

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - Educação Física/Ensino Secundário 10º - Ano de escolaridade

DOMÍNIOS/ TEMAS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	ATIVIDADES/INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	FATOR DE PONDERAÇÃO
<b>C A P A C I D A D E S  E  C O N H E C I M E N T O S</b>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes de opções:</p> <p><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar com os companheiros para alcançar os objetivos dos jogos (Basquetebol, Voleibol, Futebol e Andebol);</li> <li>- Realizar as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição e fase do jogo;</li> <li>- Aplicar as regras como jogador e como árbitro.</li> </ul> <p><b>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Solo, Acrobática e Aparelhos) aplicando os critérios de correção técnica, expressão e destreza;</li> </ul> <p><b>SUBÁREAS ATLETISMO, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS, RAQUETAS E OUTRAS (três matérias)</b></p> <p><b>SUBÁREA ATLETISMO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar e analisar saltos, corridas e lançamentos, cumprido corretamente as exigências elementares técnicas como praticante e como juiz.</li> </ul> <p><b>SUBÁREAS ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apreciar e realizar Danças Tradicionais e Sociais em sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</li> </ul> <p><b>OUTRAS ( subáreas das Raquetas e Orientação)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar com correção e oportunidade as ações técnico-táticas elementares,</li> </ul>	<p>Conhecedor/ Culto/ Respeitador da diferença (A, B, C, E, G, I, J)</p> <p>Auto e heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo/ Expressivo (B, C, D, E, F, G, H, I, J)</p>	<p><b>PROPORCIONAR ATIVIDADES FORMATIVAS QUE PERMITAM AO ALUNO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceitar opções, apoio, falhas e erros dos companheiros visando o aperfeiçoamento individual e coletivo;</li> <li>- Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões;</li> <li>- Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização de conhecimentos.</li> </ul> <p><b>PROPORCIONAR ATIVIDADES FORMATIVAS QUE PERMITAM AO ALUNO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apreciar o seu desempenho e dos outros;</li> <li>- identificar aspetos críticos que permitam a melhoria dos seu desempenho;</li> <li>- Identificar aspetos fortes e fracos das suas aprendizagens;</li> <li>- Utilizar os dados da autoavaliação para se envolver na aprendizagem.</li> </ul> <p><b>PROPORCIONAR ATIVIDADES FORMATIVAS QUE PERMITAM AO ALUNO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e do grupo e ao prazer proporcionado pela atividade;</li> <li>- Colaborar na preparação arrumação e preservação do material;</li> <li>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li> <li>- Ser autónomo na realização das tarefas;</li> <li>- Conhecer e aplicar: cuidados de higiene; regras de segurança; regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente.</li> </ul>	<p>ATIVIDADES FÍSICAS (55%)</p> <p>CONHECIMENTOS (10%)</p> <p>ATITUDES (25%)</p>

CAPACIDADES ESSENCIAIS	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<p>no JOGO DE BADMINTON, garantindo iniciativa e ofensividade em participações individual e a pares, aplicando as regras como jogador e como árbitro.</p> <p>- Realizar percursos elementares de ORIENTAÇÃO, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e preservação da qualidade do ambiente.</p> <p><b>SUBÁREA APTIDÃO FÍSICA</b></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 através da aplicação dos testes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexibilidade dos membros inferiores;</li> <li>- Força superior;</li> <li>- Força média;</li> <li>- Aptidão aeróbia.</li> </ul> <p><b>CONHECIMENTOS</b></p> <p>- Conhecer os regulamentos específicos das atividades físicas desenvolvidas em aula, quer como praticante quer como juiz;</p> <p>- Relacionar Aptidão física e Saúde identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p> <p>- Desenvolver os temas: “Doenças, Lesões/Métodos de Socorrismo”; “Corrupção e Verdade Desportiva”; Treino Desportivo”.</p> <p>Nota: será privilegiada uma lógica de trabalho de projeto e interdisciplinar desenvolvido preferencialmente, no âmbito do Domínio de Autonomia Curricular (DAC).</p> <p><b>ATITUDES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza as tarefas propostas e procurar o êxito pessoal e do grupo;.</li> <li>- Envolve-se nas tarefas da aula.</li> <li>- Cumpre os prazos estipulados.</li> <li>- Apresenta os materiais necessários à aula.</li> <li>- Respeita as normas de funcionamento das aulas e das instalações.</li> <li>- Considerar as propostas apresentadas pelos companheiros;</li> <li>- Assumir compromissos e responsabilidade de organização, cooperar, participar, colaborar, aceitar as suas falhas e as dos outros;</li> <li>- Agir com cordialidade respeito;</li> <li>- Cumprir e fazer cumprir regras de participação e de arbitragem, de preservação do ambiente e dos materiais;</li> <li>- Ser cuidador de si e dos outros (cuidados de higiene, regras de segurança, gosto pela prática da atividade física);</li> <li>- Respeitar a diferença.</li> </ul>	<p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador Auto e Heteroavaliador (Transversal às áreas) (A, B, C, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Cuidador de si e dos outros. (B, E, F, G)</p> <p>Questionador/ Comunicador (A, B, C, D, F, )</p> <p>(A, B, E, F, G)</p>	<p><b>INTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO:</b></p> <p>- Fichas de registo de observação direta; auto e heteroavaliação dos alunos.</p> <p><b>PROPORCIONAR ATIVIDADES FORMATIVAS QUE PERMITAM AO ALUNO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física;</li> <li>- Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</li> <li>- Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros.</li> </ul> <p><b>INTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO:</b></p> <p>- Testes de Aptidão Física - da Bateria FITescola.</p> <p><b>PROPORCIONAR ATIVIDADES FORMATIVAS QUE PERMITAM AO ALUNO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber questionar uma situação;</li> <li>- Desenvolver ações de comunicação verbal e não verbal multidirecional;</li> <li>- Aceitar e argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>- Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul> <p><b>INTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Questionamento oral; trabalhos de projeto/pesquisa; fichas/teste.</li> <li>- DAC (Avaliado dentro da Área onde for desenvolvido).</li> </ul> <p><b>PROPORCIONAR ATIVIDADES FORMATIVAS QUE PERMITAM AO ALUNO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer e aplicar as regras de higiene;</li> <li>- Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li> <li>- Conhecer e aplicar as regras de preservação dos recursos matérias e do ambiente;</li> <li>- Reforçar o gosto pela atividade física.</li> </ul> <p><b>INTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta.</li> <li>- Auto e heteroavaliação</li> </ul>	<p><b>ATIVIDADES FÍSICAS (55%)</b></p> <p><b>APTIDÃO FÍSICA (10%)</b></p> <p><b>CONHECIMENTOS (10%)</b></p> <p><b>ATITUDES* (25%)</b></p> <p>*Atitudes, hábitos e Valores – 15%;</p> <p>*Faltas de Material -10%</p>
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS				
	ÁREA DAS ATITUDES				

--	--	--	--	--	--