

- EDUCAÇÃO FÍSICA -

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES	Educação Física – Grupo Disciplinar - 620	Ano – 11º ano
----------------------------	---	---------------

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS			
ORGANIZADOR Domínio	%	CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	DESCRITORES DO PERFIL DO ALUNO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS *		O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR em 2 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.	
	50%	<b>SUBAREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias)</b> 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.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)
		<b>SUBÁREAS GINÁSTICA E ATLETISMO (uma matéria)</b> Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Realizar e analisar provas combinadas no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)
		<b>SUBAREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)</b> Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas 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.	Autoavaliador / Heteroavaliador (transversal às áreas)
		<b>SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO* (duas matérias)</b> <b>SUBÁREA RAQUETAS</b> Realizar com oportunidade e correção as ações técnico- táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, 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.	Criativo /Expressivo (A, C, D, J)

		<b>OUTRAS</b> 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.	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	15 %	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo, em <b>5 provas de Aptidão Física</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>o <b>Aptidão aeróbia:</b> Vaivém.</li> <li>o <b>Aptidão Neuromuscular:</b> Abdominais, Flexões de braços, Impulsão horizontal e Flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança).</li> </ul>	
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	10%	Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. 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: <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>	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Autoavaliador / Heteroavaliador (transversal às áreas)
ATITUDES E VALORES	25%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Responsabilidade- (5%)</b> – Assiduidade e pontualidade. Material necessário. Cumprimento dos prazos das tarefas. Realização adequada da sua autoavaliação.</li> <li>• <b>Comportamento- (10%)</b> – Cumprimento das regras estabelecidas. Apresentação de uma atitude correta perante os outros. Atenção na aula.</li> <li>• <b>Participação na aula- (10%)</b> – Intervenção adequada e pertinente. Demonstração de interesse e participação nas atividades propostas. Responsabilização pela realização das tarefas.</li> </ul>	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)

\* No âmbito das Aprendizagens Essenciais, tendo em consideração o nível de competências a adquirir pelo aluno, prescritas na Área das Atividades Físicas (11º ano), o professor seleciona as matérias a abordar, de diferentes subáreas, que serão consideradas com o nível INTRODUÇÃO (quatro matérias) e com o nível ELEMENTAR (duas matérias). A seleção das matérias realiza-se em função da Avaliação Inicial da turma e da disponibilidade de Instalações/Equipamentos/ Materiais.

#### **INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO**

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS	Grelhas de observação /fichas de registo com base na observação direta de : exercícios critério; jogo reduzido/ formal; desempenho e arbitragem; exercícios gímnicos/ sequência gímnica; sequência/composição coreográfica.
AREA DOS CONHECIMENTOS	Fichas/Teste escrito ou Trabalho de pesquisa(forá da aula); Questionário oral.
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Tabelas de avaliação (tendo como referência a bateria de testes FITescola).
ATITUDES E VALORES	Fichas de registo com base na observação direta de comportamentos manifestados.

#### **CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO ESPECÍFICOS - EDUCAÇÃO FÍSICA -- 11º ano - ENSINO SECUNDÁRIO**

**A – Área das Atividades Físicas - ( SABER FAZER ) – (50% - 10 valores)**

**B – Área dos Conhecimentos – ( CONHECER/APLICAR ) – (10% - 2 valores)**

**C – Área da Aptidão Física – ( MELHORAR CAPACIDADES ) – (15% - 3 valores)**

**D – Atitudes e Valores -- ( SABER ATITUDINAL ) – (25% - 5 valores)**

---

O cálculo da classificação final de período será da seguinte forma:

**Classificação Final = A + B + C + D**

---