

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Departamento		Expressões		Disciplina	Educação Física 10º Ano
Dimensões	DOMÍNIO/ TEMAS	Fator de ponderação (para cada domínio)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRIPTORES / PERFIL DO ALUNO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Conhecimentos Capacidades Atitudes	Aquisição e compreensão de conhecimentos	20%	<p>APTIDÃO FÍSICA</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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 musculó-articular.</p> <p>Jogos Desportivos Coletivos</p> <p>1. Conhece o objetivo do jogo (Voleibol), a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras inerentes da modalidade abordada.</p> <p>2. Aplica as regras / conhecimentos teóricos da modalidade em situação de arbitragem com rigor, contribuindo para o bom funcionamento do jogo.</p> <p>Ginástica</p> <p>1. Analisa da ginástica (Solo e Aparelhos), as destrezas</p>	<p>Conhecedor/ Sabedor/culto/ Informado</p> <p>Criativo/Expressivo</p>	<p>Encontrar a Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF)</p> <p>Aplicação da bateria de testes do FITescola.</p>

Departamento		Expressões		Disciplina	Educação Física 10º Ano
Dimensões	DOMÍNIO/ TEMAS	Fator de ponderação (para cada domínio)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRIPTORES / PERFIL DO ALUNO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
			<p>sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar);</p> <ul style="list-style-type: none"> - assegurar as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; - realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; - contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local e circunstâncias) de forma clara e eficiente; - realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo actual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC); - reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich). <p>Dança (Atividades Rítmicas Expressivas)</p> <p>1. Analisa a ação dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento.</p> <p>Badminton.</p> <p>1. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas.</p> <p>2. Aplica as regras / conhecimentos teóricos da modalidade em situação de arbitragem com rigor, contribuindo para o bom funcionamento do jogo.</p>	Respeitador da diferença/do outro	

Departamento		Expressões		Disciplina	Educação Física 10º Ano
Dimensões	DOMÍNIO/ TEMAS	Fator de ponderação (para cada domínio)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRIPTORES / PERFIL DO ALUNO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
			<p>Natação.</p> <p>1. Conhece as regras de segurança do aluno praticante.</p> <p>2. Identifica e conhece o método de respiração e as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas</p>		
<p>Conhecimentos</p> <p>Capacidades</p> <p>Atitudes</p>	Áreas das Atividades Físicas	50%	<p>M1 – Jogos Desportivos Coletivos I Coopera com os companheiros para o alcance dos objectivos do Nível de Introdução do Jogo Desportivo Coletivo Andebol, Basquetebol, Futeol ou Voleibol, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase de jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também com árbitro.</p> <p>M4 – Ginástica I Realizar esquemas individuais, combinando habilidades do Nível de Introdução da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Colaboram na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>M7 – Atletismo / Raquetes / Patinagem I Realizar com oportunidade e correcção as acções técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e capacidade ofensiva em participações “Individuais” e “a pares”, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>Participativo/ Colaborador</p> <p>Responsável/ Autónomo</p>	<p>Realizada em situação de execução dos exercícios critério e/ou em situação de jogo.</p> <p>Observação da execução técnica/grelha registo e medição de resultados.</p> <p>Realizar sequências de habilidades motoras; Elaborar coreografias.</p>

Departamento		Expressões		Disciplina	Educação Física 10º Ano
Dimensões	DOMÍNIO/ TEMAS	Fator de ponderação (para cada domínio)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRIPTORES / PERFIL DO ALUNO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
			<p>M9 – Atividades de Exploração da Natureza Realizar actividades de exploração da natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e, especialmente, de preservação da qualidade do meio ambiente. Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenado a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas seleccionadas.</p> <p>Módulo10 - Dança I Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no Nível de Introdução da dança seleccionada, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	Respeitador da diferença e do outro	Realizada em situação de execução dos exercícios, numa coreografia individual e/ou a par com acompanhamento musical
	Aptidão Física		<p>M16 – Aptidão Física – Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativa. 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>	Conhecedor/ Sabedor/culto/ Informado	Preenchimento na base de dados do programa FITescola
	Avaliação/ Reflexão	15%	<p>- Analisa os resultados das actividades desenvolvidas, para determinar o ponto de situação em que se encontra relativamente ao objetivos das mesmas, identificando com clareza o que foi concretizado e o que falta por concretizar.</p> <p>- Desenvolve novas estratégias que permitam concretizar a atividade.</p>	Autoavaliador Conhecedor/ Sabedor/culto/ Informado	Ficha de autoavaliação

Departamento		Expressões		Disciplina	Educação Física 10º Ano
Dimensões	DOMÍNIO/ TEMAS	Fator de ponderação (para cada domínio)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRITORES / PERFIL DO ALUNO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
	Apresentação/Comunicação	15%	Através das TIC: - Elabora relatórios de atividades utilizando com correção a linguagem técnica; - Apresenta os resultados ao professor e/ou à turma, utilizando com correção a linguagem oral e escrita.		Trabalhos de grupo/individuais Debates

- 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.

DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO

ANO DE FORMAÇÃO: 10º ANO.

MÓDULO/UFCD:

DOMÍNIO \ NÍVEL	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)
O aluno					
Aquisição e compreensão de conhecimentos 20%	O aluno domina sempre com precisão os conceitos e procedimentos relativos à modalidade abordada. O aluno aplica sempre os conhecimentos adquiridos na resolução das tarefas propostas.		Domina às vezes com precisão os conceitos e procedimentos relativos à modalidade abordada O aluno domina às vezes com precisão os conceitos e procedimentos relativos à modalidade abordada. O aluno aplica às vezes os conhecimentos adquiridos na resolução das tarefas propostas.		O aluno não domina com precisão os conceitos e procedimentos relativos à modalidade abordada. O aluno raramente aplica os conhecimentos adquiridos na resolução das tarefas propostas
Áreas das Atividades Físicas 50%	O aluno executa sempre com correção as ações técnicas e/ou táticas das diferentes modalidades abordadas, quer isoladamente, quer em situação de jogo. Participa sempre ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo, de forma pontual e assídua. Relaciona-se sempre com muita cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários e/ou		O aluno executa às vezes com correção as ações técnicas e/ou táticas das diferentes modalidades abordadas, quer isoladamente, quer em situação de jogo. Participa às vezes em todas as situações, mas nem sempre procura o êxito pessoal e do grupo, de forma pontual e assídua. Relaciona-se às vezes com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários		O aluno não executa com correção as ações técnicas e/ou táticas das diferentes modalidades abordadas, quer isoladamente, quer em situação de jogo. Não participa em nenhuma das situações, nem procura o êxito pessoal e do grupo, de forma pontual e assídua. Não se relaciona com cordialidade e

DOMÍNIO \ NÍVEL	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)
	<p>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>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>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>
<p>Avaliação/Reflexão</p> <p>15%</p>	<p>*Realiza sempre uma análise dos resultados de projetos/atividades desenvolvidas, para determinar o ponto de situação em que se encontra relativamente aos objetivos das mesmas, identificando muito bem o que foi concretizado e o que falta concretizar;</p> <p>*Desenvolve sempre novas estratégias que permitam concretizar a atividade/projeto.</p>		<p>*Analisa, às vezes, os resultados de projetos/atividades desenvolvidas, para determinar o ponto de situação em que se encontra relativamente aos objetivos das mesmas, identificando por vezes o que foi concretizado e o que falta concretizar;</p> <p>*Desenvolve, às vezes, estratégias que permitam concretizar a atividade/projeto.</p>		<p>*Não analisa os resultados de projetos/atividades desenvolvidas, para determinar o ponto de situação em que se encontra relativamente aos objetivos das mesmas, não identificando o que foi concretizado e o que falta concretizar;</p> <p>*Não desenvolve estratégias que permitam concretizar a atividade/projeto.</p>
<p>Apresentação/Comunicação</p> <p>15%</p>	<p>Expressa-se de forma oral e escrita utilizando sempre com correção a linguagem técnica;</p> <p>Evidencia sempre capacidade de</p>		<p>Expressa-se de forma oral e escrita com algumas incorreções a nível da linguagem técnica;</p>		<p>Não usa linguagem técnica para se expressar de forma oral e escrita.</p> <p>Não evidencia capacidade de</p>

DOMÍNIO \ NÍVEL	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)
	<p>argumentação em concordância com os objetivos da aprendizagem.</p> <p>Elabora e apresenta sempre relatórios / trabalhos com qualidade, utilizando com correção a linguagem técnica e fazendo recurso a ferramentas digitais diversificadas;</p>		<p>Evidencia alguma capacidade de argumentação em concordância com os objetivos da aprendizagem.</p> <p>Elabora e apresenta relatórios / trabalhos, com falhas ao nível da linguagem técnica e fazendo uso de apenas ferramentas digitais convencionais;</p>		<p>argumentação</p> <p>Não elabora nem apresenta relatórios/trabalhos.</p>

(*)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 pensamento criativo	H - Sensibilidade estética e artística			