

MÓDULOS ATIVIDADE FÍSICA

Módulos - Jogos Desportivos Coletivos I, II

Domínios	Descritores do perfil do aluno	Descritores de Desempenho	Ponderações	
			Instrumentos de avaliação	
Habilidades Motoras	Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)	Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Introdução do Jogo Desportivo Coletivo Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Situações de jogo	90 %
	Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)			
Regulamentos	Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)		Situações de Exercício	10 %
	Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)			
	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)			

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS 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**- Autonomia e desenvolvimento pessoal. **G**-Bem-estar e saúde. **H**-Sensibilidade estética e artística. **I**- Saber técnico e tecnologias. **J**-Consciência e domínio do corpo.

Critérios de Avaliação 2022 /2023
Educação Física Ensino Profissional

Módulo - Jogos Desportivos Coletivos III

Domínios	Descritores do perfil do aluno	Descritores de Desempenho	Ponderações	
			Instrumentos de avaliação	
Habilidades Motoras	Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)	Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Elementar do Jogo Desportivo Coletivo Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Situações de jogo	90 %
	Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)			
Regulamentos	Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)		Situações de Exercício	10 %
	Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)			
	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)			

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS 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- Autonomia e desenvolvimento pessoal. G-Bem-estar e saúde. H-Sensibilidade estética e artística. I- Saber técnico e tecnologias. J-Consciência e domínio do corpo.

Critérios de Avaliação 2022 /2023
Educação Física Ensino Profissional

Módulo - Ginástica I

Domínios	Descritores do perfil do aluno	Descritores de Desempenho	Ponderações	
			Instrumentos de avaliação	
Habilidades Motoras	Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)	Realizar esquemas individuais, combinando habilidades do Nível Introdução da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Sequências	90 %
	Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)			
Regulamentos	Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)	Realizar elementos, habilidades ou saltos do Nível Introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos, colaborando com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.	Execução de Figuras	10 %
	Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)			
	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)			

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS 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- Autonomia e desenvolvimento pessoal. G-Bem-estar e saúde. H-Sensibilidade estética e artística. I- Saber técnico e tecnologias. J-Consciência e domínio do corpo.

Critérios de Avaliação 2022 /2023
Educação Física Ensino Profissional

Módulo - Ginástica II

Domínios	Descritores do perfil do aluno	Descritores de Desempenho	Ponderações	
			Instrumentos de avaliação	
Habilidades Motoras	Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)	Compor, realizar e analisar esquemas individuais, combinando habilidades do Nível Elementar da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e colaborando com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.	Sequências	90 %
	Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)			
Regulamentos	Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)	Realizar elementos, habilidades ou saltos do Nível Introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos, colaborando com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.	Execução de Figuras	10 %
	Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)			
	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)			

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS 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**- Autonomia e desenvolvimento pessoal. **G**-Bem-estar e saúde. **H**-Sensibilidade estética e artística. **I**- Saber técnico e tecnologias. **J**-Consciência e domínio do corpo.

Critérios de Avaliação 2022 /2023
Educação Física Ensino Profissional

Módulo - Ginástica III

Domínios	Descritores do perfil do aluno	Descritores de Desempenho	Ponderações	
			Instrumentos de avaliação	
Habilidades Motoras	Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)	Realizar um esquema a pares, combinando elementos técnicos e outras destrezas gímnicas do Nível Introdução da Ginástica Acrobática, compreendendo e desempenhando corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos e cooperando com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.	Sequências	90 %
	Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)			
Regulamentos	Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)		Execução de Figuras	10 %
	Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)			
	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)			

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS 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**- Autonomia e desenvolvimento pessoal. **G**-Bem-estar e saúde. **H**-Sensibilidade estética e artística. **I**- Saber técnico e tecnologias. **J**-Consciência e domínio do corpo.

Critérios de Avaliação 2022 /2023
Educação Física Ensino Profissional

Módulos – Atletismo/Raquetas/Patinagem I, II

Domínios	Descritores do perfil do aluno	Descritores de Desempenho	Ponderações	
			Instrumentos de avaliação	
Habilidades Motoras	Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)	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.	Situações de jogo	90 %
	Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e capacidade ofensiva em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.		
Regulamentos	Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	Patinagem I - Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo. Patinagem II - 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».	Percursos	10 %

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS 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**- Autonomia e desenvolvimento pessoal. **G**-Bem-estar e saúde. **H**-Sensibilidade estética e artística. **I**- Saber técnico e tecnologias. **J**-Consciência e domínio do corpo.

Critérios de Avaliação 2022 /2023
Educação Física Ensino Profissional

Módulo - Atividades de exploração da Natureza

Domínios	Descritores do perfil do aluno	Descritores de Desempenho	Ponderações	
			Instrumentos de avaliação	
Habilidades Motoras	Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)	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. Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	Situação de Exercício	90%
	Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)			
Regulamentos	Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)		Percurso	10%
	Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)			
	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)			

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS 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**- Autonomia e desenvolvimento pessoal. **G**-Bem-estar e saúde. **H**-Sensibilidade estética e artística. **I**- Saber técnico e tecnologias. **J**-Consciência e domínio do corpo.

Critérios de Avaliação 2022 /2023
Educação Física Ensino Profissional

Módulos - Dança I, II, III

Domínios	Descritores do perfil do aluno	Descritores de Desempenho	Ponderações	
			Instrumentos de avaliação	
Habilidades Motoras	Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)	Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no Nível Introdução da dança selecionada, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. (Dança I e II)	Situação de Exercício	90%
	Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)			
Regulamentos	Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)	Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no Nível Elementar da dança selecionada, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. (Dança III)	Coreografia a pares e individual	10%
	Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)			
	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)			

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS 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**- Autonomia e desenvolvimento pessoal. **G**-Bem-estar e saúde. **H**-Sensibilidade estética e artística. **I**- Saber técnico e tecnologias. **J**-Consciência e domínio do corpo.

Critérios de Avaliação 2022 /2023
Educação Física Ensino Profissional

Módulo - Aptidão Física

Domínios	Descritores do perfil do aluno	Descritores de Desempenho	Ponderações	
			Instrumentos de avaliação	
Desenvolvimento Força	Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)	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.	Situação de Exercício	30%
	Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)			50%
	Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)			
Desenvolvimento Resistência	Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Aplicação dos Testes do Fitescola	20%	
Desenvolvimento Flexibilidade	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)			

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS 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- Autonomia e desenvolvimento pessoal. G-Bem-estar e saúde. H-Sensibilidade estética e artística. I- Saber técnico e tecnologias. J-Consciência e domínio do corpo.

Critérios de Avaliação | **2022 / 2023**
Educação Física | **Ensino Profissional**

Módulos - Atividades Físicas / Contextos e Saúde I, II, III

Domínios	Descritores do perfil do aluno	Descritores de Desempenho	Ponderações	
			Instrumentos de avaliação	
Conhecimentos Desenvolvimento C. Física	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>	Relacionar 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.	Trabalhos Individuais	50%

Critérios de Avaliação 2022 /2023
Educação Física Ensino Profissional

Conhecimentos sobre Contextos onde se realizam as Atividades Físicas	Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)	<p>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dopagem e riscos de vida e/ou saúde; • doenças e lesões; • condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. <p>Identificar 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>Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou de inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p> <p>Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • identificando as características que lhe conferem essa dimensão; • reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam; • distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor identificar o tipo de atividade (desportiva ou 	Trabalhos de Grupo	50%
--	--	--	--------------------------	-----

Critérios de Avaliação	2022 /2023
Educação Física	Ensino Profissional

		<p>outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar.</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none">• a especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces;• a dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;• a violência (dos espectadores e dos atletas) versus espírito desportivo;• a corrupção versus verdade desportiva		
--	--	---	--	--

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS 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**- Autonomia e desenvolvimento pessoal. **G**-Bem-estar e saúde. **H**-Sensibilidade estética e artística. **I**- Saber técnico e tecnologias. **J**-Consciência e domínio do corpo.