

### CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

**Departamento: Expressões**

**Grupo: 620-Educação Física**

**Disciplina: Educação Física – 10º Ano**

Dimensões	Domínios/ Temas	Fator de ponderação (para cada domínio)	Aprendizagens Específicas	Descritores do Perfil do aluno	Instrumentos de avaliação (definidos para cada domínio)
<b>Conhecimentos</b>  <b>Capacidades</b>  <b>Atitudes</b>	<b>Aptidão Física</b>	20%	<b>BATERIA DE TESTES FITescola</b> 1. Avaliação da Composição Corporal. 2. Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i> , para a sua idade e sexo.	Conhecedor/ Sabedor/culto/ Informado   Criativo/Expressivo   Crítico/Analítico	Encontrar a Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) Aplicação da bateria de testes do FITescola.   Realizada em situação de: - Fichas/Testes/Questões aula /Intervenções orais. -Trabalhos individuais/pares/grupo. - Relatórios de aula.
	<b>Conhecimentos</b>	10%	<b>APTIDÃO FÍSICA</b> 1. Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. 2. Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado e conhece e identifica a bateria de testes FITescola. 3. Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física: da frequência cardíaca, da frequência respiratória, e sinais exteriores de fadiga, relacionando-os com as funções cardiorrespiratória, cardiovascular e musculoesquelética.  <b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (JDC)</b> 1. Conhece o objetivo do jogo ( <b>Andebol/Voleibol/Corfebol</b> ), a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras inerentes da modalidade abordada. 2. Aplica as regras / conhecimentos teóricos da modalidade em situação de arbitragem com rigor, contribuindo para o bom funcionamento do jogo.  <b>GINÁSTICA ACROBÁTICA</b> 1. Conhece a técnica das pegadas, os montes e desmontes das figuras de pares e trios pré-definidas pelo professor. 2. Identifica os vários elementos gímnicos a utilizar numa composição coreográfica.  <b>ATLETISMO</b> 1. Conhece as ações técnicas das disciplinas de lançamentos e corridas e respetivos regulamentos. 2. Aplica o regulamento na função de juiz.		

<p><b>Conhecimentos</b></p> <p><b>Capacidades</b></p> <p><b>Atitudes</b></p>		<p><b>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b>          1. Analisa a ação dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento.</p> <p><b>PATINAGEM</b>          1. Conhece as regras de segurança do aluno praticante e dos companheiros.          2. Identifica e conhece o modo de execução das diferentes habilidades.</p> <p><b>BADMINTON</b>          1. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas.          2. Aplica as regras / conhecimentos teóricos da modalidade em situação de arbitragem com rigor, contribuindo para o bom funcionamento do jogo.</p> <p><b>ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA</b>          1. Conhece as Atividades de Exploração da Natureza (<b>Canoagem, Orientação e Escalada</b>), identificando corretamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e preservação da natureza.</p> <p><b>NATAÇÃO</b>          1. Conhece as regras de segurança do aluno praticante.          2. Identifica e conhece o método de respiração e as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>	<p>Indagador/ Investigador</p> <p>Respeitador da diferença/do outro</p>	
--	--	---	---	--



Atividades Físicas (6 matérias: 2JDC+GIN+ATL +ARE+1 outras)	70%	<p><b>PATINAGEM - Nível Introdução</b></p> <p>1. Patina adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p>	Responsável/ Autónomo	<p>- Exercícios em circuito</p> <p>- Exercícios de formas jogadas</p> <p>- Corridas individuais com tempo</p> <p>- Corrida 1x1</p>
		<p><b>BADMINTON - Nível Introdução</b></p> <p>1. Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares no jogo de <i>Badminton</i>, 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>ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA- Nível Introdução</b></p> <p>1. Realiza as Atividades de Exploração da Natureza (<b>Canoagem, Orientação e Escalada</b>), aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e preservação da natureza.</p> <p><b>NATAÇÃO- Nível Introdução / Elementar</b></p> <p>1. Deslocasse com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p>2. Associar as Habilidades Motoras Aquáticas Básicas entre si e tentar associá-las às técnicas de nado alternadas de crol e costas;</p> <p>3. Associar as ações propulsivas dos membros superiores com os membros inferiores e respiração;</p>		<p>Autoavaliador</p> <p>Observação da execução técnica em exercícios critério e jogo 1x1</p> <p>- Exercícios de entrada e saída dos barcos</p> <p>- Circuitos técnicos de remada</p> <p>Realização de percursos de orientação permanentes no recinto escolar e respetivo registo de cartão de controlo/contagem tempo efetivo.</p> <p>Realizada em fase da subida e descida da parede de escalada de acordo com os pressupostos técnicos.</p> <p>AMA – exercício critério e/ou NPD - prova de 25m de acordo com o regulamento específico da modalidade.</p> <p>Observação da execução técnica e dos registos de resultados;</p>

**Nota:** Para os alunos que se encontrarem de Atestado de Médico permanente ou temporário, os domínios definidos para a disciplina serão avaliados com os instrumentos de recolha de informação mais adequados à sua realidade.

(*) ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS			(*) VALORES	
A-Linguagens e textos	E-Relacionamento interpessoal	I-Saber científico, técnico e tecnológico	1-Responsabilidade e integridade	4-Cidadania e participação
B- Informação e comunicação	F-Desenvolvimento pessoal e autonomia	J-Consciência e domínio do corpo	2-Excelência e exigência	5 -Liberdade
C-Raciocínio e resolução de problemas	G-Bem-estar, saúde e ambiente		3-Curiosidade, reflexão e inovação	
D-Pensamento crítico e criativo	H-Sensibilidade estética e artística			

### PERFIS DE APRENDIZAGENS

Definidos a partir das Aprendizagens Essenciais e integrando descritores de desempenho - Secundário

DOMÍNIO	MUITO BOM (20 - 17,5)	BOM (17,4 - 13,5)	SUFICIENTE (13,4 - 9,5)	INSUFICIENTE (9,4 - 6,5)	MUITO INSUFICIENTE (6,4 - 0)
<b>APTIDÃO FÍSICA</b>  20%	O aluno cumpre muito bem com os valores de referência estipulados pela bateria FITescola.	Nível intermédio	O aluno cumpre com os valores de referência estipulados pela bateria FITescola.	Nível intermédio	O aluno não cumpre com os valores de referência estipulados pela bateria FITescola.
<b>CONHECIMENTOS</b>  10%	<p>O aluno domina sempre com precisão os conceitos e procedimentos relativos à modalidade abordada.</p> <p>O aluno aplica sempre os conhecimentos adquiridos na resolução das tarefas propostas.</p>		<p>O aluno domina às vezes com precisão os conceitos e procedimentos relativos à modalidade abordada.</p> <p>O aluno aplica às vezes os conhecimentos adquiridos na resolução das tarefas propostas.</p>		<p>O aluno não domina com precisão os conceitos e procedimentos relativos à modalidade abordada.</p> <p>O aluno raramente aplica os conhecimentos adquiridos na resolução das tarefas propostas.</p>
<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b>  70%	<p>O aluno executa sempre com correção as ações técnicas e/ou táticas das diferentes modalidades abordadas, quer isoladamente, quer em situação de jogo.</p> <p>Participa sempre ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo, de forma pontual e assídua.</p> <p>Relaciona-se sempre com muita cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários e/ou Árbitro, apresentando cuidados de higiene pessoal e equipamento.</p> <p>Coopera com muito empenho nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade de turma.</p>		<p>O aluno executa às vezes com correção as ações técnicas e/ou táticas das diferentes modalidades abordadas, quer isoladamente, quer em situação de jogo.</p> <p>Participa às vezes em todas as situações, mas nem sempre procura o êxito pessoal e do grupo, de forma pontual e assídua.</p> <p>Relaciona-se às vezes com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários e/ou Árbitro, apresentando cuidados de higiene pessoal e equipamento.</p> <p>Coopera às vezes com empenho nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade de turma.</p>		<p>O aluno não executa com correção as ações técnicas e/ou táticas das diferentes modalidades abordadas, quer isoladamente, quer em situação de jogo.</p> <p>Não participa em nenhuma das situações, nem procura o êxito pessoal e do grupo, de forma pontual e assídua.</p> <p>Não se relaciona com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários e/ou Árbitro, não apresentando cuidados de higiene pessoal e equipamento.</p> <p>Não coopera com empenho nas situações de aprendizagem e de organização e não escolhe as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade de turma.</p>