

**Critérios Específicos de Avaliação e Perfis de Desempenho de Educação Física – Cursos Profissionais – 3º 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  |
|--|---|---|---|
| ATIVIDADES FÍSICAS                           | <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 (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> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador<br/>(transversal às áreas)</p> | <p>- Grelhas de observação</p> <p>- Escalas de classificação</p> <p>- Listas de verificação</p> <p>-- Trabalhos de pesquisa</p> <p>- Relatórios</p> <p>- Grelhas de Auto e de Heteroavaliação</p> <p>- Provas de avaliação escrita.</p> |

|                                |   |   |   |        |
|--------------------------------|---|---|---|--------|
| 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                                    | 2024/2025   | 2024/10/9                                   | 1 de 5 |

|                       |  |  |  |
|-----------------------|--|--|--|
|                       | <p><b>GINÁSTICA ACROBÁTICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar com os companheiros nas ajudas e correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança;</li> <li>- Compreender e desempenha correctamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos;</li> <li>- Conhecer e efectua com correcção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.</li> </ul> <p><b>ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO NATUREZA: NATACÃO - Nível Introdução</b></p> <p>Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas da adaptação ao meio aquático e/ou das técnicas seleccionadas</p> <p><b>Dança Social –Salsa/Merengue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- criar e realizar seqüências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo;</li> <li>- Analisar a sua acção e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento.</li> </ul> <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> |  |  |
| <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>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar o tipo de actividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar.</li> <li>- Analisar criticamente aspectos gerais da ética na participação nas Actividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: – A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces; – A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde; – A violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo; – A corrupção vs verdade desportiva.</li> </ul>  |  |  |

|                                       |   |  |  |               |
|---------------------------------------|---|--|--|---------------|
| <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  | 2024/10/09   | 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  |   |  |  |   |
| ATIVIDADES FÍSICAS      | Coopera com os companheiros, com excelência, para o alcance do objectivo dos JDC, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro. | Coopera com os companheiros para o alcance do objectivo dos JDC, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro. | Coopera com os companheiros, com algumas dificuldades, para o alcance do objectivo dos JDC, realizando com alguma correcção as acções técnico-táticas, em todas as funções.            | Coopera com os companheiros, com muitas dificuldades, para o alcance do objectivo dos JDC.   | Não coopera com os companheiros para o alcance do objectivo dos JDC.  |
|                         | Compõe, realiza e analisa, com excelência, os esquemas em grupo da Ginástica Acrobática aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.  | Compõe, realiza e analisa, os esquemas em grupo da Ginástica Acrobática aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.   | Compõe, realiza e analisa, com alguma dificuldade, os esquemas em grupo da Ginástica Acrobática aplicando alguns critérios de correcção técnica, expressão e combinação das destrezas. | Compõe, realiza e analisa, com muitas dificuldades, os esquemas em grupo da Ginástica Acrobática. Nem sempre aplica os critérios de correcção técnica, expressão e combinação das destrezas. | Não compõe, não realiza e nem analisa, com alguma dificuldade, os esquemas em grupo da Ginástica Acrobática.                        |
|                         | Aprecia, compõe e realiza, com excelência, as sequências de elementos técnicos de uma Dança Social em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade.   | Aprecia, compõe e realiza as sequências de elementos técnicos de uma Dança Social em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade.   | Aprecia, compõe e realiza, com alguma dificuldade, as sequências de elementos técnicos de uma Dança Social em coreografias individuais e de grupo.                                     | Aprecia, compõe e realiza, com muitas dificuldades, as sequências de elementos técnicos de uma Dança Social em coreografias individuais e de grupo.  | Não aprecia, não compõe nem realiza as sequências de elementos técnicos de uma Dança Social em coreografias individuais e de grupo. |

|                                |  |   |   |        |
|--------------------------------|--|---|---|--------|
| 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   | 2024/10/09                                  | 3 de 5 |

|                       |  |  |  |  |  |
|-----------------------|--|--|--|--|--|
|                       | Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as acções propulsivas específicas das técnicas simultâneas e alternadas  | Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as acções propulsivas específicas das técnicas alternadas.   | Desloca-se com alguma segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as acções propulsivas específicas da técnica de crol ou de costas.  | Desloca-se com alguma segurança no meio aquático, coordenando as habilidades motoras aquáticas básicas da adaptação ao meio aquático   | Não se desloca no meio aquático.   |
| <b>APTIDÃO FÍSICA</b> | Realiza as tarefas propostas com muito empenho desenvolvendo as Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas encontrando-se na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FitEscola.  | Realiza as tarefas propostas com empenho desenvolvendo as Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas encontrando-se na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FitEscola.  | Realiza com alguma dificuldade as tarefas propostas para o desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas, no entanto encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FitEscola.  | Realiza com dificuldade as tarefas propostas para o desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas, não permitindo atingir a Zona Saudável de <b>Aptidão Física</b> do programa FITescola, para a sua idade e sexo.  | Não realiza as tarefas propostas para o desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas, não permitindo atingir a Zona Saudável de <b>Aptidão Física</b> do programa FITescola, para a sua idade e sexo.          |
| <b>CONHECIMENTOS</b>  | O aluno domina plenamente os conhecimentos sobre o desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as actividades físicas.<br><br>Analisa criticamente aspectos gerais da ética na participação nas Actividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros. | O aluno domina os conhecimentos sobre o desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as actividades físicas.<br><br>Analisa aspectos gerais da ética na participação nas Actividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros. | O aluno domina parcialmente os conhecimentos sobre o desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as actividades físicas.<br><br>Analisa aspectos gerais da ética na participação nas Actividades Físicas Desportivas, relacionando com alguma dificuldade os interesses sociais, económicos, políticos e outros. | O aluno domina com dificuldade os conhecimentos sobre o desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as actividades físicas.<br><br>Analisa aspectos gerais da ética na participação nas Actividades Físicas Desportivas mas não consegue relacionar os interesses sociais, económicos, políticos e outros. | O aluno não tem os conhecimentos sobre o desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as actividades físicas.<br><br>Não reconhece os aspectos gerais da ética na participação nas Actividades Físicas Desportivas. |

|                                       |   |  |  |               |
|---------------------------------------|---|--|--|---------------|
| <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  | 2024/10/09   | 4 de 5        |



|   |   |
|---|---|
| <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  | 2024/10/09   | 5 de 5        |

