



DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO ESCOLAR

PROJETO DE AUTONOMIA E FLEXIBILIDADE CURRICULAR - CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Disciplina: Educação Física –CURSOS PROFISSIONAIS, 11º Ano

2020-2021

Módulo 16 (Aptidão Física)

| Domínios                               | Subdomínios    | Ponderação | Áreas de Competência                 | Instrumentos de Avaliação  | Tipo de Trabalho   |
|--|----------------|------------|--------------------------------------|--|--|
| CONHECIMENTOS / CAPACIDADES / ATITUDES | Aptidão Física | 70%        | B<br>C<br>D<br>E<br>F<br>G<br>H<br>J | <u>Grelhas de observação:</u><br>- testes de aptidão física;<br>- Questões-Aula<br>- Testes<br>- Relatórios;<br>- Reflexão oral/escrita<br>- Debate<br>- Posters<br>- Trabalho de investigação/pesquisa (individual ou em grupo; com ou sem exposição oral)<br>- Trabalho de projeto<br>- Portefólio<br>- Ficha de autoavaliação | <b>Síncrono:</b><br>- Presencial<br>- À distância<br><br><b>Assíncrono</b><br>(Autónomo, via EDMODO) |
|  | Conhecimentos  | 30%        | A<br>I                               |  |  |



DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO ESCOLAR

PROJETO DE AUTONOMIA E FLEXIBILIDADE CURRICULAR - CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Disciplina: Educação Física – CURSOS PROFISSIONAIS, 11º Ano

2020-2021

Módulo 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 (Atividades Físicas)

| Domínios                               | Subdomínios        | Ponderação | Áreas de Competência                 | Instrumentos de Avaliação   | Tipo de Trabalho  |
|--|--------------------|------------|--------------------------------------|---|---|
| CONHECIMENTOS / CAPACIDADES / ATITUDES | Atividades Físicas | 70%        | B<br>C<br>D<br>E<br>F<br>G<br>H<br>J | <p><u>Grelhas de observação:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- situações de exercício critério e de jogo reduzido/condicionad o e formal; situações de jogo formal;</li> <li>- sequências gímnicas; coreografia;</li> <li>- Arbitragem</li> <li>- Questões-Aula</li> <li>- Relatórios; Reflexão oral/escrita</li> <li>- Debate</li> <li>- Posters</li> <li>- Ficha de autoavaliação</li> </ul> | <p><b>Síncrono:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presencial</li> <li>- À distância</li> </ul> <p><b>Assíncrono</b><br/>(Autónomo, via EDMODO)</p> |
|  | Conhecimentos      | 30%        | A<br>I                               |   |   |



DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO ESCOLAR

PROJETO DE AUTONOMIA E FLEXIBILIDADE CURRICULAR - CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Disciplina: Educação Física – CURSOS PROFISSIONAIS, 11º Ano

2020-2021

Módulo 13, 14 e 15 (Contextos e Saúde I, II e III)

| Domínios                               | Subdomínios   | Ponderação | Áreas de Competência | Instrumentos de Avaliação  | Tipo de Trabalho  |
|--|---------------|------------|----------------------|--|---|
| CONHECIMENTOS / CAPACIDADES / ATITUDES | Conhecimentos | 100%       | A<br>I               | <p><u>Grelhas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Questões-Aula</li> <li>- Testes</li> <li>- Relatórios; - Reflexão oral/escrita</li> <li>- Debate</li> <li>- Posters</li> <li>- Trabalho de investigação/pesquisa (individual ou em grupo; com ou sem exposição oral)</li> <li>- Trabalho de projeto</li> <li>- Portefólio</li> <li>- Ficha de autoavaliação</li> </ul> | <p><b>Síncrono:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presencial</li> <li>- À distância</li> </ul> <p><b>Assíncrono</b><br/>(Autónomo, via EDMODO)</p> |