



DEPARTAMENTO DE EEDUCAÇÃO FÍSICA						
DISCIPLINA – 11.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 FÍSICA	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.  Grelha de Indicadores de observação.  Observação Direta e registo da observação.  Questionamento
		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		
		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		

		DANÇA	<p>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.</p>	A, B, C, D, G		
			<p>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».</p>	A, B, C, D, G		
		RAQUETAS	<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (<i>Badminton</i>, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	A, B, C, D,		
		OUTRAS	<p>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.</p>	A, B, C, D,		
	<b>APTIDÃO FÍSICA</b>		<p>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.</p>	B, E, F, G	10%	Segundo referencial do programa nacional Fitescola

	<b>CONHECIMENTOS</b>		<p>Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;</li> <li>• Doenças e lesões;</li> <li>• C.Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</li> </ul>	B, E, F, G	10%	<p>Questionamento</p> <p>Relatórios</p> <p>Fichas sumativas</p> <p>Trabalhos individuais</p>
			<b>Áreas de Competência do Perfil do Aluno</b>			

	<b>A</b> – Linguagens e Textos <b>B</b> – Informação e Comunicação <b>C</b> – Raciocínio e Resolução de Problemas <b>D</b> – Pensamento Crítico e Pensamento Criativo <b>E</b> – Relacionamento Interpessoal	<b>F</b> – Desenvolvimento Pessoal e Autonomia <b>G</b> – Bem-Estar, Saúde e ambiente <b>H</b> – Sensibilidade Estética e artística <b>I</b> – Saber Científico, Técnico e Tecnológico <b>J</b> – Consciência e Domínio do Corpo
<b>1.º Período/ 2.º Período/ 3.º Período</b> <b>Continuidade e acumulação de Competências</b>		
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 <a href="#">Anexo</a> para conhecer os domínios das capacidades motoras a atividades físicas a desenvolver no Ensino Secundário Consulte o site da Plataforma <i>FITescola</i> ® ( <a href="http://fitescola.dge.mec.pt">http://fitescola.dge.mec.pt</a> ) para conhecer os valores referentes à Zona Saudável da Aptidão Física.		

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