

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO ESPECÍFICOS – Educação Física – Ensino Secundário 10º ano – 2019/2020

DOMÍNIOS	CONHECIMENTOS / CAPACIDADES (*)	DESCRITORES DE DESEMPENHO (*)	PERFIS DE COMPETÊNCIAS (**)	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO (***)	PONDERAÇÃO
Saber/ Saber Fazer	<p style="text-align: center;">Área das Atividades Físicas</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (JDC) (duas matérias)</p> <p>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (ARE) (uma matéria)</p> <p>SUBÁREAS ATLETISMO, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias)</p>	<p style="text-align: center;">Área das Atividades Físicas</p> <p>O aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria, de diferentes subáreas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol); - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo; - Aplicar as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. - Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos); - Aplicar os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas; - Apreciar os esquemas de acordo com esses critérios. - Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo; - Aplicar os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. - Realizar e analisar, no ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz; 	<p>JDC: A, B, C, D, E, F, G, H, I, e J</p> <p>Ginástica: A, B, C, D, E, F, G, H, I, e J</p> <p>ARE: A, B, C, D, E, F, G, H, I, e J</p> <p>Atletismo: A, B, C, D, E, F, G, H, I, e J</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Grelhas de registo de observação (desempenhos, arbitragens, apoio às atividades, outros) e - Trabalhos práticos, ou - Relatórios, ou - Trabalhos escritos, ou - Exposições orais, ou - Testes/Fichas/questionários de avaliação (escritos/digitais). 	<p style="text-align: center;">Área das Atividades Físicas</p> <p style="text-align: center;">65%</p>



		<ul style="list-style-type: none"> - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de RAQUETAS (Badminton e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro; (OUTRAS): - Realizar percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente; - Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos. 	<p>Badminton/ Ténis mesa: A, B, C, D, E, F, G, H, I, e J</p> <p>Orientação A, B, C, D, E, F, G, H, I, e J</p> <p>JTP: A, B, C, D, E, F, G, H, I, e J</p>		
Saber/ Saber Fazer	<p>Área da Aptidão Física</p> <p>Ações motoras no âmbito das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas.</p>	<p>Área da Aptidão Física</p> <p>Desenvolver capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</p>	A, B, C, D, E, F, G, H, I, e J	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalhos/Testes Fitescola práticos, e - Grelhas de registo de observação (desempenhos, apoio às atividades, outros), ou Relatórios, ou Trabalhos escritos, ou Exposições orais; ou Testes/Fichas/ questionários de avaliação. 	<p>Área da Aptidão Física</p> <p>25%</p>
Saber/ Saber Fazer	<p>Área dos Conhecimentos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aptidão Física e Saúde; - Fatores associados a um estilo de vida saudável; - Dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos; - Fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas; - Prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória. 	<p>Área dos Conhecimentos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relacionar a Aptidão Física e Saúde; - Identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável (desenvolvimento das capacidades motoras, composição corporal, alimentação, repouso, higiene, afetividade e qualidade do meio ambiente); - Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos; - Identificar fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas (sedentarismo e evolução tecnológica, poluição, urbanismo e industrialização); 	A, B, C, D, E, F, G, H, I, e J	<ul style="list-style-type: none"> - Grelhas de registo de observação (desempenhos, arbitragens, apoio às atividades, outros) e - Trabalhos práticos, ou - Relatórios, ou - Trabalhos escritos, ou - Exposições orais, ou - Testes/Fichas/ questionários de avaliação (escritos/digitais). 	<p>Área dos Conhecimentos</p> <p>5%</p>



		- Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.			
Saber Estar /Saber Ser	Atitudes e Valores Colaboração e Respeito pelos colegas (1%) Cumprimento das regras de bom funcionamento da aula (2%) Cumprimento das tarefas/responsabilização pelos materiais necessários à disciplina (2%)	Atitudes e Valores O aluno, para cada um dos parâmetros e por período: - cumpre sempre – obtém a pontuação total; - não cumpre 1 a 3 vezes – obtém metade da pontuação; - não cumpre 4 ou mais vezes – obtém 0%.	A, B, C, D, E, F e G	Grelha de registo de observação de ocorrências	Atitudes e Valores 5%

Legenda:

(*) Conhecimentos/Capacidades (a escolha das matérias e conteúdos será sempre adaptada à especificidade de cada turma) - Níveis de acordo com as Aprendizagens Essenciais.

() Perfis de Competências:**

A – Linguagens e textos

B – Informação e Comunicação

C – Raciocínio e resolução de problemas

D – pensamento crítico e pensamento criativo

E – Relacionamento interpessoal

F – Desenvolvimento pessoal e autonomia

G – Bem-estar, saúde e ambiente

H – Sensibilidade estética e artística

I – Saber científico, técnico e tecnológico

J – Consciência e domínio do corpo

São abordados os perfis referidos em cada subárea, embora com maior incidência naqueles que estão realçados a **negrito**.

(*)** Consoante, atividades/tarefas, alunos, grupos, turmas ou instalações, poderão ser utilizados diferentes tipos de instrumentos ao serviço de cada domínio/parâmetro de avaliação. As matrizes de cada avaliação são sempre dadas a conhecer aos alunos.