

Critérios Específicos de Avaliação e Perfis de Desempenho de Educação Física – Cursos Profissionais – 1º ano

Ano Letivo: 2024/2025

*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 deverá ser capaz de:	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS/ACPA	MEIOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
ATIVIDADES FÍSICAS	<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. <u>Optar por uma das modalidades.</u></p> <p>Andebol: a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola, e) interceção, f) deslocamentos e sistemas ofensivos, g) deslocamentos e sistemas defensivos e h) desarme.</p> <p>Voleibol: 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 e h) sistema defensivo em W.</p> <p>Futsal: a) receção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação, e em situação de exercício g) cabeceamento.</p> <p>Basquetebol: a) fintas de arranque em drible, b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica e j) enquadramento defensivo e em exercícios critério.</p> <p>Rugby: a) Passe lateral ou direto e cruzado; b) Pontapé: colocado e balão; c) Receção; d) Formação ordenada; e) Alinhamento, f) Toque na meta / ensaio, g) ações atacantes: avançar; fintas e mudanças de direção; apoio ao portador da bola; h) Ações defensivas: pressionar e tocar</p>	<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: Ana Topete	A Coordenadora do Departamento de Expressões: Ana Topete	Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF: 2024/2025	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico: 2024/10/9	Página 1 de 5
--	---	--	--	------------------

	<p>GINÁSTICA: Identificar e realizar as habilidades</p> <ul style="list-style-type: none"> - Solo: rolamento à frente e retaguarda com diferentes saídas; Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, Subida para pino terminando em cambalhota à frente, Roda, Posições de flexibilidade e equilíbrio variadas <p>ATLETISMO: identificar e realizar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em comprimento (salto na passada): a) corrida de balanço, b) chamada, c) voo, d) recepção - Lançamento do peso (O'Brien): a) preparação, b) deslize, c) rotação/lançamento, d) recuperação - Corrida de estafetas: a) partida, b) transmissão/recepção do testemunho, c) chegada <p>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS: criar e realizar sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo nas Danças Tradicionais (Erva Cidreira).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem/ajuizamento; - Conhecer/Identificar o material específico de cada modalidade. 	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	
<p>APTIDÃO FÍSICA</p>	<p>APTIDÃO FÍSICA: - Desenvolver as capacidades motoras de forma a enquadrar-se na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola</p>		
<p>CONHECIMENTOS</p>	<p>Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando 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>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: dopagem e riscos de vida e/ou saúde; doenças e lesões; condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</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	2024/2025	2024/10/9	2 de 5

DOMÍNIOS/ PONDERAÇÃO	ESCALA				
	20 a 18	17 a 14	13 a 10	9 a 7	≤ a 6
	DESCRIPTORIOS DE NÍVEIS DE DESEMPENHO DAS APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS				
ATIVIDADES FÍSICAS	<p>No JDC coopera com os companheiros 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>Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida (Atletismo), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças</p>	<p>No JDC coopera com os companheiros realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica, aplicando frequentemente os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida (Atletismo), cumprindo frequentemente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais),</p>	<p>No JDC coopera com os companheiros realizando com alguma correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções.</p> <p>Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica, aplicando alguns critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida (Atletismo), cumprindo com alguma correção as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p> <p>Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), com alguma correção, seqüências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou</p>	<p>No JDC coopera com os companheiros realizando com dificuldade as ações técnico-táticas elementares em todas as funções.</p> <p>Compõe, realiza e analisa com dificuldade esquemas individuais e em grupo da Ginástica, aplicando com dificuldade os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas.</p> <p>Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida (Atletismo), cumprindo com dificuldade as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p> <p>Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), com dificuldade, seqüências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo.</p> <p>Nem sempre cumpre regras de arbitragem/ajuizamento.</p>	<p>No JDC não coopera com os companheiros e não realiza com correção as ações técnico-táticas elementares.</p> <p>Não compõe, não realiza e não analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica.</p> <p>Não realiza e não analisa o lançamento, o salto e a corrida (Atletismo), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p> <p>Não Aprecia, não compõe e não realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), seqüências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo.</p> <p>Não conhece nem cumpre regras de arbitragem/ajuizamento.</p> <p>Não identifica o material específico de cada modalidade.</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	2024/2025	2024/10/9	3 de 5

	<p>Sociais, Danças Tradicionais), seqüências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Cumpe e faz cumprir regras de arbitragem/ajuizamento.</p> <p>Conhece/Identifica claramente o material específico de cada modalidade.</p>	<p>seqüências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando frequentemente os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Cumpe as regras de arbitragem/ajuizamento.</p> <p>Conhece/Identifica o material específico de cada modalidade.</p>	<p>em grupo, aplicando com alguma correção os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Nem sempre cumpre regras de arbitragem/ajuizamento.</p> <p>Conhece/Identifica o material específico de cada modalidade.</p>	<p>Conhece/Identifica com muita dificuldade algum o material específico de cada modalidade.</p>	
APTIDÃO FÍSICA	<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 evidenciando boa 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>Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia insuficiente, não permitindo atingir a 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>
CONHECIMENTOS	<p>Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando facilmente 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>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.</p> <p>Conhece e interpreta os fatores de saúde e de risco associados à prática das</p>	<p>Relaciona aptidão física e saúde e identifica alguns fatores associados a um estilo de vida saudável.</p> <p>Conhece e interpreta com alguma dificuldade, os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas: dopagem e riscos de vida e/ou saúde; doenças e lesões; condições materiais, de equipamentos e de orientação</p>	<p>Relaciona com muita dificuldade aptidão física e saúde e não consegue identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável.</p> <p>Conhece alguns fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas.</p>	<p>Não Relaciona aptidão física e saúde e não identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável.</p> <p>Não conhece os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas.</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	2024/2025	2024/10/9	4 de 5

	Conhece e interpreta de forma clara os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas: dopagem e riscos de vida e/ou saúde; doenças e lesões; condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.	atividades físicas: dopagem e riscos de vida e/ou saúde; doenças e lesões; condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.	do treino.		
--	--	--	------------	--	--

Alunos com Atestado Médico Atividades físicas e desportivas/Aptidão Física	<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	2024/2025	2024/10/9	5 de 5