

**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<br>O aluno deverá ser capaz de:   | DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS/ACPA   | MEIOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO   |
|--|---|---|--|
| <b>ATIVIDADES FÍSICAS</b>                    | <p><b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS:</b> 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><b>Andebol:</b> 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><b>Voleibol:</b> 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><b>Futsal:</b> 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><b>Basquetebol:</b> 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><b>Rugby:</b> 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<br/>(A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo<br/>(A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico<br/>A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/<br/>Investigador/Sistematizador/<br/>organizador<br/>(A, B, C, D, F, H, I, j)</p> <p>Respeitador da diferença<br/>(A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador<br/>(A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grelhas de observação</li> <li>- Escalas de classificação</li> <li>- Listas de verificação</li> <li>- Planos Individuais de Trabalho</li> <li>- Trabalhos de pesquisa</li> <li>- Relatórios</li> <li>- Portefólios</li> <li>- Grelhas de Auto e de Heteroavaliação</li> <li>- Provas de avaliação escrita.</li> </ul> |

|  |   |  |  |                  |
|--|---|--|--|------------------|
| A Subcoordenadora Disciplinar:<br>Ana Topete | A Coordenadora do Departamento de Expressões:<br>Ana Topete | Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:<br>2024/2025 | Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:<br>2024/10/9 | Página<br>1 de 5 |
|--|---|--|--|------------------|

|                       |  |   |  |
|-----------------------|--|---|--|
|                       | <p><b>GINÁSTICA:</b> Identificar e realizar as habilidades</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Solo:</b> 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</li> </ul> <p><b>ATLETISMO:</b> identificar e realizar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Salto em comprimento</b> (salto na passada): a) corrida de balanço, b) chamada, c) voo, d) recepção</li> <li>- <b>Lançamento do peso</b> (O'Brien): a) preparação, b) deslize, c) rotação/lançamento, d) recuperação</li> <li>- <b>Corrida de estafetas:</b> a) partida, b) transmissão/recepção do testemunho, c) chegada</li> </ul> <p><b>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS:</b> 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"> <li>- Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem/ajuizamento;</li> <li>- Conhecer/Identificar o material específico de cada modalidade.</li> </ul> | Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) |  |
| <b>APTIDÃO FÍSICA</b> | <b>APTIDÃO FÍSICA:</b> - Desenvolver as capacidades motoras de forma a enquadrar-se na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola   |   |  |
| <b>CONHECIMENTOS</b>  | <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>  |   |  |

|                                       |   |  |  |               |
|---------------------------------------|---|--|--|---------------|
| <b>A Subcoordenadora Disciplinar:</b> | <b>A Coordenadora do Departamento Expressões:</b> | <b>Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:</b> | <b>Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:</b> | <b>Página</b> |
| Ana Topete                            | Ana Topete  | 2024/2025  | 2024/10/9  | 2 de 5        |

| DOMÍNIOS/<br>PONDERAÇÃO   | ESCALA   |  |  |   |  |
|---------------------------|--|--|--|---|--|
|                           | 20 a 18  | 17 a 14  | 13 a 10  | 9 a 7   | ≤ a 6  |
|                           | DESCRITORES DE NÍVEIS DE DESEMPENHO DAS APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS  |  |  |   |  |
| <b>ATIVIDADES FÍSICAS</b> | <p>No <b>JDC</b> 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 <b>Ginástica</b>, 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 (<b>Atletismo</b>), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Aprecia, compõe e realiza, nas <b>Atividades Rítmicas Expressivas</b> (Dança, Danças</p> | <p>No <b>JDC</b> 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 <b>Ginástica</b>, 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 (<b>Atletismo</b>), cumprindo frequentemente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Aprecia, compõe e realiza, nas <b>Atividades Rítmicas Expressivas</b> (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais),</p> | <p>No <b>JDC</b> 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 <b>Ginástica</b>, 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 (<b>Atletismo</b>), cumprindo com alguma correção as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p> <p>Aprecia, compõe e realiza, nas <b>Atividades Rítmicas Expressivas</b> (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), com alguma correção, seqüências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou</p> | <p>No <b>JDC</b> 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 <b>Ginástica</b>, 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 (<b>Atletismo</b>), cumprindo com dificuldade as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p> <p>Aprecia, compõe e realiza, nas <b>Atividades Rítmicas Expressivas</b> (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 <b>JDC</b> 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 <b>Ginástica</b>.</p> <p>Não realiza e não analisa o lançamento, o salto e a corrida (<b>Atletismo</b>), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p> <p>Não Aprecia, não compõe e não realiza, nas <b>Atividades Rítmicas Expressivas</b> (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> |

|                                       |   |  |  |               |
|---------------------------------------|---|--|--|---------------|
| <b>A Subcoordenadora Disciplinar:</b> | <b>A Coordenadora do Departamento Expressões:</b> | <b>Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:</b> | <b>Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:</b> | <b>Página</b> |
| 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>   |   |
| <b>APTIDÃO FÍSICA</b> | <p>Desenvolve com empenho as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de <b>Aptidão Física</b> do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p>   | <p>Desenvolve evidenciando boa aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de <b>Aptidão Física</b> 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 <b>Aptidão Física</b> 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 <b>Aptidão Física</b> do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p>                         | <p>Não desenvolve capacidades motoras de forma a atingir a Zona Saudável de <b>Aptidão Física</b> do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p>   |
| <b>CONHECIMENTOS</b>  | <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> |

|                                       |   |  |  |               |
|---------------------------------------|---|--|--|---------------|
| <b>A Subcoordenadora Disciplinar:</b> | <b>A Coordenadora do Departamento Expressões:</b> | <b>Crítérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:</b> | <b>Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:</b> | <b>Página</b> |
| 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. |  |  |
|--|--|--|------------|--|--|

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

|                                       |   |  |  |               |
|---------------------------------------|---|--|--|---------------|
| <b>A Subcoordenadora Disciplinar:</b> | <b>A Coordenadora do Departamento Expressões:</b> | <b>Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:</b> | <b>Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:</b> | <b>Página</b> |
| Ana Topete                            | Ana Topete  | 2024/2025  | 2024/10/9  | 5 de 5        |