



**Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'ago  
Escola Básica e Secundária Ordem de Sant'ago**

**EDUCAÇÃO FÍSICA - Cursos Profissionais**

Parâmetros		Instrumentos de Avaliação	Perfil do Aluno	Ponderação	
<b>Competências Específicas</b>	<b>Conhecimentos e Capacidades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aptidão Física: desenvolvimento das as capacidades motoras que evidenciam aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género (resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral).</li> <li>✓ Conhecimentos: Identifica 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.</li> <li>✓ Interpreta 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.</li> <li>✓ Andebol: remates, receções, paragens, mudanças de direção, dribles, passes, etc.</li> <li>✓ Atletismo: Corridas, saltos, lançamentos, etc.</li> <li>✓ Badminton: deslocamentos, tipos de pega, tipos de batimentos, etc.</li> <li>✓ Basquetebol: lançamentos, passes, dribles, receções, jogo, etc.</li> <li>✓ Canoagem: posicionamento no caiaque, embarque e desembarque, pega e utilização da pagaia, deslocamentos e paragem, etc.</li> <li>✓ Dança: Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos da Dança em coreografias individuais e de grupo.</li> <li>✓ Ginástica: Solo, Aparelhos e Acrobática.</li> <li>✓ Futsal: remates, receções, paragens, mudanças de direção, dribles, etc.</li> <li>✓ Natação: domínio de situações propulsivas e coordenativas associadas aos estilos Crol, Costas, Bruços e Mariposa.</li> <li>✓ Orientação: Num espaço apropriado, realiza um percurso simples, através de uma mapa, orientando-se e reconhecendo simbologia básica.</li> <li>✓ Ténis de Mesa: posição base, deslocamentos, pegas, serviços, batimentos, etc.</li> <li>✓ Voleibol: passes, manchete, remate, serviços, jogo, etc.</li> <li>✓ Conhecimento e aplicação dos conteúdos técnicos, táticos e regulamentares das modalidades abordadas.</li> </ul>	<p>Descritores de desempenho das diferentes matérias</p> <p>Observação direta/Grelhas de observação</p> <p>Avaliação Inicial (<i>diagnóstico</i>)</p> <p>Avaliação Formativa</p> <p>Avaliação Sumativa</p> <p>Avaliação Contínua</p>	A, B, C, D, E, F, H, I, J	<b>70%</b>

**Alunos com limitações funcionais:**

Com a apresentação de Atestado Médico, os alunos podem ser enquadrados unicamente no domínio de "Comportamentos e Atitudes", ficando assim sujeitos a trabalho escrito/teste, sobre os conteúdos abordados. A forma concebida para a avaliação destes alunos é adequada em função da descrição do Atestado Médico (*se for com um impedimento total ou parcial da prática na disciplina de Educação Física*).

Se o Atestado Médico determinar um impedimento parcial, os alunos ficam sujeitos a um regime de avaliação determinado pelo professor da disciplina e turma, podendo esta avaliação variar no tempo, em função do período da limitação funcional.