

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – Currículo ao abrigo do Decreto Lei 55

- Ensino Secundário Profissional– Educação Física – 3º Período – Ensino à Distância

Departamento Curricular: Expressões

Disciplina: Educação Física

Domínios	Descritores de Desempenho	Fator de Ponderação	
		M1 – M11	M13-M14
Atividade Física	<p>MÓDULOS 1 / 2 – DESPORTOS COLETIVOS Atingir o Nível Introdução num jogo desportivo coletivo (1), o Nível Introdução noutra jogo desportivo coletivo (2) e Nível Elementar num jogo desportivo coletivo (3).</p> <p>MÓDULOS 4 / 5 - GINÁSTICA Atingir Nível Introdução na ginástica de solo e num aparelho da ginástica de aparelhos (4), o Nível Elementar na ginástica de solo e Introdução noutra aparelho da ginástica de aparelhos (5) e Nível Introdução na ginástica acrobática (6).</p> <p>MÓDULOS 7 / 8 - ATL/RAQ/PAT Atingir Nível Introdução numa matéria deste grupo (7) e Nível Introdução noutra matéria deste grupo ou nível Elementar na matéria selecionada para o módulo anterior (8).</p> <p>MÓDULO 10 / 11 – DANÇA Atingir o nível Introdução das Danças Sociais ou Tradicionais Portuguesas (10), outra dança do nível Introdução das Danças Sociais ou Tradicionais Portuguesas (11) e uma dança do nível Elementar das Danças Sociais ou Tradicionais Portuguesas (12)-</p>	60%	
Conhecimentos	<p>MÓDULO 13 – ATIVIDADE FÍSICA / CONTEXTOS SAÚDE - 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, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. - Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança. - Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades</p> <p>MÓDULO 14 – ATIVIDADE FÍSICA / CONTEXTOS SAÚDE - Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p>		60%

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

	<ul style="list-style-type: none"> - Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos: - Identificando as características que lhe conferem essa dimensão; - Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam; - Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente. 		
Desenvolvimento pessoal e Interpessoal	<ul style="list-style-type: none"> - Cumpre as regras de interação social. - Evidencia espírito de colaboração, cooperação e intreaajuda. - É responsável - Respeita os outros 	40%	
Instrumentos de Avaliação			
<ul style="list-style-type: none"> - Grelhas de observação (atividades da aula) - Grelhas de Avaliação (exercícios critério/ jogo) - Trabalhos de pesquisa/ Relatórios/ Testes escritos - Auto e heteroavaliação 			

Aprovado em Reunião de Departamento a 29-4-2020
Aprovado em Reunião de Conselho Pedagógico a 4-5-2020

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu