A avaliação das aprendizagens dos alunos considerará quatro áreas, respeitando os seguintes patamares de sucesso no desempenho, que se terão de verificar cumulativamente para o aluno ter sucesso na disciplina:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Área / Ano** | **10.º** | **11.º** | **12.º** |
| **Atividades Físicas** | **5I+1E** | **4I+2E** | **3I + 3E** |
| **Aptidão Física** | **ZSAF**  **1 Aptidão Aeróbia + 1 Força + 1 Flexibilidade** | | |
| **Conhecimentos** | **Domínio competente dos temas e dos critérios de avaliação** | | |
| **Atitudes** | **Cumprimento dos critérios de avaliação** | | |

Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA) Consideradas: A – Linguagem 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.

O instrumento de avaliação utilizado nas áreas das Atividades Físicas e da Aptidão Física é a observação direta e sistemática utilizando-se para o seu registo fichas de verificação e/ou de registo descritivo com referência aos critérios. Na área das Atividades Físicas, como procedimento de validação utilizar-se-á sempre que necessário a aferição entre professores.

1. **ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS**

Para os 10.º, 11.º e 12.º anos as subáreas de matérias são as seguintes: JDC (Secundário); Ginástica (Secundário); ARE (Secundário); Natação (Secundário); Atletismo (Secundário); Patinagem (Secundário); Raquetas (Secundário); Luta (Secundário), Orientação (Secundário); Atividades de Exploração da Natureza (11º e 12º) , Luta (Secundário); Jogos Tradicionais Populares (Secundário).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SEC** | **Nível 1**  **0-4** | **Nível 2**  **5-9** | **Nível 3**  **10-13** | **Nível 4**  **14-17** | **Nível 5**  **18-20** | **Obs** |
| **10.º** | **≤ 5I** | **6I** | **5I+1E** | **4I+2E** | **3I+3E** | **2 JDC + 1 GIN + 1 ARE + 2 ( ATLE + PAT + RAQU + LUTA + ORIE + NAT + JTRAD** |
| **11.º** | **≤ 6I** | **5I+1E** | **4I+2E** | **3I+3E** | **2I+4E** | **2 JDC + 1 GIN/ATLE + 1 ARE + 2 ( PAT + RAQU + LUTA + AEXPNAT + NAT + JTRAD** |
| **12.º** | **≤ 5I+1E** | **4I+2E** | **3I+3E** | **2I+4E** | **1I+5E** | **2 JDC + 1 GIN/ATLE + 1 ARE + 2 ( PAT + RAQU + LUTA + AEXPNAT + NAT + JTRAD** |

A atribuição de nível I (INTRODUÇÃO) numa matéria implica que o aluno cumpra também, os seguintes descritores de perfil comuns a todas as áreas, nomeadamente:

Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo:

a) relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer de adversários;

b) aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);

c) interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);

d) cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma. in Aprendizagens Essenciais de EF.

A atribuição de nível E (ELEMENTAR) ou A (AVANÇADO) numa matéria implica que o aluno cumpra também, cumulativamente com os anteriores, os seguintes descritores de perfil comuns a todas as áreas, nomeadamente:

Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo:

e) apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;

f) assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;

g) combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade respeito pelas exigências e possibilidades individuais. in Aprendizagens Essenciais de EF.

**2. ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA**

Para os 10.º, 11.º e 12.º anos, a verificação da zona saudável de Aptidão Física (1 Aptidão Aeróbia + 1 Força + 1 Flexilidade), realiza-se através dos Testes do Fitescola: Composição Corporal – IMC; Aptidão Aeróbia – vaivém; Força – abdominais, extensões de braços, impulsão horizontal, impulsão vertical; Flexibilidade - flexibilidade dos membros inferiores, flexibilidade de ombros. Ver Anexo II e Plataforma Fitescola.

**3. ÁREA DOS CONHECIMENTOS**

Para os 10.º, 11.º e 12.º anos, será privilegiada uma lógica de trabalho de projeto que permita uma abordagem interdisciplinar. As propostas curriculares terão o contributo dos seguintes temas:

|  |  |
| --- | --- |
| **SEC** | **Temas** |
| **10.º** | **- Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e qualidade do meio ambiente**  **- Fatores associados a um estilo de vida saudável: desenvolvimento das capacidades motoras, composição corporal, alimentação, repouso, higiene, afetividade, qualidade do meio ambiente**  **- Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando os fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividade física, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades**  **- Realizar a prestação de socorro a vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva ( cadeia de sobrevivência)** |
| **11.º** | **- Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento e manutenção das diversas capacidades motoras**  **- Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associado 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 do treino** |
| **12.º** | **- Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento e 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 das atividades físicas e desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, politicos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente ( especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; violência/espírito desportivo, corrupção/ verdade desportiva** |

A atribuição de sucesso nesta área implica que o aluno domine satisfatoriamente os Critérios de Avaliação do seu ano de escolaridade e os Regulamentos Específicos de cada uma das Atividades Físicas desenvolvidas em aula.

Os instrumentos de avaliação desta área serão questionamento em aula e/ou teste escrito e/ou trabalho individual ou trabalho de grupo, no final de cada período.

**4. ATITUDES**

O instrumento de avaliação utilizado na área das Atitudes é a observação direta e sistemática utilizando-se para o seu registo fichas de verificação e/ou de registo descritivo com referência aos critérios (Empenho, Participação, comportamento; Assiduidade, Pontualidade; Cumprimento das regras de segurança distanciamento, higienização, percursos, etc).

NOTAS:

• No final do 1.º período, na impossibilidade de lecionação consistente das diferentes subáreas, a classificação atribuída deverá recair apenas sobre as matérias lecionadas.

• No final do 2.º período, na impossibilidade de lecionação consistente das diferentes subáreas, a classificação atribuída deverá recair apenas sobre as matérias lecionadas.

• As faltas de material, quando recorrentes, poderão impedir quer a obtenção de níveis I/E/A na área das Atividades Físicas, quer a verificação da zona saudável na área da Aptidão Física.

ANEXOS:

• Anexo I – Descritores/Indicadores de Avaliação.

• Anexo II – Aprendizagens Essenciais.

• Tabelas do Fitescola - Zona Saudável.