

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA ALUNOS DISPENSADOS DA VERTENTE PRÁTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA POR ATESTADO MÉDICO
12º ANO DE ESCOLARIDADE

DOMÍNIOS	ÁREAS DE COMPETÊNCIA	DESCRITORES DESEMPENHO /OPERATIVOS	INTRUMENTOS/ ANO
CONHECIMENTOS CAPACIDADES (70%)	<p>A – Linguagens e textos</p> <p>B – Informação e comunicação</p> <p>C – Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D – Pensamento crítico e pensamento criativo</p> <p>E – Relacionamento interpessoal</p> <p>F – Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>G – Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>H – Sensibilidade estética e artística</p> <p>I – Saber científico técnico e tecnológico</p> <p>J – Consciência e domínio do corpo</p>	<p>Aptidão Física - A, B, C, D, I.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Conhece o protocolo FITescola. ❖ Os alunos dominam os descritores de desempenhos nas 2 matérias de Jogos de Desportos Coletivos abordadas. <p>Voleibol - A, B, C, E, I.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da rede e da linha divisória, d) formas de jogar a bola, e) rotação ao serviço, f) número de toques consecutivos por equipa, g) toque na rede, h) bola fora, i) faltas no serviço e j) sistema de pontuação. ○ Realiza a arbitragem do jogo segundo o regulamento técnico. <p>Andebol - A, B, C, E, I.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Conhece o modo de execução das seguintes ações técnicas: a) receção, b) passe, c) remate em apoio, d) remate em suspensão, e) drible, f) fintas, g) mudanças de direção, h) desmarcação, i) posição base defensiva, j) colocação defensiva, k) interceção, l) deslocamentos defensivos, m) marcação individual, n) marcação de vigilância, e o) desarme. ○ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações. ○ Realiza a arbitragem do jogo segundo o regulamento técnico. <p>Futebol - A, B, C, E, I.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Conhece o modo de execução das seguintes ações técnicas: a) receção, b) passe, c) remate, d) remate de cabeça, e) condução de bola, f) drible, g) finta, h) desmarcação, i) marcação e j) cabeceamento. ○ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e reposição da bola em jogo, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo. ○ Realiza a arbitragem do jogo segundo o regulamento técnico. <p>Basquetebol - A, B, C, E, I.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Conhece o modo de execução das seguintes ações técnicas: a) receção-enquadramento, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado, e) drible de progressão, f) fintas de arranque em drible, g) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, h) drible de proteção, i) passe com uma mão, j) passe e corte, k) ressalto, l) posição defensiva básica, m) enquadramento defensivo e n) arranque em drible (direto ou cruzado). ○ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) três segundos. ○ Realiza a arbitragem do jogo segundo o regulamento técnico. <p>Badminton - A, B, C, E, I.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Conhece o objetivo do jogo, o regulamento e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto, d) serviço comprido, e) amorti, f) drive e g) remate. ○ Realiza a arbitragem do jogo segundo o regulamento técnico. <p>Dança - A, B, C, H, I.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Conhece o modo de execução técnica dos seguintes passos/figuras do chá-chá-chá: passo básico, posição aberta, posição fechada, volta à direita, volta à esquerda, posição de promenade e New Yorker. ○ Conhece a estrutura rítmica do chá-chá-chá: 1,2,3,4&1. ○ Conhece o modo de execução técnica dos seguintes passos/figuras da valsa lenta: passo básico, quarto de volta à direita e à esquerda, passo de espera e o passo de canto. 	<p>Fichas de avaliação formativa</p> <p>Ou/e</p> <p>Questionários</p> <p>Ou/e</p> <p>Trabalho individual/grupo</p> <p>Ou/e</p> <p>Relatório de aula</p> <p>Ou/e</p> <p>Ficha de observação direta desempenho das funções (arbitragem/ajuda/etc)</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Os alunos dominam os descritores de desempenhos da Ginástica Acrobática ou do Atletismo conforme a opção da turma. <p>Ginástica Acrobática - A, B, C, H, I.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Conhece o modo de execução técnica das pegas, dos montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar. ○ Compreende as funções de base e de volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos. <p>Atletismo - A, B, C, E, I.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Conhece o regulamento desempenhando a função de juiz, assim como as técnicas de execução das ações abordadas: corrida de velocidade; salto em altura e triplo salto. ○ Identifica e aplica as regras de segurança. <ul style="list-style-type: none"> ❖ Os alunos dominam os descritores de desempenhos da Orientação ou dos Jogos Tradicionais Populares conforme a opção da turma. <p>Orientação – A, B, C, D, I.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta; ○ Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência; ○ Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa; ○ Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem. <p>Jogos Tradicionais Populares – A, B, C, D, E, I.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Conhece o contexto sócio-histórico da prática de jogos tradicionais característicos da região; ○ Conhece as regras específicas e padrões técnicos característicos. <p>Conhecimentos – A, B, C, D, I.</p> <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Conhecer e utilizar 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. ○ Analisar 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. 	
<p style="text-align: center;">ATTITUDES e COMPORTEAMENTO (30%)</p>	<p>D – Pensamento crítico e pensamento criativo</p> <p>E – Relacionamento interpessoal</p> <p>F – Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>G – Bem-estar, saúde e ambiente</p>	<p>O aluno tem que:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ser assíduo e pontual; (F) ○ Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; (D,E) ○ Cooperar na preparação e organização dos materiais; (F) ○ Revelar empenho na realização das tarefas propostas; (F) ○ Aceitar/aplicar as regras de participação nas tarefas e conduta na aula; (E,F) ○ Ser autónomo na realização das tarefas; (F) ○ Conhecer e aplicar as regras de segurança; (G) ○ Ser capaz de realizar a autoavaliação. D) 	<p>Observação direta;</p> <p>Grelha de observação e registo de comportamentos e atitudes</p>