

DEPARTAMENTO DE EEDUCAÇÃO FÍSICA						
DISCIPLINA – 12.º ANO DE ESCOLARIDADE						
	Domínios	Sub Domínios	Descritores de Desempenho	Perfil do Aluno	Fatores de Ponderação	Procedimentos e/ou técnicas de recolha de informação
Conhecimentos, Capacidades e Valores	ATIVIDADES FÍSICAS	JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS	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.	A, B, G, I, J	80%	Grelha de avaliação.
		GINÁSTICA	Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), 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.	A, C, D, J		Grelha de Indicadores de observação.
		ATLETISMO	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.	A, B, C, D, G		Observação Direta e registo da observação. Questionamento

		DANÇA	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.	A, B, C, D, G		
			Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».	A, B, C, D, G		
		RAQUETAS	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (<i>Badminton</i> , Tênis e Tênis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	A, B, C, D,		
		OUTRAS	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i> , para a sua idade e sexo.	A, B, C, D,		
	APTIDÃO FÍSICA		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.	B, E, F, G	10%	Segundo referencial do programa nacional Fitescola

	CONHECIMENTOS		<p>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.</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; • Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; • Corrupção vs. verdade desportiva. 	B, E, F, G	10%	<p>Questionamento Relatórios</p> <p>Fichas sumativas</p> <p>Trabalhos individuais</p>
			Áreas de Competência do Perfil do Aluno			

	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
1.º Período/ 2.º Período/ 3.º Período Continuidade e acumulação de Competências		
De salientar que os critérios de avaliação por ano de escolaridade implicam uma lógica de progressividade ao longo de cada ciclo de ensino. Consulte o Anexo para conhecer os domínios das capacidades motoras a atividades físicas a desenvolver no Ensino Secundário Consulte o site da Plataforma <i>FITescola</i> ® (http://fitescola.dge.mec.pt) para conhecer os valores referentes à Zona Saudável da Aptidão Física.		

CORRESPONDÊNCIA ENTRE A AVALIAÇÃO QUANTITATIVA, AVALIAÇÃO QUALITATIVA E NÍVEL GLOBAL ENSINO BÁSICO		
AVALIAÇÃO QUANTITATIVA	AVALIAÇÃO QUALITATIVA	NÍVEL GLOBAL
0-19	Muito Insuficiente	1
20-49	Insuficiente	2
50-69	Suficiente	3
70-89	Bom	4
90-100	Muito Bom	5