsável. Nunca falta e é pontual.
EXCELÊNCIA E EXIGÊNCIA – 10% <ul style="list-style-type: none"> Demonstra empenho em ultrapassar as dificuldades; Pauta o seu trabalho pelo rigor e pela qualidade. 	Não demonstra empenho em ultrapassar as dificuldades; Não pauta o seu trabalho pelo rigor nem pela qualidade.	Raramente demonstra empenho em ultrapassar as dificuldades; Raramente pauta o seu trabalho pelo rigor e pela qualidade.	Demonstra regularmente empenho em ultrapassar as dificuldades; Pauta regularmente o seu trabalho pelo rigor e pela qualidade.	Demonstra muitas vezes empenho em ultrapassar as dificuldades; Pauta muitas vezes o seu trabalho pelo rigor e pela qualidade.	Demonstra sempre empenho em ultrapassar as dificuldades; Pauta sempre o seu trabalho pelo rigor e pela qualidade.
CURIOSIDADE, REFLEXÃO E INOVAÇÃO – 5% <ul style="list-style-type: none"> Manifesta iniciativa na realização de tarefas; Procura novas soluções para diferentes problemas. 	Não manifesta iniciativa na realização de tarefas; Não procura novas soluções para diferentes problemas.	Raramente manifesta iniciativa na realização de tarefas; Raramente procura novas soluções para diferentes problemas.	Manifesta regularmente iniciativa na realização de tarefas; Procura regularmente novas soluções para diferentes problemas.	Manifesta muitas vezes iniciativa na realização de tarefas; Procura muitas vezes novas soluções para diferentes problemas.	Manifesta sempre iniciativa na realização de tarefas; Procura sempre novas soluções para diferentes problemas.
CIDADANIA E PARTICIPAÇÃO – 7% <ul style="list-style-type: none"> Evidencia respeito pela diversidade humana e cultural; Revela espírito de iniciativa; É interventivo e empreendedor. 	Não evidencia respeito pela diversidade humana e cultural; Não revela espírito de iniciativa; Não é interventivo nem empreendedor.	Raramente evidencia respeito pela diversidade humana e cultural; Raramente revela espírito de iniciativa; Raramente é interventivo e empreendedor.	Evidencia regularmente respeito pela diversidade humana e cultural; Revela regularmente espírito de iniciativa; É regularmente interventivo e empreendedor.	Evidencia muitas vezes respeito pela diversidade humana e cultural; Revela muitas vezes espírito de iniciativa; É muitas vezes interventivo e empreendedor.	Evidencia sempre respeito pela diversidade humana e cultural; Revela sempre espírito de iniciativa; É sempre interventivo e empreendedor.

Conhecedor/Sabedor/Culto/Informado (A,B,G,H,I); Criativo (A, C, D, J); Crítico/Analítico (A, B, C, D, G); Indagador/Investigador (C, D, F, H, I); Respeitador da diferença/do outro (A, B, E, F, H); Sistematizador/Organizador (A, B, C, I, J); Questionador (A, F, G, I, J); Comunicador (A, B, D, E, H); Participativo/Colaborador (B, C, D, E, F); Responsável/Autónomo (C, D, E, F, G, I, J); Cuidador de Si/do Outro (B, E, F, G)

OPERACIONALIZAÇÃO:

Classificação final do 1.º período: CF1 = F1.

Classificação final do 2.º período: CF2 = (F1 +F2) a dividir por dois.

Classificação final do 3.º período: CF3 = (F1+F2+F3) a dividir por três.