



## Escola Secundária Vitorino Nemésio

### Departamento de Educação Física e Desporto

#### EDUCAÇÃO FÍSICA - CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – 12º Ano

Áreas	Objetivos	Instrumentos	Percentagens
Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer os conceitos essenciais do programa.</li> <li>• Conhecer, analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica e tática, regras, organização, participação e ética desportiva.</li> <li>• Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.</li> </ul>	Trabalhos individuais/em grupo. Teste escrito. Questionamento em contexto de sala de aula.	15%
Atividades físicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos <b>Jogos Desportivos Coletivos</b> (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 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.</li> <li>• Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da <b>Ginástica</b> (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</li> <li>• Realizar, no <b>Atletismo</b>, saltos, corridas, lançamentos, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</li> <li>• Apreciar, compor e realizar, nas <b>Atividades Rítmicas Expressivas</b> (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em</li> </ul>	Grelha de registo dos momentos de avaliação prática/observação direta	65%



## Escola Secundária Vitorino Nemésio

### Departamento de Educação Física e Desporto

	<p>grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos <b>Jogos de Raquetas</b> (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras.</li> <li>• Deslocar-se com segurança no <b>Meio Aquático</b> (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</li> </ul>		
<p><b>Aptidão Física</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa.</li> </ul>	<p>Grelha de registo dos momentos de avaliação prática/observação direta.</p>	<p>20%</p>



## Escola Secundária Vitorino Nemésio

### Departamento de Educação Física e Desporto

#### Alunos com Atestado Médico

EDUCAÇÃO FÍSICA - CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – 12º Ano			
Áreas	Objetivos	Instrumentos	Percentagens
Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conhecer os conceitos essenciais do programa</li><li>• Conhecer os processos de desenvolvimento e manutenção da condição física;</li><li>• Conhecer e relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável.</li><li>• Conhecer, analisar e interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade.</li><li>• Conhecer, analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, táticas, regras, organização, participação e ética desportiva.</li></ul>	Trabalhos individuais/em grupo. Teste escrito. Questionamento em contexto de sala de aula.	100%