DEPARTAMENTO DE Artes e Expressões

DISCIPLINA/CICLO

- **Educação Física – Secundário**

O enfoque do processo de ensino e aprendizagem deve incidir no desenvolvimento das *competências dos alunos entendidas como uma interligação entre conhecimentos, capacidades, atitudes,* de acordo com o esquema conceptual apresentado na figura: (adaptado, PASEO, 2017)

Esquema concetual de competência adaptado de "The Future of Education and Skills: OECD Education 2030 Framework", In: Global competency for an inclusive world, OECD, 2016

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DAS E PARA AS APRENDIZAGENS

	Domínios	Descritores Específicos das aprendizagens essenciais por domínio	PASEO (1)
CONHECIMENTOS E CAPACIDADES	**Domínio 1 (D1)** *Área das Atividades Físicas*	● Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, 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; ● Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios; ● Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições; ● Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz; ● Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de Raquetas garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. ● Realizar Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente; ● Realizar Atividades de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.	**Conhecedor/ sabedor/ culto/informado** (A, B, G, I, J) **Criativo /Expressivo** (A, C, D, J) **Crítico/Analítico** (A, B, C, D, G) **Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador** (A, B, C, D, F, H, I, J) **Respeitador da diferença** (A, B, E, F, H) **Questionador e Comunicador** (A, B, D, E, F, G, H, I, J) **Autoavaliador/ Heteroavaliador** **(**transversal às áreas) **Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo** (B, C, D, E, F, G, I. J) **Cuidador de si e do outro** (B, E, F, G) **Responsabilidade e integridade** **Excelência e exigência**
	Domínio 2 (D2) *Área da Aptidão Física*	● Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	
	Domínio 3 (D3) *Área do Conhecimento*	● Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável; ● Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos / Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas atividades desportivas; ● Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória / Conhecer e utilizar métodos de treino; ● Conhecer a terminologia, principais regras e regulamentos; ● Conhecer ações técnicas e/ou táticas, de organização, participação e ética desportiva.	

Atitudes e Valores	● Estabelecer objetivos, traçar planos e concretizar projetos, com sentido de responsabilidade e autonomia. ● Analisar o próprio trabalho para identificar progressos, lacunas e dificuldades na sua aprendizagem. ● Revelar persistência e empenho na realização das tarefas propostas pelo professor. ●Adequar comportamentos responsáveis em contextos diversos, revelando cidadania e consciência ambiental. ● Participar nas atividades respeitando o espaço de intervenção dos outros	**Curiosidade, reflexão e inovação** **Cidadania e participação** **Liberdade**

(1) PERFIL do ALUNO À SAÍDA da ESCOLARIDADE OBRIGATÓRIA (PASEO)	
ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS	
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.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO (2)

MODALIDADE	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	
AVALIAÇÃO FORMATIVA	Inquérito	Questionários	
	Observação	Grelhas de observação Escalas de classificação	Listas de verificação Grelhas de auto e heteroavaliação
	Análise de conteúdo	Planos de trabalho Trabalhos de pesquisa Diários de aprendizagens Cadernos digitais Guiões de trabalho	Relatórios PortefóliosPósteres Maquetes Modelos
	Testagem	Testes (tipologia variada) Apresentações orais Atividades de expressão motora	

(2) A diversidade de instrumentos de avaliação e técnicas utilizadas foram escolhidas para avaliar os diferentes domínios e áreas de competência, valorizando a oralidade e a dimensão prática e ou experimental das aprendizagens a desenvolver.
Cada professor, atendendo à especificidade de cada turma e cada aluno, assim como das dificuldades que lhe são inerentes terá a liberdade de adequar, escolher e gerir os diferentes instrumentos de avaliação de forma a potenciar uma avaliação rigorosa, conducente ao sucesso dos alunos (Decreto-Lei n.º 55/2018, ponto 3, Artigo 22.º)
Cada professor, utilizará no mínimo um instrumento de avaliação digital por mês.

Níveis de desempenho – Secundário – Educação Física

Domínios	Ponderação	18 – 20 MUITO BOM	14 – 17 BOM	10 – 13 SUFICIENTE	8 – 9 INSUFICIENTE	0 – 7 FRACO
Domínio 1 (D1) *Área das Atividades Físicas*	**50%**	Evidência sempre os seguintes requisitos: ● Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo; ● Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários; ● Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade as ações técnicas e 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; ● Realiza e analisa, nos Desportos Individuais, as exigências elementares técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz; ● Coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente	Evidência frequentemente os seguintes requisitos: ● Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo; ● Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários; ● Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade as ações técnicas e 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; ● Realiza e analisa, nos Desportos Individuais, as exigências elementares técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz; ● Coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma; ● Eleva o nível funcional	- Evidência algumas vezes os seguintes requisitos: ● Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo; ● Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários; ● Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade as ações técnicas e 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; ● Realiza e analisa, nos Desportos Individuais, as exigências elementares técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz; ● Coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente	Raramente evidência os seguintes requisitos: ● Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo; ● Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários; ● Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade as ações técnicas e 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; ● Realiza e analisa, nos Desportos Individuais, as exigências elementares técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz; ● Coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da	Nunca evidência os seguintes requisitos: ● Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo; ● Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários; ● Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade as ações técnicas e 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; ● Realiza e analisa, nos Desportos Individuais, as exigências elementares técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz; ● Coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente
Domínio 2 (D2) *Área da Aptidão Física*	**20%**					
Domínio 3 (D3) *Área do Conhecimento*	**20%**					

		relacional, na atividade da turma; ● Eleva o nível funcional das Capacidades Condicionais e Coordenativas gerais, particularmente, de resistência Geral de longa e média duração; da força rápida, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas Geral e Específica; ● Conhece e aplica diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de forma autónoma; ● Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva; ● Conhece e interpreta fatores de saúde e riscos associados à prática das atividades físicas e aplica as regras de higiene e de segurança; ● Identifica e relaciona termos e conceitos.	das Capacidades Condicionais e Coordenativas gerais, particularmente, de resistência Geral de longa e média duração; da força rápida, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas Geral e Específica; ● Conhece e aplica diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de forma autónoma; ● Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva; ● Conhece e interpreta fatores de saúde e riscos associados à prática das atividades físicas e aplica as regras de higiene e de segurança; ● Identifica e relaciona termos e conceitos.	relacional, na atividade da turma; ● Eleva o nível funcional das Capacidades Condicionais e Coordenativas gerais, particularmente, de resistência Geral de longa e média duração; da força rápida, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas Geral e Específica; ● Conhece e aplica diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de forma autónoma; ● Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva; ● Conhece e interpreta fatores de saúde e riscos associados à prática das atividades físicas e aplica as regras de higiene e de segurança; ● Identifica e relaciona termos e conceitos.	turma; ● Eleva o nível funcional das Capacidades Condicionais e Coordenativas gerais, particularmente, de resistência Geral de longa e média duração; da força rápida, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas Geral e Específica; ● Conhece e aplica diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de forma autónoma; ● Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva; ● Conhece e interpreta fatores de saúde e riscos associados à prática das atividades físicas e aplica as regras de higiene e de segurança; ● Identifica e relaciona termos e conceitos.	relacional, na atividade da turma; ● Eleva o nível funcional das Capacidades Condicionais e Coordenativas gerais, particularmente, de resistência Geral de longa e média duração; da força rápida, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas Geral e Específica; ● Conhece e aplica diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de forma autónoma; ● Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva; ● Conhece e interpreta fatores de saúde e riscos associados à prática das atividades físicas e aplica as regras de higiene e de segurança; ● Identifica e relaciona termos e conceitos.
Atitudes e Valores	**10%**	- O aluno evidência sempre os seguintes requisitos: ● Estabelecer objetivos, traçar planos e concretizar projetos, com sentido de responsabilidade e autonomia. ● Analisar o próprio trabalho para	- O aluno evidência frequentemente os seguintes requisitos: ● Estabelecer objetivos, traçar planos e concretizar projetos, com sentido de responsabilidade e autonomia. ● Analisar o próprio trabalho	- O aluno evidência algumas vezes os seguintes requisitos: ● Estabelecer objetivos, traçar planos e concretizar projetos, com sentido de responsabilidade e autonomia. ● Analisar o próprio trabalho para	- O aluno raramente evidência os seguintes requisitos: ● Estabelecer objetivos, traçar planos e concretizar projetos, com sentido de responsabilidade e autonomia. ● Analisar o próprio trabalho para	- O aluno nunca evidência os seguintes requisitos: ● Estabelecer objetivos, traçar planos e concretizar projetos, com sentido de responsabilidade e autonomia. ● Analisar o próprio trabalho para

		identificar progressos, lacunas e dificuldades na sua aprendizagem. ● Revelar persistência e empenho na realização das tarefas propostas pelo professor. ● Adequar comportamentos responsáveis em contextos diversos, revelando cidadania e consciência ambiental.	para identificar progressos, lacunas e dificuldades na sua aprendizagem. ● Revelar persistência e empenho na realização das tarefas propostas pelo professor. ● Adequar comportamentos responsáveis em contextos diversos, revelando cidadania e consciência ambiental.	identificar progressos, lacunas e dificuldades na sua aprendizagem. ● Revelar persistência e empenho na realização das tarefas propostas pelo professor. ● Adequar comportamentos responsáveis em contextos diversos, revelando cidadania e consciência ambiental.	identificar progressos, lacunas e dificuldades na sua aprendizagem. ● Revelar persistência e empenho na realização das tarefas propostas pelo professor. ● Adequar comportamentos responsáveis em contextos diversos, revelando cidadania e consciência ambiental.	identificar progressos, lacunas e dificuldades na sua aprendizagem. ● Revelar persistência e empenho na realização das tarefas propostas pelo professor. ● Adequar comportamentos responsáveis em contextos diversos, revelando cidadania e consciência ambiental.