

## Departamento de Expressões

### DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

2022 / 2023

Critérios de Avaliação - Ensino Secundário (10º, 11º e 12º ano)

ORGANIZADOR		Nº de matérias			MATÉRIAS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Fator de Ponderação
DOMÍNIO/ÁREAS	SUBÁREA	10º	11º	12º		O aluno deve ficar capaz de:			
<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b>  (DOMÍNIO PSICOMOTOR)  <b>10º Ano</b> Nível de Introdução: 5 matérias; Nível Elementar: 1 matéria  <b>11º Ano</b> Nível de Introdução: 4 matérias; Nível Elementar: 2 matérias  <b>12º Ano</b> Nível de Introdução: 3 matérias; Nível Elementar: 3 matérias	<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b>	2	2	2	BASQUETEBOL; FUTEBOL; ANDEBOL; VOLEIBOL.  <u>ALTERNATIVAS:</u> TAG-RUGBY; CORFEBOL.	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (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.	A B C D E F G H I J	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério; -Grupos homogéneos/heterogéneos; -Coreografias; -Jogo reduzido; -Jogo formal	<b>40%</b>
	<b>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b>	1	1	1	DANÇA; DANÇAS SOCIAIS; DANÇAS TRADICIONAIS.	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.			
	<b>GINÁSTICA</b>	1	1 (Atletismo/ Ginástica)	1 (Atletismo/ Ginástica)	SOLO; APARELHOS; RÍTMICA.	Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.			
	<b>ATLETISMO</b>				CORRIDAS; SALTOS; LANÇAMENTOS; MARCHA.	Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.			

	<b>PATINAGEM</b>	2 matérias (Atletismo; Patinagem; Raquetes; Outras)	2 matérias (Patinagem; Raquetes; Outras)	2 matérias (Patinagem; Raquetes; Outras)		Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».			
	<b>RAQUETAS</b>				BADMINTON; TÉNIS; TÉNIS DE MESA.	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.			
	<b>OUTRAS</b>				<b>ATIVIDADE DE COMBATE</b> (Luta 10º)  (Luta/ Judo 11º e 12º)	<b>10º ano:</b> Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. <b>11º e 12º anos:</b> Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.			
					<b>10º:</b> <b>ORIENTAÇÃO</b>  <b>11ºe 12º:</b> <b>Atividades De Exploração da Natureza</b>	<b>10º ano:</b> Realizar Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. <b>11º e 12º anos:</b> Realizar Atividade 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.			
	<b>NATAÇÃO</b>	Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.							

				<b>JOGOS TRADICIONAIS E POPULARES</b>	Praticar e conhecer os Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.			
<b>APTIDÃO FÍSICA</b>				<b>RESISTÊNCIA; FORÇA; VELOCIDADE; FLEXIBILIDADE; DESTREZA GERAL</b>	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.	E F G H J	Bateria de testes e plataforma FITescola.	<b>20%</b>
<b>CONHECIMENTOS</b>  (DOMÍNIO COGNITIVO)					<p><b>10º ano:</b></p> <p>Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando 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.</p> <p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar);</li> <li>- assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros;</li> <li>- realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação;</li> <li>- contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente;</li> <li>- realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo <i>European Resuscitation Council</i> (ERC);</li> </ul>	A B C D G I	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Questionamento direto;</li> <li>- Relatórios de aula;</li> <li>- Trabalhos de pesquisa;</li> <li>- Fichas ou testes de avaliação.</li> </ul>	<b>10%</b>

			<p>- Reconhecer uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de <i>Heimlich</i>).</p> <p><b>11º Ano:</b> 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.</p> <p><b>12º Ano:</b> 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. Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas "perversões", nomeadamente: - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; - Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; - Corrupção vs. verdade desportiva.</p>			
--	--	--	---	--	--	--

<p><b>ATITUDES E VALORES</b></p> <p>(DOMÍNIO SÓCIO-AFETIVO)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comportamento (postura e linguagem adequadas, asseio...);</li> <li>• Cumprimento de deveres (assiduidade, participação, pontualidade, uso de materiais necessários...);</li> <li>• Relacionamento interpessoal (respeitador, cordial, tolerante, solidário, cooperante...);</li> <li>• Valorização dos saberes escolares (atenção, interesse, curiosidade...);</li> <li>• Autoanálise e decisão (reflexividade, procura de ajuda, ajuste de comportamentos, autonomia...)</li> </ul>	<p>D E F G</p>	<p>- Observação direta; - Grelhas de registo.</p>	<p><b>30%</b></p>
---	--	---	----------------------------	---	-------------------

**Descritores do Perfil dos Alunos:**

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

**Notas:**

- No **10º ano** de escolaridade, o aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR 1 matéria de diferentes subáreas;
- No **11º ano** de escolaridade, o aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR 2 matérias de diferentes subáreas;
- No **12º ano** de escolaridade, o aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias e de nível ELEMENTAR 3 matérias de diferentes subáreas;
- No **11º ano e 12º ano**, o regime de opções prevê a possibilidade de o aluno escolher duas matérias de subdomínios diferentes (patinagem; raquetas; outras);

As matérias serão selecionadas pelo professor de acordo com o perfil da turma, bem como dos recursos materiais e de espaço disponíveis para a execução das respetivas Unidades Didáticas.

As fichas/ testes de avaliação são classificadas de 0 a 20 valores: **Insuficiente** - 0 a 9,4 valores; **Suficiente** – 9,5 a 13,4 valores; **Bom** – 13,5 a 17,4 valores; **Muito Bom** – igual ou superior a 17,5 valores.



# TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPAZES)



## APTIDÃO AERÓBIA

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)	VO ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)
9	40,2	13	52,1	47	40,2	9,39	52,1	6,06
10	40,2	16	52,1	50	40,2	9,46	52,1	6,09
11	40,2	20	52,4	54	40,2	9,53	52,4	6,08
12	40,3	23	53,0	59	40,3	9,57	53,0	6,04
13	41,1	28	54,7	67	41,1	9,40	54,7	5,48
14	42,5	36	57,1	77	42,5	9,09	57,1	5,27
15	43,6	42	58,8	85	43,6	8,47	58,8	5,14
16	44,1	47	59,8	91	44,1	8,41	59,8	5,08
17	44,2	50	59,7	94	44,2	8,44	59,7	5,10
18+	44,3	53	59,3	96	44,3	8,47	59,3	5,15

## COMPOSIÇÃO CORPORAL

	IMC		PERÍMETRO DA CINTURA	MASSA GORDA
	kg/m <sup>2</sup>		cm	%
	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável
	>	<	<	<
9	13,6	18,2	77,1	20,7
10	13,9	18,8	80,1	22,5
11	14,2	19,5	82,6	23,7
12	14,7	20,4	85,1	23,7
13	15,2	21,3	87,0	22,9
14	15,7	22,2	88,9	21,4
15	16,3	23,1	90,5	20,2
16	16,7	23,9	91,8	20,2
17	17,1	24,6	92,7	21,0
18+	18,5	25,0	93,4	22,3

## APTIDÃO NEUROMUSCULAR

	ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSÃO HORIZONTAL		IMPULSÃO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m		VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS
	N.º repetições		N.º repetições		cm		cm		s		s		s		cm		S/W
	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável
9	9	47	6	17	102,1	160,0	15,7	24,7	13,10	11,98	8,27	7,19	4,42	3,91	20,3	29,3	Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços
10	12	47	7	21	110,2	170,2	17,2	27,9	12,80	11,65	7,94	6,92	4,28	3,78	20,3	29,3	
11	15	54	8	21	119,0	180,4	18,8	31,0	12,50	11,38	7,63	6,66	4,14	3,66	20,3	28,9	
12	18	60	10	21	128,4	190,6	20,6	34,2	12,20	11,11	7,33	6,41	4,01	3,55	20,3	28,8	
13	21	66	12	22	135,4	197,3	21,7	36,4	12,00	10,90	7,04	6,18	3,89	3,45	20,3	29,2	
14	24	71	14	24	151,5	213,3	25,1	41,0	11,70	10,60	6,76	5,97	3,78	3,36	20,3	30,4	
15	24	71	16	27	165,4	224,4	28,2	44,7	11,20	10,20	6,49	5,77	3,68	3,29	20,3	31,9	
16	24	71	18	29	175,9	231,8	30,0	47,2	10,90	9,90	6,24	5,59	3,58	3,22	20,3	33,5	
17	24	71	18	32	184,2	239,0	31,1	49,1	10,90	9,90	6,00	5,42	3,50	3,17	20,3	34,5	
18+	24	71	18	34	203,2	251,7	35,3	53,2	10,40	9,49	5,77	5,27	3,42	3,13	20,3	35,0	



# TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPARIGAS)

PROGRAMA



PROMOTORES



## APTIDÃO AERÓBIA

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO <sub>2</sub> (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO <sub>2</sub> (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO <sub>2</sub> ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)	VO <sub>2</sub> ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)
9	40,2	13	46,8	32	40,2	8,46	46,8	6,47
10	40,2	16	46,8	35	40,2	8,46	46,8	6,47
11	40,2	20	47,1	39	40,2	8,46	47,1	6,43
12	40,1	22	47,3	43	40,1	8,48	47,3	6,39
13	39,7	25	46,9	45	39,7	8,58	46,9	6,45
14	39,4	27	46,5	47	39,4	9,05	46,5	6,51
15	39,1	29	45,7	48	39,1	9,13	45,7	7,02
16	38,9	32	45,3	50	38,9	9,18	45,3	7,08
17	38,8	35	44,6	51	38,8	9,21	44,6	7,20
18+	38,6	37	43,1	50	38,6	9,26	43,1	7,46

## COMPOSIÇÃO CORPORAL

	IMC		PERÍMETRO DA CINTURA	MASSA GORDA
	kg/m <sup>2</sup>		cm	%
	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável
	>	<	<	<
9	13,3	18,7	66,8	22,7
10	13,7	19,4	68,9	24,4
11	14,1	20,3	70,8	25,8
12	14,7	21,3	72,5	26,8
13	15,2	22,3	74,2	27,8
14	15,7	23,1	75,7	28,6
15	16,0	23,8	76,8	29,2
16	16,3	24,3	77,7	29,8
17	16,4	24,6	78,5	30,5
18+	18,5	25,0	79,2	31,4

## APTIDÃO NEUROMUSCULAR

	ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSÃO HORIZONTAL		IMPULSÃO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m		VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS
	N.º repetições		N.º repetições		cm		cm		s		s		s		cm		S/N
	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável
9	9	39	6	14	108,4	170,9	17,9	29,9	13,20	11,73	8,55	7,51	4,55	4,02	22,9	31,2	Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços
10	12	39	7	15	110,8	172,4	18,3	30,4	13,10	11,67	8,23	7,23	4,43	3,90	22,9	31,2	
11	15	46	7	15	113,3	173,8	18,6	30,8	13,00	11,61	7,97	7,00	4,32	3,80	25,4	31,4	
12	18	53	7	15	115,8	175,3	19,0	31,3	12,90	11,55	7,77	6,82	4,24	3,73	25,4	32,1	
13	18	57	7	16	118,1	176,4	19,0	31,3	12,80	11,50	7,62	6,69	4,19	3,68	25,4	33,3	
14	18	59	7	16	121,8	179,6	20,0	32,5	12,70	11,40	7,52	6,61	4,16	3,66	25,4	34,6	
15	18	62	7	17	123,0	179,0	20,3	32,8	12,70	11,40	7,49	6,58	4,16	3,66	30,5	35,3	
16	18	63	7	18	126,0	180,4	20,9	33,6	12,60	11,30	7,51	6,60	4,18	3,69	30,5	35,6	
17	18	65	7	19	129,5	183,4	20,5	33,0	12,60	11,40	7,58	6,67	4,23	3,75	30,5	36,0	
18+	18	66	7	19	131,9	184,2	20,5	34,0	12,60	11,40	7,72	6,79	4,31	3,83	30,5	36,3	