

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 11º ANO DE ESCOLARIDADE

DOMÍNIOS	ÁREAS DE COMPETÊNCIA	DESCRITORES DESEMPENHO /OPERATIVOS	INTRUMENTOS/ ANO
<p><b>CONHECIMENTOS (20%)/ CAPACIDADES (50%)</b></p>	<p>A – Linguagens e textos</p>	<p>Aptidão Física- F,I,J.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género.</li> <li>➤ O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11.º 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.</li> </ul>	<p>Fichas de avaliação formativa e/ou Questionários e/ou Trabalho individual/grupo e Ficha de observação direta (50%)</p>
	<p>B – Informação e comunicação</p> <p>C – Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D – Pensamento crítico e pensamento criativo</p> <p>E – Relacionamento interpessoal</p> <p>F – Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>G – Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>H – Sensibilidade estética e artística</p> <p>I – Saber científico técnico e tecnológico</p> <p>J – Consciência e domínio do corpo</p>	<p>Basquetebol- C,D,I,J.</p> <p><u>Nível Introdução</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento.</li> <li>○ Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 5x5, recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lança na passada ou parado de curta distância.</li> <li>• Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo;</li> <li>• Passa com segurança a um companheiro desmarcado.</li> <li>• Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas.</li> <li>• Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).</li> <li>• Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.</li> <li>• Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério, f) mudança de direção e de mão pela frente.</li> </ul> </li> </ul> <p><u>Nível Elementar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) três segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento.</li> <li>○ Em situação de jogo 5 x 5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto.</li> <li>• Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direção), oferece linha de primeiro passe ao portador da bola.</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>○ Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou,</li> <li>• Progride em drible, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe.</li> </ul> </li> <li>○ Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a ação de defesa.</li> <li>• Liberta-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible), para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro.</li> <li>• Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, desmarcando-se de seguida na direção do cesto e repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola.</li> </ul> </li> </ul>	

- Se não tem bola, no ataque:
  - Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola.
  - Aclara, em corte para o cesto: se o companheiro dribla na sua direção, deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola, se na tentativa de receção não consegue abrir linha de passe.
  - Participa no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento.

Voleibol - C,D,I,J.

Nível Introdução:

- Conhece o objetivo do jogo, identifica e descreve as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede.
- Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura:
- Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede;
- Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.
- Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede, joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.

Nível Elementar:

- Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) formas de jogar a bola, e) número de toques consecutivos por equipa, f) bola fora, g) faltas no serviço, h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento.
- Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m):
  - Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade.
  - Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima, posicionando-se correta e oportunamente, por forma a dar continuidade às ações da sua equipa.
  - Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas, ou receber/enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas).
  - *Na defesa*, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa.
- Em situação de exercício no campo de Voleibol:
  - Remata ao passe do companheiro, executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto.
  - Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete).
- Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima; e) remate em apoio, e, em situação de exercício, o f) passe alto de costas e g) remate com salto.

Badminton- D,I,J.

Nível Introdução:

- Conhece o objetivo do jogo, o regulamento e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido.
- Em situação de exercício, num campo de Badminton: executa o serviço curto e comprido; mantém uma posição base, regressando à posição inicial após cada batimento; desloca-se com oportunidade, antecipando-se à queda do volante; diferencia os tipos de pega da raqueta e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.
- Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos:
- Executa o Clear na devolução do volante com trajetórias altas;
- Executa o Lob na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura.

Nível Elementar

- Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton: desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:
  - Executa o Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.
  - Executa o clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.
  - Executa o lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raquete (de esquerda ou de direita).
  - Executa o amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.
  - Executa o drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.
- Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.

Ginástica: H,I,J.

Ginástica de solo:

Nível Introdução

- O aluno combina as habilidades em sequências, realizando: Rolamento à frente engrupado; Rolamento à retaguarda engrupado; Rolamento à frente num plano inclinado, terminando com MI afastadas e em extensão; Rolamento à retaguarda com repulsão dos MS na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão; Apoio Facial Invertido, seguido de rolamento à frente (com ajuda); Roda, com apoio alternado das mãos, passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés; Posições de flexibilidade (afastamento lateral e frontal/ponte); Posição de equilíbrio (avião); Elementos de ligação (meia-piruetas; afundo frontal e lateral; salto de gato; pivot 180°).

Nível Elementar:

- Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente: rolamento à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas; rolamento à frente saltado, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior; rolamento à retaguarda com MI estendidos e unidos; Apoio Facial Invertido, terminando em rolamento à frente; Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio; avião, posições de flexibilidade à sua escolha do aluno, com acentuada amplitude; saltos, voltas e afundos, como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.

Ginástica acrobática:

Nível Introdução:

- Conhece e efetua com correção técnica as pegadas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.
- Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos:
- O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.
- O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos.
- O base com um joelho no chão e outra perna fletida suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços.
- Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:
- Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gémeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão.
- Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gémeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.
- Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.</li> </ul> <p><u>Nível Elementar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.</li> <li>○ A par, combinam numa coreografia musicada (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento:</li> <li>○ Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo.</li> <li>○ O base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas.</li> <li>○ Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:</li> <li>○ Base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia.</li> <li>○ O base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição.</li> <li>○ Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.</li> </ul> <p>Dança – H, I, J.</p> <p><u>Nível Elementar:</u></p> <p>Dança o chá-chá-chá: em Posições Abertas e em “Posição fechada sem contacto”, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: 1,2,3,4&amp;1, fazendo coincidir respetivamente o 1 ao 1º tempo do compasso, o 2 ao 2º tempo, o 3 ao 3º e o 4 &amp; a meio tempo cada do 4º tempo do compasso, mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa com o par, na realização dos seguintes passos/figuras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Time step em “Posição Fechada sem contacto”, sem oscilações verticais;</li> <li>○ Passo básico em “Posição Fechada sem contacto”, virando aproximadamente ½ volta à esquerda no decorrer da figura.</li> <li>○ Volta por baixo do braço para a esquerda, em “Posição Aberta, pega E-D”, executando o elemento masculino meio passo básico “sobrevirado” para a sua direita e o elemento feminino uma volta completa à esquerda.</li> <li>○ Volta por baixo do braço para a direita em “Posição Aberta, pega E-D”, executando o elemento masculino meio passo básico “sobrevirado” para a sua esquerda e o elemento feminino uma volta completa à direita.</li> <li>○ Promenades/New Yorker partindo de “Posição de Contra Promenade Aberta” e virando progressivamente de forma a assumir a “Posição Aberta lado a lado pega E-D”, a “Posição Aberta frente a frente pega a duas mãos”, a “Posição de Promenade Aberta”, a “Posição Aberta lado a lado pega D-E”, e finalizando na “Posição Aberta frente a frente pega D- E”.</li> <li>○ Volta à esquerda/Spot turn to left partindo de “Posição de Promenade Aberta” e condução para volta (largando a pega D-E), finalizando-a reassumindo a posição frontal com o par.</li> </ul> <p>Atletismo- C,D,I,J.</p> <p><u>Nível Introdução</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Efetua uma corrida de velocidade (40 m) com partida de pé.</li> <li>○ Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.</li> <li>○ Identifica o regulamento e as técnicas de execução das ações abordadas (corridas, saltos e lançamentos).</li> <li>○ Identifica e aplica as regras de segurança.</li> </ul> <p><u>Nível Elementar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Efetua uma corrida de velocidade 60m com partida de blocos; Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.</li> <li>○ Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva; apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando rotação da</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>bacia; transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”; flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Executa o triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada; realiza corretamente o encadeamento dos apoios, com queda a dois pés na caixa de saltos.</li> <li>○ Aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos abordados e da corrida de velocidade, quer como praticante, quer como juiz, e em todas as situações que o exijam.</li> </ul> <p>Jogos Tradicionais – C,D,I,J.</p> <p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conhece o contexto sócio-histórico da prática de jogos tradicionais característicos da região, selecionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma.</li> <li>○ Cooperar com os companheiros na prática de jogos tradicionais regionais, selecionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma, de acordo com as regras específicas e padrões técnicos característicos.</li> </ul> <p>Conhecimentos – A,B,C,D,G,I.</p> <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</li> <li>○ 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>● Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</li> </ul> </li> </ul>	
<p><b>ATITUDES e COMPORTAMENTO (30%)</b></p>	<p>D – Pensamento crítico e pensamento criativo E –Relacionamento interpessoal F -Desenvolvimento pessoal e autonomia G – Bem-estar, saúde e ambiente</p>	<p>O aluno tem que:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ser assíduo e pontual; (F)</li> <li>○ cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; (D,E)</li> <li>○ revelar empenho na realização das tarefas propostas; F</li> <li>○ aceitar/ aplicar as regras de participação nas tarefas e conduta na aula; (E,F)</li> <li>○ agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e professor; (E,F)</li> <li>○ ser autónomo na realização das tarefas; (F)</li> <li>○ cooperar na preparação e organização dos materiais; (E,F)</li> <li>○ conhecer e aplicar cuidados de higiene e regras de segurança; (G)</li> <li>○ ser capaz de realizar a autoavaliação. (D)</li> </ul>	<p>Observação direta; Grelha de observação e registo de comportamentos e atitudes</p>

Aprovado em Conselho Pedagógico de 13 de setembro de 2018