

**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;"><b>Área das Atividades Físicas</b></p> <p><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (JDC) (duas matérias)</b></p> <p><b>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)</b></p> <p><b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (ARE) (uma matéria)</b></p> <p><b>SUBÁREAS ATLETISMO, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias)</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Área das Atividades Físicas</b></p> <p>O aluno desenvolve as competências essenciais de <b>nível INTRODUÇÃO em 5 matérias</b> e de <b>nível ELEMENTAR numa matéria</b>, de diferentes subáreas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol);</li> <li>- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo;</li> <li>- Aplicar as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li> <li>- Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos);</li> <li>- Aplicar os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas;</li> <li>- Apreciar os esquemas de acordo com esses critérios.</li> <li>- 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;</li> <li>- Aplicar os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</li> <li>- 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;</li> </ul>	<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"> <li>- Grelhas de registo de observação (desempenhos, arbitragens, apoio às atividades, outros) e</li> <li>- Trabalhos práticos, ou</li> <li>- Relatórios, ou</li> <li>- Trabalhos escritos, ou</li> <li>- Exposições orais, ou</li> <li>- Testes/Fichas/questionários de avaliação (escritos/digitais).</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Área das Atividades Físicas</b></p> <p style="text-align: center;"><b>65%</b></p>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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):</li> <li>- Realizar percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente;</li> <li>- Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.</li> </ul>	<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><b>Área da Aptidão Física</b></p> <p><b>Ações motoras no âmbito das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas.</b></p>	<p><b>Área da Aptidão Física</b></p> <p>Desenvolver <b>capacidades motoras</b>, evidenciando <b>aptidão muscular e aptidão aeróbia</b>, 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"> <li>- Trabalhos/Testes Fitescola práticos, e</li> <li>- Grelhas de registo de observação (desempenhos, apoio às atividades, outros), ou Relatórios, ou Trabalhos escritos, ou Exposições orais; ou Testes/Fichas/questionários de avaliação.</li> </ul>	<p><b>Área da Aptidão Física</b></p> <p><b>25%</b></p>
Saber/ Saber Fazer	<p><b>Área dos Conhecimentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Aptidão Física e Saúde;</b></li> <li>- <b>Fatores associados a um estilo de vida saudável;</b></li> <li>- <b>Dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos;</b></li> <li>- <b>Fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas;</b></li> <li>- <b>Prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória.</b></li> </ul>	<p><b>Área dos Conhecimentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relacionar a Aptidão Física e Saúde;</li> <li>- 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);</li> <li>- Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos;</li> <li>- Identificar fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas (sedentarismo e evolução tecnológica, poluição, urbanismo e industrialização);</li> </ul>	A, B, C, D, E, F, G, H, I, e J	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grelhas de registo de observação (desempenhos, arbitragens, apoio às atividades, outros) e</li> <li>- Trabalhos práticos, ou</li> <li>- Relatórios, ou</li> <li>- Trabalhos escritos, ou</li> <li>- Exposições orais, ou</li> <li>- Testes/Fichas/questionários de avaliação (escritos/digitais).</li> </ul>	<p><b>Área dos Conhecimentos</b></p> <p><b>5%</b></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.			
<b>Saber Estar /Saber Ser</b>	<b>Atitudes e Valores</b> <b>Colaboração e Respeito</b> pelos colegas (1%) <b>Cumprimento das regras</b> de bom funcionamento da aula (2%) <b>Cumprimento das tarefas/responsabilização pelos materiais</b> necessários à disciplina (2%)	<b>Atitudes e Valores</b> 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%.	<b>A, B, C, D, E, F e G</b>	Grelha de registo de observação de ocorrências	<b>Atitudes e Valores</b> <b>5%</b>

**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.