

Área Disciplinar de Educação Física

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - SECUNDÁRIO

Ano Letivo 2023/2024

Atividades Físicas:

Anos	10º Ano	11º Ano	12º Ano
AEEF	6 Níveis: 5 Introdução e 1 Elementar	6 Níveis: 4 Introdução e 2 Elementar	6 Níveis: 3 Introdução e 3 Elementar
Norma	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Níveis em duas matérias da subárea JDC • 1 Nível em uma matéria da subárea GIN • 1 Nível em uma matéria da subárea DANÇA • 2 Níveis em 2 matérias das restantes subáreas. 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Níveis em duas matérias da subárea JDC • 1 Nível em uma matéria da subárea GIN ou Subdomínio ATL • 1 Nível em uma matéria da subárea DANÇA • 2 Níveis em 2 matérias das restantes subáreas 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Níveis em duas matérias da subárea JDC • 1 Nível em uma matéria da subárea GIN ou Subdomínio ATL • 1 Nível em uma matéria da subárea DANÇA • 2 Níveis em 2 matérias das restantes subáreas.

Aptidão Física:

Anos	10º Ano	11º Ano	12º Ano
AEEF	Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.		
Norma	<p>Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FITescola) para a sua idade nos testes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aptidão aeróbia: (vaivém). -Flexibilidade: (de pernas e ombros) -Força: (Abdominal, Extensão de braços, Impulsão Horizontal e Vertical) 		

Conhecimentos:

Anos	10º Ano	11º Ano	12º Ano
AEEF	<ul style="list-style-type: none"> Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. Realiza a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória no contexto das atividades físicas ou outro e interpreta-a como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva. 	<ul style="list-style-type: none"> Conhece e utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Conhece e interpreta 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"> - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; - Doenças e lesões; - Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. 	<ul style="list-style-type: none"> Conhece e utiliza 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 a doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas AFD, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: <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.

Observação: Os alunos com atestado médico prolongado serão avaliados apenas nos Domínios dos Conhecimentos e das Atitudes, segundo a Lei nº 51/2012, durante o período do Atestado.

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS / ENSINO SECUNDÁRIO

		10º	11º	12º
		NÍVEIS		
ATIVIDADES FÍSICAS	18-20	5I+1E	4I+2E	3I+3E
	14-17	6I	5I+1E	4I+2E
	10-13	5I	6I	5I+1E
	0-9	4I ou -	5I ou -	6I ou -

			ZSAF	
APTIDÃO FÍSICA	18-20	7 Testes	7 Testes	7 Testes
	14-17	5 / 6 Testes	5 / 6 Testes	5 / 6 Testes
	10-13	3 / 4 Testes	3 / 4 Testes	3 / 4 Testes
	0-9	Até 2 Testes	Até 2 Testes	Até 2 Testes

CONHECIMENTOS	0-20	- Testes - Fichas - Trabalhos / Projetos
---------------	------	--