

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO – ANO LETIVO 2017 / 2018

Departamento Expressões - Grupo 620

Curso Científico Humanísticos

Disciplina de Educação Física - 10^o, 11^o e 12^o Anos

	COMPETÊNCIAS	INSTRUMENTOS / PROCESSOS	PESOS / %
DOMÍNIO PISCOMOTOR	<p>Atividades Físicas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conhecer as principais regras das temáticas abordadas e Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro. 2. Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo e Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. 3. Realizar e analisar provas combinadas do Atletismo (saltos, lançamentos e corridas) em equipa, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz. 4. Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos da Dança em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. 5. Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro. 6. Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. 7. Realizar atividades de exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente. 8. Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. <p>Aptidão Física:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica - O aluno encontra-se na Zona Saudável da Atividade Física (ZSAF) de acordo com a bateria de testes Fitnessgram adotada na Escola, <p>Conhecimentos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral. 2. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações. 3. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança. 4. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar. 	<p>Observação e registo de situação de <i>jogo e/ou em exercícios critério.</i></p> <p>Sequências de elementos técnicos / gímnicos</p> <p>Coreografias individuais e de grupo</p> <p>Observação e registo na plataforma Fitescola</p> <p>Testes escritos</p> <p>Trabalhos escritos</p> <p>Apresentações orais</p>	<p>40%</p> <p>-----</p> <p>30%</p> <p>-----</p> <p>20%</p>
DOMÍNIO ATTUDINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Aceita as decisões da arbitragem e trata com cordialidade e respeito os colegas de equipa e adversários; • Cooperar com os companheiros nas situações propostas, contribuindo para a progressão nas aprendizagens (“êxito pessoal e do grupo”) e garantindo a segurança na realização das mesmas; • Colabora na preparação, arrumação, preservação do diverso material utilizado e cumpre as regras em vigor no regulamento da disciplina (equipamento, pontualidade...); • Empenha-se nas situações de treino ou de avaliação, e aceita as indicações do professor para a melhoria dos aspetos associados à sua condição física; revela atenção e interesse. Realiza as propostas de trabalho de uma forma ativa, interessada e responsável. 	<p>Observação e registo de atuações</p>	<p>10%</p>