



**Operacionalização:** No respeito pelas ponderações atribuídas às dimensões, domínios e subdomínios, a classificação de final de período é resultado da média dos níveis de desempenho das aprendizagens efetuadas até ao momento. Os registos de aprendizagens reavaliadas, sejam resultantes de atividades de remediação, ou outras, substituem os já existentes passando a ser a referência do desempenho dos alunos nessas mesmas aprendizagens.

**Nota.**

A manterem-se por muito mais tempo os constrangimentos na realização das aulas de Educação Física, face à necessidade de garantir condições de segurança e minimizar riscos de contágio, isso implicará a impossibilidade de garantir as Aprendizagens Essenciais na sua plenitude, nomeadamente na área das Atividades Físicas.



### EDUCAÇÃO FÍSICA - CRITÉRIOS ESPECÍFICOS 10.º ANO

DIMENSÃO	DOMÍNIO	SUBDOMÍNIO	N.º DE AE	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO	
SABER / SABER FAZER (90%)	ATIVIDADES FÍSICAS (65%)	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	40%	2 (AE1 e AE2)	Teste Prático Observação/Registo Perfis de Desempenho Tabelas de Referência Teste Escrito Questionamento Oral Relatórios Trabalho de Pesquisa Apresentação Oral Autoavaliação
		GINÁSTICA		1 (AE3)	
		ATLETISMO		1 (AE4)	
		RAQUETAS	2 (RA1 e RA2)		
		TRANSVERSAL	60%	1 (TR1)	
	APTIDÃO FÍSICA (20%)		2 (AF1 e AF2)		
CONHECIMENTOS (15%)		4 (CO1, CO2, CO3 e CO4)			
SABER SER / ESTAR (10%)	ATITUDES E VALORES	Responsabilidade, integridade e liberdade		Observação/Registo	
		Excelência e exigência			
		Curiosidade, reflexão e inovação			
		Cidadania e participação			

### BOLETIM DE APRENDIZAGENS (Secundário):

**JD1-** Executar com correção e no ritmo apropriado as técnicas dos JDC, em situação de exercício critério e/ou circuito técnico.

**JD2-** Aplicar com oportunidade as ações técnicas-táticas dos JDC, em situação de jogo.

**GI1-** Executar com correção técnica e expressão os elementos gímnicos básicos em situação de exercício individual e/ou esquema individual.

**GI2-** Executar com correção técnica, amplitude e equilíbrio os saltos elementares no boque, plinto ou minitrampolim.

**AT1-** Realizar corridas - saída de blocos, estafetas ou barreiras - cumprindo as exigências elementares técnicas e regulamentares.

**AT2-** Realizar saltos - comprimento, altura ou triplo - cumprindo as exigências elementares técnicas e regulamentares.

**AT3-** Realizar lançamentos - peso, disco ou dardo - cumprindo as exigências elementares técnicas e regulamentares.

**RA1-** Executar com correção as técnicas básicas do *badminton*, em situação de exercício critério.

**RA2-** Aplicar com oportunidade as ações técnicas-táticas do *badminton*, em situação de jogo de singulares e ou pares.

**OU1-** Aprendizagens a definir em função da atividade escolhida (Jogos Tradicionais, Orientação, Judo, Hóquei, Corfebol...)

**TR1-** Participar ativamente em todas as situações respeitando os valores e princípios do Espírito Desportivo e procurando o êxito pessoal e do grupo.

**AF1-** Elevar o nível funcional das capacidades físicas, tendo por referência tabelas de performance adequadas por idade e sexo.

**AF2-** Aplicar autonomamente processos inerentes ao desenvolvimento e melhoria das capacidades motoras.

**CO1-** Conhecer ações técnicas e/ou táticas das diferentes modalidades desportivas.

**CO2-** Conhecer regras e regulamentos das diferentes modalidades desportivas.

**CO3 -** Relacionar aptidão física e saúde (10º ano). Conhecer as capacidades motoras e a sua relação com as estruturas biológicas (11º ano). Conhecer os processos de controlo do esforço (12º ano).

**CO4 -** Conhecer os fatores associados a um estilo de vida saudável (10º ano). Conhecer os mecanismos de adaptação ao exercício físico (11º ano). Conhecer os fatores de risco associados à prática das atividades física - lesões; dopagem - (12º ano).



## EDUCAÇÃO FÍSICA - CRITÉRIOS ESPECÍFICOS\_ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO (Secundário)

DIMENSÃO	DOMÍNIO		N.º DE AE	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
SABER / SABER FAZER (90%)	ATIVIDADES FÍSICAS E APTIDÃO FÍSICA (40%)		3 (AF1, AF2 e AF3)	Teste Prático Observação/Registo
	CONHECIMENTOS (60%)		6 (CO1, CO2, CO3, CO4 e CO6)	Teste Escrito Questionamento Oral Relatórios Trabalho de Pesquisa Apresentação Oral Autoavaliação
SABER SER / ESTAR (10%)	ATITUDES E VALORES	Responsabilidade, integridade e liberdade		Observação/Registo
		Excelência e exigência		
		Curiosidade, reflexão e inovação		
		Cidadania e participação		

**Observações:** O Atestado médico temporário ou restritivo a certas Atividades Físicas “deve explicitar claramente as contraindicações da atividade física” (Lei n.º 51/2012 de 5 de setembro, artigo 15.º, n.º 1). Depois de analisado o seu conteúdo o(a) aluno(a) deverá saber quais são as matérias em que vai ser avaliado(a) segundo os critérios mencionados.

**BOLETIM DE APRENDIZAGENS:**

**AF1-** Aplicar as regras, regulamentos e sinalética, na função de árbitro ou juiz.

**AF2-** Realizar tarefas de apoio às aulas (Montar/arrumar material; ajudar colegas a realizar tarefas; orientar o "aquecimento" ou parte deste...).

**AF3-** Fazer relatório sobre as atividades das aulas.

**CO1-** Conhecer regras e regulamentos das diferentes modalidades desportivas.

**CO2 -** Conhecer ações técnicas e/ou táticas das diferentes modalidades desportivas.

**CO3-** Tratar informação pesquisada ou fornecida relativa às atividades físicas e aptidão física.

**CO4-** Apresentar informação pesquisada ou fornecida relativa às atividades físicas e aptidão física.

**CO5-** Relacionar aptidão física e saúde (10º ano). Conhecer as capacidades motoras e a sua relação com as estruturas biológicas (11º ano). Conhecer os processos de controlo do esforço (12º ano).

**CO6-** Conhecer os fatores associados a um estilo de vida saudável (10º ano). Conhecer os mecanismos de adaptação ao exercício físico (11º ano). Conhecer os fatores de risco associados à prática das atividades física - lesões; dopagem (12º ano).