

GRUPO DE ACTIVIDADES FÍSICAS
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – Cursos Técnico Profissionais

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

DOMÍNIOS	Matérias	MÓDULOS / NÍVEL PROGRAMÁTICO - MATÉRIAS	COMPETÊNCIAS	COTAÇÕES (0-20 Valores)	Instrumentos de Avaliação
<u>1. Área da Execução das Práticas Físicas e Desportivas</u>	- Jogos Desportivos Colectivos (JDC): Andebol, Voleibol, Basquetebol ou Futebol	GERAL	<p>- Identificação do objectivo da modalidade desportiva e do modo de execução das principais acções técnico-tácticas, adequando as suas acções a esse conhecimento.</p> <p>- Cooperação com os companheiros, quer nos exercícios critério, quer nos esquemas ou coreografias, quer ainda no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas, e dando sugestões que permitam a sua melhoria.</p> <p>- Adequação da sua actuação, quer como jogador /atleta, quer como árbitro/juiz, ao objectivo do jogo, ao modo de execução das principais acções técnico-tácticas e às regras do jogo/ competição desportiva</p>	0 a 20 Valores cada módulo	<p>- Observação da Situação de jogo</p> <p>- Observação da situação de exercício critério</p> <p>- Observação de coreografias</p>
		<p>JDC I Nível Introdução de Andebol, Voleibol, Basquetebol ou Futebol</p> <p>JDC II Nível Introdução de outro jogo que não o seleccionado no módulo anterior</p>	<p>Em <i>situação de jogo</i>,</p> <p>- Com a sua equipa em posse da bola desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa ("quebra do alinhamento"), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo (1), se se encontra com a posse da bola, opta por passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar;</p> <p>- Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando, de imediato, recuperar a sua posse, procurando a intercepção, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário; individualmente impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate ou lançamento, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.</p>		

GRUPO DE ACTIVIDADES FÍSICAS
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – Cursos Técnico Profissionais

DOMÍNIOS	Matérias	MÓDULOS / NÍVEL PROGRAMÁTICO - MATÉRIAS	COMPETÊNCIAS	COTAÇÕES (0-20 Valores)	Instrumentos de Avaliação
		JDC III Nível Elementar de Andebol, Voleibol, Basquetebol ou Futebol	<p>- Em <i>situação de jogo</i> após recuperação da bola pela sua equipa, sem bola, inicia de imediato o contra-ataque, desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe ofensivas, utilizando, fintas e mudanças de direcção e garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo; com bola, opta por um passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão, finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis; quando a sua equipa não consegue a finalização rápida, continua as acções ofensivas, colaborando na circulação da bola, desmarca-se, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola, ultrapassa o seu adversário directo (1x1), para passar a um companheiro em posição mais ofensiva, ou rematar/lançar.</p> <p>- Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva recuando rápido para o seu meio-campo (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola, faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância, desloca-se, acompanhando marcação de vigilância, e realizando “marcação de controlo” ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedir a finalização.</p>		
	- Ginástica	Ginástica I Nível Introdução de Ginástica de solo e de um Aparelho	- Combina num primeiro nível, e elabora, realiza e aprecia num segundo nível, as habilidades em sequências, realizando cambalhota à frente, cambalhota à retaguarda, roda, subida para pino e posições de flexibilidade.		
		Ginástica II Nível Elementar de Ginástica de solo e nível introdução de outro Aparelho	<p>- Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, os seguintes saltos - No boque ou no plinto (1), Salto de eixo, Salto entremãos, Cambalhota à frente no plinto longitudinal; no minitrampolim (2), Salto em extensão (vela), Engrupado, Meia pirueta vertical.</p> <p>- Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, Marcha à frente e atrás olhando em frente, Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente, Meia-volta, com balanço de uma perna e Salto a pés juntos.</p>		
		Ginástica III Nível Introdução de Ginástica Acrobática	- Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par , com os seguintes elementos técnicos: O base , em posição de deitado dorsal , com os membros superiores em elevação, segura o volante , em		

GRUPO DE ACTIVIDADES FÍSICAS
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – Cursos Técnico Profissionais

DOMÍNIOS	Matérias	MÓDULOS / NÍVEL PROGRAMÁTICO - MATÉRIAS	COMPETÊNCIAS	COTAÇÕES (0-20 Valores)	Instrumentos de Avaliação
			<p>prancha facial (1) O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base (2); O base com um joelho no chão e outra perna flectida suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés (3); Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base (4); Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base (5).</p>		
	- Atletismo/ Raquetes/ Patinagem	<p>Atletismo/ Raquetes/ Patinagem I Nível Introdução de Atletismo, de 1 Desporto de Raquetes ou de Patinagem</p>	<p>- Efectua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé, uma corrida de estafetas de 4x50 metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos combinando com fluidez e coordenação global, salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço e lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva.</p> <p>- Coopera com o companheiro batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão, mantendo uma posição base, desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correcto dos apoios, diferencia os tipos de pega da raqueta e utiliza-os de acordo com a trajectória do volante, executando, correctamente, o Clear, o Lob, o Serviço curto e comprido, colocando correctamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após cada batimento.</p>		
		<p>Atletismo/ Raquetes/ Patinagem II Nível Introdução de outra matéria não seleccionada no nível anterior</p>	<p>- Em patins, cumprindo as regras de segurança, realiza com coordenação global e fluidez um percurso, em que arranca e desliza para a frente, para a esquerda e para a direita, sobre um apoio, desliza para trás com os patins paralelos, desliza de “cócoras”, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, elevando-se e baixando-se sem perder o equilíbrio, desliza para a frente e também para trás, desenhando um encadeamento de círculos (“oitos”), curva com os pés paralelos, à esquerda e à direita, trava em “T” após deslize para a frente e realiza meia volta, em deslocamento para a frente, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize.</p>		
	-Atividades de Exploração da Natureza	<p>Atividades de Exploração da Natureza I Nível Introdução de 1 matéria de Exploração da Natureza</p>	<p>- Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (<i>croqui</i> ou planta), preenchendo correctamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga, orienta o mapa, identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização, opta pela melhor opção de percurso.</p>		

GRUPO DE ACTIVIDADES FÍSICAS
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – Cursos Técnico Profissionais

DOMÍNIOS	Matérias	MÓDULOS / NÍVEL PROGRAMÁTICO - MATÉRIAS	COMPETÊNCIAS	COTAÇÕES (0-20 Valores)	Instrumentos de Avaliação
	- Dança	<p>Dança I Nível Introdução de Dança Tradicional ou Social</p> <p>Dança II Nível Introdução de outra Dança Tradicional ou Social</p> <p>Dança III Nível Elementar de Dança Tradicional ou Social</p>	<p>- Nas danças Merengue e Rumba quadrada, mantém uma postura natural, realiza sequências de passos/figuras dominando princípios básicos de condução, nomeadamente para início e final de volta, selecciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica das seguintes danças - no MERENGUE, em situação de “Line Dance” com a organização espacial definida e em situação de dança a pares, no lugar e progredindo à frente e atrás, laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; na RUMBA QUADRADA, em situação de dança a pares, acentuando o 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: Lento (1º e 2º tempos do compasso), Rápido (3º tempo do compasso), Rápido (4º tempo do compasso), realiza Passo básico e Passos progressivos em “Posição Fechada” em frente sem volta e realiza Volta e Contravolta em “Posição Aberta.</p> <p>. Nas danças populares dança o Regadinho e a Erva-cidreira (simplificada, sem escovinha), respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música.</p>		
<u>2. Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas</u>	- Aptidão Física	Aptidão Física Resistência, Força, Flexibilidade, Velocidade e Destreza Geral.	- Elevava o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reacção simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica e o consequente desenvolvimento da aptidão física, na perspectiva da melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar.		Valores da bateria de testes do fitnessgram relativamente à zona saudável.

GRUPO DE ACTIVIDADES FÍSICAS
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – Cursos Técnico Profissionais

DOMÍNIOS	Matérias	MÓDULOS / NÍVEL PROGRAMÁTICO - MATÉRIAS	COMPETÊNCIAS	COTAÇÕES (0-20 Valores)	Instrumentos de Avaliação
3- Conhecimentos sobre Condição Física e Contextos onde se realizam Actividades Físicas	Actividades Físicas e Contextos de Saúde (Actividades Físicas/ Contextos e Saúde)	Ativ. Fis./ Contextos e Saúde I Objectivos 1, 2 e 3 especificados na Parte II do Programa.	- Relacionamento da aptidão física e saúde e identificação dos factores associados a um estilo de vida saudável; - Conhecimento e interpretação dos factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas, tais como, doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais de equipamentos e de orientação do treino, de forma a garantir a segurança na prática. - Identificação dos fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Actividades Físicas e da Saúde, tais como o sedentarismo, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades;		- 1 teste escrito - 1 Análise sumária ou 1 Trabalho de desenvolvimento temático
		Ativ. Fis./ Contextos e Saúde II Objectivos 4 e 5 especificados na Parte II do Programa	- Conhecimento dos processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde; - Compreensão da dimensão cultural da Actividade Física ao longo dos tempos;		
		Ativ. Fis./ Contextos e Saúde III Objectivos 6 e 7 especificados na Parte II do Programa.	- Identificação do tipo de actividade cuja prática pode contribuir para a melhoria da sua condição física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar; - Análise crítica dos aspectos gerais da ética na participação nas Actividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas perversões – especialização precoce, dopagem, violência e corrupção		

Nota importante:

Uma maior especificidade implica a consulta do Plano plurianual e do protocolo de avaliação da disciplina.