

**Critérios Específicos de Avaliação e Perfis de Desempenho
de Educação Física – 9.º Ano de Escolaridade**

Ano Letivo: 2023/2024

*No caso de alunos com Adaptações Curriculares Significativas, os domínios poderão não ser contemplados na sua totalidade e a ponderação deverá ser priorizada em função das características de cada um.

**Objetivos gerais e Conteúdos globalizantes, elaborados a partir dos respetivos Referenciais de Formação da disciplina (componente tecnológica de Curso Profissional).

| DOMÍNIOS* e PONDERAÇÃO (TEMAS ORGANIZADORES) | APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS/OBJETIVOS GERAIS/CONTEÚDOS GLOBALIZANTES**: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de: | DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS/ACPA | MEIOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO |
|--|--|---|--|
| ATIVIDADES FÍSICAS 60% | <p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Basquetebol: a) passe, b) receção, c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e apoio e) drible de progressão, proteção, com mudança de direção e de mão pela frente, f) desmarcação, g) marcação individual. - Râguebi: a) passe, b) receção, c) progressão e finalização, d) apoio, e) marcação. <p>GINÁSTICA: Identificar e realizar as habilidades</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acrobática: a) pegas, b) montes, c) desmontes, d) ajudas e segurança, e) elementos acrobáticos/coreográficos (pares, trios, quadras e de grupo). <p>ATLETISMO: Identificar e realizar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida de estafetas: a) partida, b) transmissão/receção do testemunho, c) chegada - Salto em altura (fosbury flop): a) corrida de balanço, b) chamada, c) transposição, e) queda/receção <p>RAQUETES: Identificar e realizar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Badminton: a) posição base, b) deslocamentos, c) serviço curto/comprido, d) clear, e) lob, f) amortie, g) drive, h) smash | <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador /Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Grelhas de observação - Escalas de classificação - Listas de verificação - Planos Individuais de Trabalho - Trabalhos de pesquisa - Relatórios - Portefólios - Grelhas de Auto e de Heteroavaliação - Provas de avaliação escrita. |

| | | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|---------------|
| A Subcoordenadora Disciplinar: | A Coordenadora do Departamento de Expressões: | Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF: | Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico: | Página |
| Ana Topete | Ana Topete | 2023/2024 | 2023/11/10 | 1 de 5 |

Cofinanciado por:



| | | | |
|------------------------------|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Ténis: a) posição base, b) deslocamentos, c) serviço, d) batimento direita/esquerda, e) amortie, f) smash <p>OUTRAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orientação: a) orientação de um mapa, b) identificação de características de percursos, c) cálculo de distâncias de acordo com a escala, d) realização de um percurso. - Natação: a) deslocamento dorsal/ventral, b) estilo crol/costas, c) entrada na água (saltos). - Jogos Tradicionais: a) exemplos locais/nacionais, b) criatividade, c) exposição/prática. | Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) | |
| APTIDÃO FÍSICA 30% | - Capacidades motoras (Bateria de testes Fitescola): resistência aeróbia (vai-vem), força inferior (salto horizontal), média (abdominais) e superior (flexão/extensão de braços), flexibilidade (seat and reach) | | |
| CONHECIMENTOS 10% | <ul style="list-style-type: none"> - Relacionar aptidão física e saúde e identificar 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. - Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, | | |

| | | | | | |
|------------------------------|--|---|---|---|---|
| DOMÍNIOS e PONDERAÇÃO | ESCALA | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | DESCRIPTORIOS DE NÍVEIS DE DESEMPENHO DAS APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS | | | | |

| | | | | |
|---------------------------------------|---|--|--|---------------|
| A Subcoordenadora Disciplinar: | A Coordenadora do Departamento Expressões: | Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF: | Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico: | Página |
| Ana Topete | Ana Topete | 2023/2024 | 2023/11/10 | 2 de 5 |

| | | | |
|--|--|---|--|
| ATIVIDADES FÍSICAS 60% | <p>JDC</p> <p>Coopera com os companheiros nos JDC 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.</p> | <p>JDC</p> <p>Coopera com os companheiros nos JDC realizando com correção algumas ações técnico-táticas elementares, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> | <p>JDC</p> <p>Não coopera com os companheiros nos JDC e não realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares.</p> |
| | <p>GINÁSTICA</p> <p>Compõe, realiza e analisa com esquemas em grupo da Ginástica (Acrobática), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> | <p>GINÁSTICA</p> <p>Compõe, realiza e analisa, com alguma correção, esquemas em grupo da Ginástica (Acrobática), aplicando os critérios técnicos, de expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> | <p>GINÁSTICA</p> <p>Não compõe, não realiza e não analisa esquemas em grupo da Ginástica (Acrobática).</p> |
| <p>ATLETISMO</p> <p>Realiza e analisa a corrida e o salto, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> | <p>ATLETISMO</p> <p>Realiza e analisa a corrida e o salto, cumprindo com alguma correção as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> | <p>ATLETISMO</p> <p>Não realiza e não analisa a corrida e o salto, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p> | |
| <p>BADMINTON/TÉNIS</p> <p>Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> | <p>BADMINTON/TÉNIS</p> <p>Realiza com oportunidade e alguma correção as ações técnico-táticas elementares, com iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> | <p>BADMINTON/TÉNIS</p> <p>Não realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares»</p> | |
| <p>ORIENTAÇÃO</p> | <p>ORIENTAÇÃO</p> <p>Realiza percursos elementares, utilizando algumas técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente</p> | <p>ORIENTAÇÃO</p> <p>Não realiza percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> | |
| <p>NATAÇÃO</p> | <p>NATAÇÃO</p> | <p>NATAÇÃO</p> | |

| | | | | |
|---------------------------------------|---|--|--|---------------|
| A Subcoordenadora Disciplinar: | A Coordenadora do Departamento Expressões: | Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF: | Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico: | Página |
| Ana Topete | Ana Topete | 2023/2024 | 2023/11/10 | 3 de 5 |

Cofinanciado por:



| | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|
| | <p>Realiza percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>NATAÇÃO</p> <p>Desloca-se com segurança no meio aquático coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> | | <p>Desloca-se com segurança no meio aquático coordenando com alguma dificuldade, a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> | | <p>Não domina as habilidades motoras aquáticas básicas (flutuação, respiração e propulsão), não estando adaptado ao meio aquático.</p> |
| <p>APTIDÃO FÍSICA</p> <p>30%</p> | <p>Desenvolve com empenho as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> | | <p>Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia satisfatórias, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> | | <p>Não desenvolve capacidades motoras de forma a atingir a Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> |
| <p>CONHECIMENTOS</p> <p>10%</p> | <p>Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando claramente os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>Realiza com segurança a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro</p> | | <p>Relaciona aptidão física e saúde e identifica a maioria dos 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.</p> <p>Realiza com alguma dificuldade a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro</p> | | <p>Não Relaciona aptidão física e saúde e não identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável.</p> <p>Não realiza a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro</p> |

| A Subcoordenadora Disciplinar: | A Coordenadora do Departamento Expressões: | Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF: | Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico: | Página |
|--------------------------------|--|---|---|--------|
| Ana Topete | Ana Topete | 2023/2024 | 2023/11/10 | 4 de 5 |

Cofinanciado por:



| | |
|---|---|
| <p>Alunos com Atestado Médico</p> <p>Atividades físicas e desportivas/Aptidão Física</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 1.1- Desempenho aula a aula • 1.2 - Teste de avaliação final/Trabalho/Projeto <p>Sit.1 – apresenta incapacidade total para a prática: ficha formativa específica e/ou trabalho com a mesma ponderação das provas prática</p> <p>Sit.2 – apresenta incapacidade temporária para a prática: ficha formativa específica e/ou trabalho com a mesma ponderação da(s) prova(s) prática(s) que não realizou;</p> <p>Sit.3 – apresenta incapacidade parcial com necessidade de adaptação e/ou impedimento total de realizar apenas alguns exercícios: avaliação prática com as adaptações necessárias.</p> <p>Ficha de autoavaliação e/ou heteroavaliação</p> |
|---|---|

| A Subcoordenadora Disciplinar: | A Coordenadora do Departamento Expressões: | Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF: | Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico: | Página |
|--------------------------------|--|---|---|--------|
| Ana Topete | Ana Topete | 2023/2024 | 2023/11/10 | 5 de 5 |

Cofinanciado por:

