

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

10.º ANO

ANO LETIVO 2020/2021

DOMÍNIOS¹	PONDERAÇÃO	DESCRIPTORES DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIA²	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	70%	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futsal, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações solicitadas e aplicando as regras.</p> <p>GINÁSTICA* (uma matéria) Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>JOGOS DE RAQUETES (uma matéria) BADMINTON - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	A,B,C,D,E,G,H,I,J	Registo de observação

		<p>ATLETISMO (uma matéria) Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>OUTRAS* (uma matéria) DANÇA -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, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. SOFTBOL/CORFEBOL - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras</p>		Registo de observação
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	10%	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.	A,B,C,D,E,G,I,J	Testes FitEscola
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	10%	<p>Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a actividade física.</p> <p>Conhecer os objetivos das modalidades, a função e o modo de execução das principais ações técnicas e táticas das mesmas, bem como as suas regras (de jogo). Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p>	A,B,C,D,E,G,I,J	<p>Provas escritas</p> <p>Fichas de trabalho sobre um dos domínios</p>
ATITUDES	10%	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Revelar progressos na aprendizagem -Dispor sempre de material necessário e devidamente organizado -Colaborar e participar empenhadamente -Aceitar e respeitar as regras estabelecidas -Ser autónomo na pesquisa e no esforço para superar dificuldades -Solidarizar-se e mobilizar colegas para iniciativas próprias ou outras -Revelar capacidade para auto e heteroavaliação fundamentada e adequada 	E, F, G	Registos de observação

* Modalidade a abordar se as regras da DGS o permitirem

NOTA:

AValiação DOS ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO DE MÉDIA/LONGA DURAÇÃO

Consideram-se abrangidos por estes critérios os alunos que apresentem atestado de média/longa duração.

A avaliação das ações técnico-táticas e aptidão física só se realizará quando o professor do(s) aluno(s), depois de analisar o teor do(s) atestado(s) médico(s), considerar viável a sua aplicação integral ou parcial.

Capacidades Físicas + Aptidão Física + Conhecimentos - 90%

- Nível de conhecimentos e compreensão dos conteúdos programáticos. A avaliação por período consistirá na elaboração de trabalhos escritos (máx. 2 por período) sobre os temas contemplados no Programa de Educação Física **(40%)** e na realização de um teste escrito por período **(10%)**.
- Cooperação nos testes de aptidão física e colaboração nas tarefas de organização e apoio de aula (participação ativa nas tarefas de organização e apoio de aula) e ainda a aplicação das regras das modalidades desportivas, nomeadamente como árbitro e como juiz. **(40%)**

Atitudes - 10%

(1) Definidos a partir do documento normativo que estipula as aprendizagens essenciais de cada disciplina.

(2) Áreas de competência do perfil dos alunos: 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.

Avaliação Final

1.º Período - Todos os elementos de avaliação recolhidos durante o 1.º Período

2.º Período - Todos os elementos de avaliação recolhidos até ao final do 2.º Período

3.º Período - Todos os elementos de avaliação recolhidos durante o ano letivo.