



DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 10º ANO

DOMÍNIOS	APRENDIZAGENS	ÁREAS DE COMPETÊNCIA (PASEO)*	INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p>	<p>Desenvolver as competências essenciais de nível “Introdução” (I) ou de nível “Elementar” (E) nas diferentes subáreas:</p> <p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>GINÁSTICA - Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS - 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.</p> <p>ATLETISMO - Realizar e analisar provas combinadas no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>RAQUETAS - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. - Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em jogo formal de Luta ou Judo, utilizando as técnicas de projeção e controlo,</p>	<p>A, B, C, D, E, F, G, H, I, J</p>	<p>Observação direta Grelhas de observação</p>



	<p>com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>Considera-se que um aluno cumpre um nível “Introdução” ou “Elementar” quando o seu desempenho, conhecimentos e atitudes representam a totalidade dos objetivos definidos no nível considerado.</p>		
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<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.</p> <p>- Vaivém, Abdominais, Flexões de Braços, Impulsão Horizontal, Agilidade 4x10m, Flexibilidade dos Ombros, Flexibilidade dos Membros Inferiores (em cada teste, o aluno deverá ser capaz de alcançar a Zona Saudável (ZS) ou dentro desta Zona o Perfil Atlético (PA)).</p>	A, B, D, F, G, I, J	<p>Tabelas de referência FITescola®</p> <p>Grelhas de observação</p>
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<p>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> <p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <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.</p>	A, B, C, D, F, G, I	<p>1º e 2º Períodos – teste escrito, trabalho individual/grupo, relatórios de aula ou avaliação oral;</p> <p>3º Período – média das avaliações teóricas (1º e 2º Períodos), com possibilidade de realização de outra (teste escrito, trabalho individual/grupo, relatórios de aula ou avaliação oral), para quem pretender melhorar a sua avaliação neste domínio.</p>

*- **Áreas de Competência à Saída da Escolaridade Obrigatória:** 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 Autoestima; G – Bem-estar, Saúde e Ambiente; H – Sensibilidade Estética e Artística; I – Saber Científico Técnico e Tecnológico; J – Consciência e Domínio do Corpo.



CLASSIFICAÇÃO	ÁREAS DE AVALIAÇÃO	DESCRITORES DE NÍVEIS DE DESEMPENHO
(0 - 6)	Atividades Físicas	-
	Aptidão Física	-
	Conhecimentos	-
(7,8)	Atividades Físicas	Ñ atinge 6 níveis I
	Aptidão Física	Vaivém ZS + 1 teste Flexibilidade ZS + restantes testes ZNS ou Menos de 4 testes na ZS
	Conhecimentos	Nota \geq 5
(9,10)	Atividades Físicas	6 níveis I
	Aptidão Física	Vaivém ZS + 1 teste Flexibilidade ZS + 1 dos restantes testes ZS ou 1 teste Flexibilidade ZS/P + 3 dos restantes testes ZS
	Conhecimentos	Nota \geq 7
(11, 12)	Atividades Físicas	5 níveis I; 1 nível E
	Aptidão Física	Vaivém ZS + 1 teste Flexibilidade ZS + 2 dos restantes testes ZS ou 1 teste Flexibilidade ZS + 4 dos restantes testes ZS
	Conhecimentos	Nota \geq 9
(13,14)	Atividades Físicas	4 níveis I; 2 níveis E
	Aptidão Física	Vaivém ZS + Abdominais ZS + 1 teste Flexibilidade ZS + 2 dos restantes testes ZS
	Conhecimentos	Nota \geq 11
(15,16)	Atividades Físicas	3 níveis I; 3 níveis E
	Aptidão Física	Todos os testes ZS, à exceção de 1 dos testes de flexibilidade
	Conhecimentos	Nota \geq 13
(17,18)	Atividades Físicas	2 níveis I; 4 níveis E



	Aptidão Física	Vaivém PA + Todos os testes ZS, à exceção de 1 dos testes de flexibilidade ou 3 testes PA + restantes testes ZS à exceção de um 1 dos testes de flexibilidade
	Conhecimentos	Nota \geq 15
(19, 20)	Atividades Físicas	1 nível I; 5 níveis E
	Aptidão Física	Vaivém PA + 2 testes PA + restantes testes ZS à exceção de um 1 dos testes de flexibilidade
	Conhecimentos	Nota \geq 17

De acordo com os resultados alcançados nas três áreas de avaliação, o aluno é inserido num patamar de classificação, tendo em conta que para alcançar determinado patamar têm que ser cumpridos, em simultâneo, os respetivos requisitos dos níveis de desempenho nas três áreas.

No que diz respeito às Atitudes, a iniciativa e pertinência da participação, bem como o empenho nas atividades propostas e o comportamento adequado em aula, sendo consideradas atitudes inerentes a um bom desempenho em todas as matérias, estão contempladas na avaliação das “Atividades Físicas”. A assiduidade, pontualidade e responsabilidade (presença do material escolar necessário para a realização das aulas) permitem ao aluno, tendo como base o valor mais baixo do patamar alcançado na avaliação das três áreas, descer um valor, manter essa classificação ou subir um valor. Assim, estas influenciam a classificação final da seguinte forma:

	- 1 VALOR	MANTÉM	+ 1 VALOR
Assiduidade			
Pontualidade	+ 4 ocorrências*	3 ou 4 ocorrências*	No máximo 2 ocorrências*
Material			

* Por ocorrência entende-se ausência na aula, dispensa não autorizada pelo Enc. de Educação, falta de equipamento, atraso e/ou não realização dos exercícios propostos na aula.

No caso de se verificarem mais de um terço de ocorrências, em relação à totalidade das aulas dadas no período avaliado, o aluno passa para o valor mais baixo do patamar de classificação imediatamente anterior.



Em cada período, a classificação final resultará das seguintes ponderações:

PONDERAÇÕES NA CLASSIFICAÇÃO FINAL DE CADA PERÍODO	
1º PERÍODO (1ºP)	100% Classificação isolada 1ºP
2º PERÍODO (2ºP)	45% Classificação isolada 1ºP + 55% Classificação isolada 2ºP
3º PERÍODO (3ºP)	30% Classificação isolada 1ºP + 35% Classificação isolada 2ºP + 35% Classificação isolada 3ºP

Nota: Todas as classificações isoladas serão arredondadas às centésimas.

ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

Os alunos impossibilitados de realizar aula prática por um longo período de tempo ou alguma atividade específica e que, por isso, não possam realizar avaliações práticas da disciplina, terão que entregar o respectivo atestado médico comprovativo dessa limitação, especificando as atividades que não podem realizar.

Sempre que possível, estes alunos deverão realizar tarefas ou atividades físicas adaptadas à sua situação específica.

Na impossibilidade de cumprir alguma das avaliações práticas, para substituir essa avaliação, os alunos realizarão relatórios de aula, teste escrito e/ou trabalho individual, de acordo com o solicitado pelo professor e acordado com os alunos.

Os alunos que estejam impossibilitados de cumprir qualquer tipo de atividade física deverão permanecer na aula, acompanhados do manual adotado, sendo que a sua avaliação final resultará da seguinte forma:

85% - Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos (avaliados apenas teoricamente através da realização de relatórios de aula, teste escrito e/ou trabalho individual);

15% - Atitudes (assiduidade e pontualidade; responsabilidade; curiosidade, iniciativa e pertinência da participação em aula; empenho nas atividades propostas; comportamento adequado em aula e cumprimento de regras).