

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
ATIVIDADES FÍSICAS: Estruturadas em três níveis de especificação e complexidade: I - nível introdução; E - nível elementar; A - nível avançado. APTIDÃO FÍSICA: 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. CONHECIMENTOS: Analisar e interpretar a realização das AF; Conhecer o processo 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	Saber-fazer Capacidades cognitivas e metacognição	50	Competências para o Sucesso = Nível Introdução: 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
				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).		
				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.		
	/	Saber-saber Conhecimento disciplinar e inter-disciplinar	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.		
				Reflexão crítica sobre Estilo de Vida Saudável: Saúde, Riscos e Limitações.		
				Identificar e Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais.		
	/	Saber-ser Atitudes e valores (face ao conhecimento e à formação cidadã)	Atitudes e Valores	20	RESPONSABILIDADE E INTEGRIDADE – 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. EXCELÊNCIA E EXIGÊNCIA – 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. CURIOSIDADE, REFLEXÃO E INOVAÇÃO – Querer aprender mais; desenvolver o pensamento reflexivo, crítico e criativo; procurar novas soluções e aplicações. CIDADANIA E PARTICIPAÇÃO – 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. AUTONOMIA CENTRADA NO RESPEITO MÚTUO – Manifestar a autonomia pessoal centrada nos direitos humanos, na democracia, na cidadania, na equidade, no respeito mútuo, na livre escolha e no bem comum.	