

	<p style="text-align: center;"><b>CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO</b>  <b>Ensino Profissional – Departamento de Expressões e Tecnologias</b>  <b>Disciplina – Educação Física</b></p> <p><b>CURSO PROFISSIONAL DE TÉCNICO DE COZINHA E PASTELARIA</b>  <b>CURSO PROFISSIONAL DE TÉCNICO DE PROGRAMAÇÃO E DE SISTEMAS INFORMÁTICOS</b></p> <p style="text-align: right;"><b>Ano letivo 2020.2021</b></p>
---	--

(a **avaliação modular** decorre da aplicação dos critérios específicos e respetivos instrumentos, abaixo apresentados)

Componente: Sociocultural	Disciplina: <b>Educação Física -12º ano</b> (3º ano do Ciclo de Estudos)
---------------------------	--

Módulos Práticos		
<b>Avaliação de Desempenho Formal – 45%</b> Conhecimentos e capacidades:  - Desempenho motor (20%); - Teste e/ou Questão aula (20%).	<b>Avaliação de Desempenho Processual – 40%</b> Conhecimentos e capacidades e atitudes e valores:  - Avaliação prática.	<b>Atitudes e Valores – 15%</b>  - Pontualidade; Interesse/empenho; Iniciativa/autonomia; Cooperação; Espírito desportivo; Material (equipamento); Aceitação crítica; Cumprimento de normas. (média aritmética)

Alunos com Atestado Médico		
<b>Avaliação de Desempenho Formal – 45%</b> Conhecimentos e capacidades:  - Teste e/ou Questão aula.	<b>Avaliação de Desempenho Processual – 40%</b> Conhecimentos e capacidades e atitudes e valores:  - Desempenho de tarefas em contexto de aula (25%); - Trabalho teórico (15%).	<b>Atitudes e Valores – 15%</b>  - Pontualidade; Interesse/empenho; Iniciativa/autonomia; Cooperação; Espírito desportivo; Material (equipamento); Aceitação crítica; Cumprimento de normas. (média aritmética)

Módulos Teóricos		
<b>Avaliação de Desempenho Formal – 45%</b> Conhecimentos e capacidades:  - Teste e/ou Questão aula.	<b>Avaliação de Desempenho Processual – 40%</b> Conhecimentos e capacidades e atitudes e valores:  - Realização e apresentação de trabalho.	<b>Atitudes e Valores – 15%</b>  - Pontualidade; Interesse/empenho; Iniciativa/autonomia; Cooperação com os colegas; Espírito desportivo; Material para a aula; Aceitação crítica; Cumprimento de normas. (média aritmética)

Cofinanciado por:



Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA)	Dominios	Descritores de desempenho	Modalidades/ Instrumentos de Avaliação	Ponderação
<b>A – linguagens e textos</b>  <b>B – informação e comunicação</b>  <b>C – raciocínio e resolução de problemas</b>  <b>D – pensamento crítico e pensamento criativo</b>  <b>E – relacionamento Interpessoal</b>  <b>F – desenvolvimento pessoal e autonomia</b>  <b>G – bem-estar, saúde e ambiente</b>  <b>H – sensibilidade estética e artística</b>  <b>I – saber científico, técnico e tecnológico</b>  <b>J – consciência e domínio do corpo</b>	<b>M3 - Jogos Desportivos Coletivos III</b> (Futebol)	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Muito insuficiente (0 a 5):          Não coopera com os companheiros no alcance do objetivo do jogo;          Não realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e momentos do jogo;          Não aplica as regras básicas do jogo.</p> <p>Insuficiente (6 a 9):          Cooperar, raramente, com os companheiros no alcance do objetivo do jogo;          Realiza, raramente, com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e momentos do jogo;          Aplica, raramente, as regras básicas do jogo.</p> <p>Suficiente (10 a 13):          Cooperar, ocasionalmente, com os companheiros no alcance do objetivo do jogo;          Realiza, ocasionalmente, com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e momentos do jogo;          Aplica, ocasionalmente, as regras básicas do jogo.</p> <p>Bom (14 a 17):          Cooperar, regularmente, com os companheiros no alcance do objetivo do jogo;          Realiza, regularmente, com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e momentos do jogo;          Aplica, regularmente, as regras básicas do jogo.</p> <p>Muito Bom (18 a 20):          Cooperar, sistematicamente, com os companheiros no alcance do objetivo do jogo;          Realiza, sistematicamente, com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e momentos do jogo;          Aplica, sistematicamente, as regras básicas do jogo.</p>	<b>Grelhas de registos relativas a recolha de informação:</b> - Observação em contexto de aula; - Desempenho (motor e conhecimentos teóricos) / atitudes, valores e cidadania, por modalidade.	<p>Avaliação de Desempenho Formal 45%</p> <p>Avaliação de Desempenho Processual 40%</p> <p>Atitudes e Valores 15%</p>

Cofinanciado por:



Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA)	Domínios	Descritores de desempenho	Modalidades/ Instrumentos de Avaliação	Ponderação
<b>A – linguagens e textos</b>  <b>B – informação e comunicação</b>  <b>C – raciocínio e resolução de problemas</b>  <b>D – pensamento crítico e pensamento criativo</b>  <b>E – relacionamento interpessoal</b>  <b>F – desenvolvimento pessoal e autonomia</b>  <b>G – bem-estar, saúde e ambiente</b>  <b>H – sensibilidade estética e artística</b>  <b>I – saber científico, técnico e tecnológico</b>  <b>J – consciência e domínio do corpo</b>	<b>M 6 - Ginástica III</b> (Ginástica Acrobática)	<p>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.</p> <p><b>Muito Insuficiente (0 a 5):</b>          Não compõe esquemas individuais.          Não realiza os esquemas individuais nem saltos e não aplica os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas.          Não aprecia os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p><b>Insuficiente (6 a 9):</b>          Compõe com muita dificuldade esquemas individuais.          Realiza com muita dificuldade os esquemas individuais e os saltos e aplica, com muita dificuldade, os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas.          Aprecia com muita dificuldade os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p><b>Suficiente (10 a 13):</b>          Compõe com alguma dificuldade esquemas individuais.          Realiza com alguma dificuldade os esquemas individuais e os saltos e aplica, com alguma dificuldade, os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas.          Aprecia com alguma dificuldade os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p><b>Bom (14 a 17):</b>          Compõe sem dificuldade esquemas individuais.          Realiza sem dificuldade os esquemas individuais e os saltos e aplica, sem dificuldade, os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas.          Aprecia sem dificuldade os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p><b>Muito Bom (18 a 20):</b>          Compõe sem qualquer dificuldade e com criatividade esquemas individuais.          Realiza sem qualquer dificuldade e com fluidez os esquemas individuais e os saltos e aplica, sem dificuldade, os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas.          Aprecia sem qualquer dificuldade e com critérios os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<b>Grelhas de registos relativas a recolha de informação:</b> - Observação em contexto de aula; - Desempenho (motor e conhecimentos teóricos) / atitudes, valores e cidadania, por modalidade.	Avaliação de Desempenho Formal 45%  Avaliação de Desempenho Processual 40%  Atitudes e Valores 15%

Cofinanciado por:



Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA)	Domínios	Descritores de desempenho	Modalidades/ Instrumentos de Avaliação	Ponderação
<p><b>A – linguagens e textos</b></p> <p><b>B – informação e comunicação</b></p> <p><b>C – raciocínio e resolução de problemas</b></p> <p><b>D – pensamento crítico e pensamento criativo</b></p> <p><b>E – relacionamento Interpessoal</b></p> <p><b>F – desenvolvimento pessoal e autonomia</b></p> <p><b>G – bem-estar, saúde e ambiente</b></p> <p><b>H – sensibilidade estética e artística</b></p> <p><b>I – saber científico, técnico e tecnológico</b></p> <p><b>J – consciência e domínio do corpo</b></p>	<p><b>M8 – Atletismo/ Raquetas/ Patinagem III</b> (Ténis de mesa)</p>	<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p><b>Muito Insuficiente (0 a 5):</b> Não realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares; Não tem iniciativa nem ofensividade em participações individuais e em pares; Não aplica as regras não só como jogador mas também como árbitro.</p> <p><b>Insuficiente (6 a 9):</b> Raramente realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares; Raramente tem iniciativa nem ofensividade em participações individuais e em pares; Raramente aplica as regras não só como jogador mas também como árbitro.</p> <p><b>Suficiente (10 a 13):</b> Ocasionalmente realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares; Ocasionalmente tem iniciativa nem ofensividade em participações individuais e em pares; Ocasionalmente aplica as regras não só como jogador mas também como árbitro.</p> <p><b>Bom (14 a 17):</b> Regularmente realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares; Regularmente tem iniciativa nem ofensividade em participações individuais e em pares; Regularmente aplica as regras não só como jogador mas também como árbitro.</p> <p><b>Muito Bom (18 a 20):</b> Sistematicamente realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares; Sistematicamente tem iniciativa nem ofensividade em participações individuais e em pares; Sistematicamente aplica as regras não só como jogador mas também como árbitro.</p>	<p><b>Grelhas de registos relativas a recolha de informação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação em contexto de aula;</li> <li>- Desempenho (motor e conhecimentos teóricos) / atitudes, valores e cidadania, por modalidade.</li> </ul>	<p>Avaliação de Desempenho Formal 45%</p> <p>Avaliação de Desempenho Processual 40%</p> <p>Atitudes e Valores 15%</p>

Cofinanciado por:



Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA)	Domínios	Descritores de desempenho	Modalidades/ Instrumentos de Avaliação	Ponderação
<b>A – linguagens e textos</b>  <b>B – informação e comunicação</b>  <b>C – raciocínio e resolução de problemas</b>  <b>D – pensamento crítico e pensamento criativo</b>  <b>E – relacionamento Interpessoal</b>  <b>F – desenvolvimento pessoal e autonomia</b>  <b>G – bem-estar, saúde e ambiente</b>  <b>H – sensibilidade estética e artística</b>  <b>I – saber científico, técnico e tecnológico</b>  <b>J – consciência e domínio do corpo</b>	<b>M11 – Dança III</b> (Merengue)	<p><b>Apreciar e realizar</b> sequências de elementos técnicos, integrados no Nível Introdução da dança (Merengue), em coreografias individuais e de grupo, <b>aplicando</b> aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p><b>Muito insuficiente (0 a 5):</b>          Não aprecia a sequência de elementos técnicos elementares em coreografia.          Não realiza a sequência de elementos técnicos elementares em coreografia.          Não aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos da composição.</p> <p><b>Insuficiente (5 a 9):</b>          Aprecia com dificuldade a sequência de elementos técnicos elementares em coreografia.          Realiza com dificuldade a sequência de elementos técnicos elementares em coreografia.          Aplica com dificuldade os critérios de expressividade, de acordo com os motivos da composição.</p> <p><b>Suficiente (10 a 13):</b>          Aprecia com alguma dificuldade a sequência de elementos técnicos elementares em coreografia.          Realiza com alguma dificuldade a sequência de elementos técnicos elementares em coreografia.          Aplica com alguma dificuldade os critérios de expressividade, de acordo com os motivos da composição.</p> <p><b>Bom (14 a 17):</b>          Aprecia regularmente sem dificuldade a sequência de elementos técnicos elementares em coreografia.          Realiza regularmente sem dificuldade a sequência de elementos técnicos elementares em coreografia.          Aplica regularmente sem dificuldade os critérios de expressividade, de acordo com os motivos da composição.</p> <p><b>Muito Bom (18 a 20):</b>          Aprecia sistematicamente sem qualquer dificuldade a sequência de elementos técnicos elementares em coreografia.          Realiza sistematicamente sem qualquer dificuldade a sequência de elementos técnicos elementares em coreografia.          Aplica sistematicamente sem qualquer dificuldade os critérios de expressividade, de acordo com os motivos da composição.</p>	<p><b>Grelhas de registos relativas a recolha de informação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação em contexto de aula;</li> <li>- Desempenho (motor e conhecimentos teóricos) / atitudes, valores e cidadania, por modalidade.</li> </ul>	<p>Avaliação de Desempenho Formal 45%</p> <p>Avaliação de Desempenho Processual 40%</p> <p>Atitudes e Valores 15%</p>

Cofinanciado por:



Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA)	Domínios	Descritores de desempenho	Modalidades/ Instrumentos de Avaliação	Ponderação
<b>A – linguagens e textos</b>  <b>B – informação e comunicação</b>  <b>C – raciocínio e resolução de problemas</b>  <b>D – pensamento crítico e pensamento criativo</b>  <b>E – relacionamento Interpessoal</b>  <b>F – desenvolvimento pessoal e autonomia</b>  <b>G – bem-estar, saúde e ambiente</b>  <b>H – sensibilidade estética e artística</b>  <b>I – saber científico, técnico e tecnológico</b>  <b>J – consciência e domínio do corpo</b>	<b>M16 - Aptidão Física</b>	<p><b>Desenvolver</b> capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia, enquadradas na zona saudável de aptidão física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</p> <p><b>O aluno, de acordo com os respetivos valores de referência encontra-se na zona:</b>  Precisa Melhorar;  Zona Saudável;  Perfil Atlético;</p> <p><i>OBS: No site da Plataforma FITescola® (<a href="http://fitescola.dge.mec.pt">http://fitescola.dge.mec.pt</a>) encontram-se os valores referentes à Zona Saudável da Aptidão Física.</i></p> <p><b>Atitudes e valores psicossociais e de cidadania a avaliar:</b>  Participação – esforço, persistência, iniciativa ....  Motivação – empenho, interesse ....  Autonomia – responsabilidade, liderança, superação ...  Atenção aos outros – empatia, cooperação ...</p>	<p>Grelhas de registos relativas a recolha de informação:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desempenho (motor e conhecimentos teóricos) / atitudes, valores e cidadania).</li> <li>- Bateria de testes do FITescola®, (tabela de valores de referência).</li> </ul>	<p>Avaliação de Desempenho Formal 45%</p> <p>Avaliação de Desempenho Processual 40%</p> <p>Atitudes e Valores 15%</p>

Cofinanciado por:



Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA)	Domínios	Descritores de desempenho	Modalidades/ Instrumentos de Avaliação	Ponderação
<b>A – linguagens e textos</b>  <b>B – informação e comunicação</b>  <b>C – raciocínio e resolução de problemas</b>  <b>D – pensamento crítico e pensamento criativo</b>  <b>E – relacionamento Interpessoal</b>  <b>F – desenvolvimento pessoal e autonomia</b>  <b>G – bem-estar, saúde e ambiente</b>  <b>H – sensibilidade estética e artística</b>  <b>I – saber científico, técnico e tecnológico</b>  <b>J – consciência e domínio do corpo</b>	<b>M15 - Atividades Físicas/ Contextos e Saúde III</b>	<p>Identificar o tipo de atividade (desportiva ou 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"> <li>• a especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces;</li> <li>• a dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;</li> <li>• a violência (dos espectadores e dos atletas) versus espírito desportivo;</li> <li>• a corrupção versus verdade desportiva.</li> </ul>	<b>Grelhas de registos relativas a recolha de informação:</b> - Observação em contexto de aula; - Teste e/ou questão aula e/ou trabalho e/ou portefólio.	Avaliação de Desempenho Formal 45%  Avaliação de Desempenho Processual 40%  Atitudes e Valores 15%

NOTA: não se aplicam no caso de alunos com adaptações curriculares significativas

\* [https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto\\_Autonomia\\_e\\_Flexibilidade/perfil\\_dos\\_alunos.pdf](https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf)

Cofinanciado por:



ENSINO PROFISSIONAL					
Classificação Final	0-5	6-9	10-13	14-17	18-20
Menção Qualitativa	Muito Insuficiente	Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom

**Perfil de Desempenho:** 1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo; 2. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras. 3. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral. 4. Identificar e interpretar fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações. 5. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança. 6. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar. 7. Elevar 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 reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.

#### Perfil Profissional de Saída do Aluno:

- 1. TÉCNICO DE COZINHA E PASTELARIA:** No final da formação, estará apto a pôr em prática as normas de higiene e segurança alimentar, dirigir e planificar os trabalhos de cozinha, colaborar na estruturação de ementas, bem como preparar e confeccionar refeições num enquadramento de especialidade, nomeadamente gastronomia regional portuguesa e internacional.
- 2. TÉCNICO DE PROGRAMAÇÃO E DE SISTEMAS INFORMÁTICOS:** É o profissional qualificado apto a realizar, de forma autónoma ou integrado numa equipa, atividades de conceção, especificação, projeto, implementação, avaliação, suporte e manutenção de sistemas informáticos e de tecnologias de processamento e transmissão de dados e informação.

Cofinanciado por:

