

Preâmbulo dos critérios de avaliação do AE Amarelo:

A apresentação dos critérios de avaliação à disciplina **EDUCAÇÃO FÍSICA do 11º ano** do ensino regular/profissional (retirar o que não se adapta), pretende dar cumprimento ao disposto no artigo 3.º, alínea d) das definições do DL 55/2018, assim como no artigo 17.º, ponto 2, concomitantemente com o artigo 22.º, ponto 3 do decreto lei referido anteriormente.

Segundo o Perfil dos alunos *“Todas as crianças e jovens devem ser encorajados, nas atividades escolares, a desenvolver e a pôr em prática os valores por que se deve pautar a cultura de escola...”*. Associadas aos **Valores**, que pressupõem um conjunto de **Atitudes**, tal como se apresenta no Quadro 1, afiguram-se as **Áreas de Competência** que *“em cada área curricular estão necessariamente envolvidas múltiplas competências, teóricas e práticas”*, pressupondo *“o desenvolvimento de literacias múltiplas”*.

O desenvolvimento destas literacias múltiplas é alcançado a partir da mobilização de *“técnicas, instrumentos e procedimentos diversificados e adequados”* (art.º 23, ponto 1, b)) que permitam ir ao encontro de uma avaliação formativa sistemática que culmine numa avaliação sumativa no final do período/ano letivo.

Quadro 1: Áreas de competência do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

ÁREAS DE COMPETÊNCIA	A. Linguagens e textos; B. Informação e comunicação; C. Raciocínio e resolução de problemas; D. Pensamento crítico e pensamento criativo; E. Relacionamento interpessoal; F. Desenvolvimento pessoal e autonomia; G. Bem-estar, saúde e ambiente; H. Sensibilidade estética e artística; I. Saber científico, técnico e tecnológico; J. Consciência e domínio do corpo.
-----------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Quadro 2: Descritores do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Descritores do Perfil do Aluno					
Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	Criativo (A, C, D, J)	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)	Questionador/ Investigador (A, C, D, F, G, I, J)	Respeitador da diferença/ do outro (A, B, E, F, H)	Sistematizador/ organizador (A, B, C, I, J)
Comunicador / Interventor (A, B, D, E, G, H, I)	Participativo/ colaborador (B, C, D, E, F)	Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J)	Cuidador de si e do outro (A, B, E, F, G, I, J)	Autoavaliador (transversal às áreas);	

Quadro 3: Valores e atitudes previstos no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

VALORES		a) Responsabilidade e integridade; b) Excelência e exigência; c) Curiosidade, reflexão e inovação; d) Cidadania e participação; e) Liberdade
Atitudes	a)	Respeitar-se a si mesmo e aos outros; saber agir eticamente, consciente da obrigação de responder pelas próprias ações; ponderar as ações próprias e alheias em função do bem comum.
	b)	Aspirar ao trabalho bem feito, ao rigor e à superação; ser perseverante perante as dificuldades; ter consciência de si e dos outros; ter sensibilidade e ser solidário para com os outros.
	c)	Querer aprender mais; desenvolver o pensamento reflexivo, crítico e criativo; procurar novas soluções e aplicações.
	d)	Demonstrar respeito pela diversidade humana e cultural e agir de acordo com os princípios dos direitos humanos; negociar a solução de conflitos em prol da solidariedade e da sustentabilidade ecológica; ser interventivo, tomando a iniciativa e sendo empreendedor.
	e)	Manifestar a autonomia pessoal centrada nos direitos humanos, na democracia, na cidadania, na equidade, no respeito mútuo, na livre escolha e no bem comum.

Quadro 4: Descritores de desempenho por nível (Ensino Básico) e valores (Ensino Secundário) – *de acordo com o definido pelo documento Curricular das Aprendizagens Essenciais.*

Descritores de desempenho				
Nível 5 18 a 20 valores	Nível 4 14 a 17 valores	Nível 3 10 a 13 valores	Nível 2 8 a 9 valores	Nível 1 0 a 7 valores
O aluno ... - Nível INTRODUÇÃO em 2 matérias + 3 matérias de nível ELEMENTAR - Zona saudável em todos os testes FitEscola - Interpreta e aplica os conhecimentos definidos nas Aprendizagens Essenciais	Descritores de desempenho intercalares	O aluno ... - Nível INTRODUÇÃO em 5 matérias+ 1 matéria de nível ELEMENTAR - Zona saudável em 4 dos testes FitEscola - Interpreta e aplica parte dos conhecimentos definidos nas Aprendizagens Essenciais	Descritores de desempenho intercalares	O aluno não ... - Nível INTRODUÇÃO em 1 matéria - Zona saudável em apenas um dos testes FitEscola - Não interpreta nem aplica os conhecimentos definidos nas Aprendizagens Essenciais

Quadro 5: Critérios de avaliação da disciplina de **EDUCAÇÃO FÍSICA do 11º ano**

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil do Aluno	Instrumentos/Ano ¹
Domínio/Tema ²	Conhecimentos, capacidades e atitudes ³		
Área das atividades Físicas 70%	<p>O aluno deve:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atingir as competências essenciais para o 7º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias. • Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo: <ul style="list-style-type: none"> ○ Sendo pontual, assíduo, apresentando-se devidamente equipado e cumprindo as normas de higiene; ○ Relacionar-se com cordialidade e respeito, quer no papel de parceiros quer no de adversários; ○ Aceitar o apoio dos companheiros, as opções do(s) outro(s) e as suas dificuldades; ○ Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros, promovendo a entreajuda; ○ Cooperar nas situações de aprendizagem e organização, favorecendo o êxito, a segurança e bom ambiente relacional; ○ Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade; ○ Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes; ○ Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. <p>Basquetebol</p> <p><u>Nível Introdução</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse 	C,D,E,G,I,J.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Grelha de observação direta ✓ Grelha de observação direta atitudinal Torneio intraturma ✓ Concurso intraturma ✓ Outros...dando cumprimento ao DL 54/2018

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil do Aluno	Instrumentos/Ano ¹
Domínio/Tema ²	Conhecimentos, capacidades e atitudes ³		
	<p>conhecimento.</p> <ul style="list-style-type: none"> Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 5x5, recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição: Lança na passada ou parado de curta distância. Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo; Passa com segurança a um companheiro desmarcado. Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual). Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério, f) mudança de direção e de mão pela frente. <p><u>Nível Elementar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) três segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento. Em situação de jogo 5 x 5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível: Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque: Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto. Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direção), oferece linha de primeiro passe ao portador da bola. Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva: Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou, Progride em drible, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe. Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva: Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a ação do defesa. Liberta-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible), para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro. Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, desmarcando-se de seguida na direção do cesto e repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola. Se não tem bola, no ataque: Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da 	C,D,E,G,I,J.	

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil do Aluno	Instrumentos/Ano ¹
Domínio/Tema ²	Conhecimentos, capacidades e atitudes ³		
	<p>bola.</p> <ul style="list-style-type: none"> Aclara, em corte para o cesto: se o companheiro dribla na sua direção, deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola, se na tentativa de receção não consegue abrir linha de passe. Participa no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento. <p>Voleibol</p> <p><u>Nível Introdução:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura: Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede; Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede, joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado. <p><u>Nível Elementar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) formas de jogar a bola, e) número de toques consecutivos por equipa, f) bola fora, g) faltas no serviço, h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento. Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m): <ul style="list-style-type: none"> Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade. Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima, posicionando-se correta e oportunamente, por forma a dar continuidade às ações da sua equipa. Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas, ou receber/enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas). <i>Na defesa</i>, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa. Em situação de exercício no campo de Voleibol: <ul style="list-style-type: none"> Remata ao passe do companheiro, executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto. Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete). Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de 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. 	C,D,E,G,I,J.	

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil do Aluno	Instrumentos/Ano ¹
Domínio/Tema ²	Conhecimentos, capacidades e atitudes ³		
	<p>Badminton</p> <p><u>Nível Introdução:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhece o objetivo do jogo, o regulamento e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido. • Em situação de exercício, num campo de Badminton: executa o serviço curto e comprido; mantém uma posição base, regressando à posição inicial após cada batimento; desloca-se com oportunidade, antecipando-se à queda do volante; diferencia os tipos de pega da raqueta e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante. • Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos: • Executa o Clear na devolução do volante com trajetórias altas; • Executa o Lob na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura. <p><u>Nível Elementar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton: desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos: • Executa o Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento. • Executa o clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. • Executa o lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raquete (de esquerda ou de direita). • Executa o amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede. • Executa o drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa. • Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida. <p>Ginástica:</p> <p>Ginástica de solo:</p> <p><u>Nível Introdução</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • O aluno combina as habilidades em sequências, realizando: Rolamento à frente engrupado; Rolamento à retaguarda engrupado; Rolamento à frente num plano inclinado, terminando com MI afastadas e em extensão; Rolamento à retaguarda com repulsão dos MS na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão; Apoio Facial Invertido, seguido de rolamento à frente (com ajuda); Roda, com apoio alternado das mãos, passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés; Posições de flexibilidade (afastamento lateral e frontal/ponte); Posição de equilíbrio (avião); Elementos de ligação (meia-pirueta; afundo frontal e lateral; salto de gato; pivot 180º). <p><u>Nível Elementar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de 	C,D,E,G,H,I,J.	

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil do Aluno	Instrumentos/Ano ¹
Domínio/Tema ²	Conhecimentos, capacidades e atitudes ³		
	<p>acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente: rolamento à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas; rolamento à frente saltado, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior; rolamento à retaguarda com MI estendidos e unidos; Apoio Facial Invertido, terminando em rolamento à frente; Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio; avião, posições de flexibilidade à sua escolha do aluno, com acentuada amplitude; saltos, voltas e afundos, como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.</p> <p>Ginástica acrobática:</p> <p><i>Nível Introdução:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar. • Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos: • O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão. • O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. • O base com um joelho no chão e outra perna fletida suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. • Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez: • Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gêmeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão. • Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gêmeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos. • Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. • Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos. <p><i>Nível Elementar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar. • A par, combinam numa coreografia musicada (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento: • Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo. • O base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos 	C,D,E,G,H,I,J.	

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil do Aluno	Instrumentos/Ano ¹
Domínio/Tema ²	Conhecimentos, capacidades e atitudes ³		
	<p>ou pelas coxas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez: Base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia. O base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos. <p>Dança</p> <p><u>Nível Elementar:</u></p> <p>Dança o chá-chá-chá: em Posições Abertas e em “Posição fechada sem contacto”, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: 1,2,3,4&1, fazendo coincidir respetivamente o 1 ao 1º tempo do compasso, o 2 ao 2º tempo, o 3 ao 3º e o 4 & a meio tempo cada do 4º tempo do compasso, mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa com o par, na realização dos seguintes passos/figuras:</p> <ul style="list-style-type: none"> Time step em “Posição Fechada sem contacto”, sem oscilações verticais; Passo básico em “Posição Fechada sem contacto”, virando aproximadamente ½ volta à esquerda no decorrer da figura. Volta por baixo do braço para a esquerda, em “Posição Aberta, pega E-D”, executando o elemento masculino meio passo básico “sobrevirado” para a sua direita e o elemento feminino uma volta completa à esquerda. Volta por baixo do braço para a direita em “Posição Aberta, pega E-D”, executando o elemento masculino meio passo básico “sobrevirado” para a sua esquerda e o elemento feminino uma volta completa à direita. Promenades/New Yorker partindo de “Posição de Contra Promenade Aberta” e virando progressivamente de forma a assumir a “Posição Aberta lado a lado pega E-D”, a “Posição Aberta frente a frente pega a duas mãos”, a “Posição de Promenade Aberta”, a “Posição Aberta lado a lado pega D-E”, e finalizando na “Posição Aberta frente a frente pega D- E”. Volta à esquerda/Spot turn to left partindo de “Posição de Promenade Aberta” e condução para volta (largando a pega D-E), finalizando-a reassumindo a posição frontal com o par. <p>Atletismo</p> <p><u>Nível Introdução</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Efetua uma corrida de velocidade (40 m) com partida de pé. Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos. Identifica o regulamento e as técnicas de execução das ações abordadas (corridas, saltos e lançamentos). Identifica e aplica as regras de segurança. <p><u>Nível Elementar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Efetua uma corrida de velocidade 60m com partida de blocos; Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a 	C,D,E,G,I, J.	

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil do Aluno	Instrumentos/Ano ¹
Domínio/Tema ²	Conhecimentos, capacidades e atitudes ³		
	<p>parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva; apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando rotação da bacia; transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”; flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente. • Executa o triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada; realiza corretamente o encadeamento dos apoios, com queda a dois pés na caixa de saltos. • Aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos abordados e da corrida de velocidade, quer como praticante, quer como juiz, e em todas as situações que o exijam. 		
<p>Aptidão Física</p> <p>20%</p>	<p>Aptidão Física</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género. 	F, G, I, J.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Grelha de registo FitEscola ✓ Grelha de observação direta/ qualidade de execução ✓ Grelha de observação direta atitudinal ✓ Outros...dando cumprimento ao DL 54/2018
<p>Conhecimentos</p> <p>10%</p>	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. • Conhecer e interpretar os fatores de saúde e 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. 	A,B,C,D,E,G,I.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Grelha de observação direta da aplicação de conhecimentos ✓ Relatórios ✓ Trabalho de pesquisa ✓ Teste ✓ Outros...dando cumprimento ao DL 54/2018

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil do Aluno	Instrumentos/Ano ¹
Domínio/Tema ²	Conhecimentos, capacidades e atitudes ³		

Amares, 17 de julho de 2019

Coordenador(a) de Departamento/ Delegado(a) de Grupo Disciplinar: _____

¹ Os instrumentos apresentados deverão ser todos os recursos que permitam desenvolver uma avaliação formativa sistemática, cuja articulação determinará uma avaliação formativa de final de período. Sempre que possível, **três instrumentos diferentes** têm de ser usados ao longo de cada período. **Todos os instrumentos de avaliação têm todos igual importância na avaliação dos alunos.**

² Corresponde aos domínios/temas que fazem parte das Aprendizagens Essenciais de cada disciplina. A ponderação será feita por domínio/tema ficando à consideração do grupo disciplinar.

³ As atitudes dos alunos têm de estar de acordo com os domínios/temas que fazem parte das Aprendizagens Essenciais de cada disciplina, sendo articuladas com os valores do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

O trabalho Critérios de avaliação do Agrupamento de Escolas de Amares 2019/2020 está licenciado com uma Licença Atribuição- NãoComercial- Compartilhavel 4.0 Internacional.
Baseado no trabalho disponível em <https://www.dge.mec.pt/autonomia-e-flexibilidade-curricular>.
Podem estar disponíveis autorizações adicionais às concedidas no âmbito desta licença em <https://www.aeamares.com/>.