



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS  
DAS LARANJEIRAS



REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
EDUCAÇÃO

DIREÇÃO GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES  
Direção de Serviços Região de Lisboa e Vale do Tejo

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - ENSINO SECUNDÁRIO - CURSOS PROFISSIONAIS - EDUCAÇÃO FÍSICA

APRENDIZAGENS ESSENCIAS		DOMINIOS		PONDERAÇÃO (%)	CONHECIMENTOS E CAPACIDADES	AVALIAÇÃO FORMATIVA E SUMATIVA	COMPETÊNCIAS DO PERFIL DO ALUNO
<b>ATIVIDADES FÍSICAS:</b> Estruturadas em três níveis de especificação e complexidade: I - nível introdução; E - nível elementar; A - nível avançado.  <b>APTIDÃO FÍSICA:</b> Zona Saudável da Atividade Física Aptidão aeróbia: Vaivém Comp. Corporal: IMC Aptidão Neromuscular: Abdominais, extensões de braços, impulsão horizontal, velocidade, flexibilidade de ombros, flexib. dos membros inferiores.  <b>CONHECIMENTOS:</b> Analisar e interpretar a realização das AF; Conhecer os processos de adaptação morfológica; Conhecer e aplicar cuidados de higiene, regras de segurança e de preservação dos materiais.	C O N H E C I M E N T O S	<b>Saber-fazer</b> Capacidades cognitivas e metacognição	<b>Módulos Atividades Físicas 1º</b> Ano: 1, 2, 3, 4 e 13. 2º Ano: 6, 7, 8 e 9. 3º Ano: 11, 12 e 14.	50	<b>Competências para o Sucesso = Nível Introdução:</b> Introdução = 10 valores; Parte Elementar = 11 a 14 valores; Elementar = 15 valores; Parte Avançado = 16 a 19 valores; Avançado = 20 valores.	Observação direta, questionamento, trabalhos escritos individuais e/ou de grupo, apresentações orais e provas escritas.	A B C D E F G H I J
			<b>Módulos Conhecimentos 1º</b> Ano: 5. 2º Ano: 10. 3º Ano: 15.		De acordo com a opção por trabalho de grupo de pesquisa e apresentação de resultados (prioritário) ou outros instrumentos (componente escrita individual, teste ou componente prática individual).		
			<b>Módulos Aptidão Física 1º e 2º</b> Anos: Aprendizagem/Treino sem avaliação sumativa. 3º Ano: 16.		Aplicação do protocolo da bateria de 5 testes do Fitescolas e dos critérios de classificação de escola (momentos formais de avaliação). Resultado inferior à Zona saudável de aptidão física: 0,6 valores; Resultado enquadrado na Zona saudável de aptidão física: 3 valores; Resultado enquadrado no Perfil Atlético de aptidão física: 4 valores.		
	/	<b>Saber-saber</b> Conhecimento disciplinar e inter-disciplinar	<b>Módulos Atividades Físicas 1º</b> Ano: 1, 2, 3, 4 e 13. 2º Ano: 6, 7, 8 e 9. 3º Ano: 11, 12 e 14.	30	Analisar e interpretar a realização das atividades físicas, com correção técnica, de organização / participação e ética desportiva. Reflexão crítica sobre a Cultura Física: conhece e interpreta os conteúdos transmitidos na disciplina de Educação Física.		
			<b>Módulos Conhecimentos 1º</b> Ano: 5. 2º Ano: 10. 3º Ano: 15.		Reflexão crítica sobre Estilo de Vida Saudável: Saúde, Riscos e Limitações.		
			<b>Módulos Aptidão Física 1º e 2º</b> Anos: Aprendizagem/Treino sem avaliação sumativa. 3º Ano: 16.		Identificar e Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais.		
	/	<b>Saber-ser</b> Atitudes e valores (face ao conhecimento e à formação cidadã)	Atitudes e Valores	20	<b>RESPONSABILIDADE E INTEGRIDADE</b> – Respeitar-se a si mesmo e aos outros; saber agir eticamente, consciente da obrigação de responder pelas próprias ações; ponderar as ações próprias e alheias em função do bem comum. <b>EXCELÊNCIA E EXIGÊNCIA</b> – Aspirar ao trabalho bem feito, ao rigor e à superação; ser perseverante perante as dificuldades; ter consciência de si e dos outros; ter sensibilidade e ser solidário para com os outros. <b>CURIOSIDADE, REFLEXÃO E INOVAÇÃO</b> – Querer aprender mais; desenvolver o pensamento reflexivo, crítico e criativo; procurar novas soluções e aplicações. <b>CIDADANIA E PARTICIPAÇÃO</b> – Demonstrar respeito pela diversidade humana e cultural e agir de acordo com os princípios dos direitos humanos; negociar a solução de conflitos em prol da solidariedade e da sustentabilidade ecológica; ser interventivo, tomando a iniciativa e sendo empreendedor. <b>AUTONOMIA CENTRADA NO RESPEITO MÚTUO</b> – Manifestar a autonomia pessoal centrada nos direitos humanos, na democracia, na cidadania, na equidade, no respeito mútuo, na livre escolha e no bem comum.		