

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Decreto- Lei nº 55/2018, de 6 de julho; Portaria n.º 226-A/2018, de 7 de agosto

Educação Física - 10º ano

Domínios/Áreas	Critérios Evidências de:	Organizador/Subáreas	Perfil de aprendizagens específicas Descritores de desempenho! O aluno:					Processos de recolha de informação/Avaliação
			18 a 20	15 a 17	10 a 14	5 a 9	0 a 4	
			Elevado domínio das áreas em análise.	Bom domínio das áreas em análise.	Razoável domínio das áreas em análise.	Pouco domínio das áreas em análise.	Fraco domínio das áreas em análise.	Instrumentos
Área dos conhecimentos 10% ACAP A;B;C;D;E;F;G;H;I;J	Mobilização de saberes	Conhecimentos Teóricos (10%)	<p>Relaciona 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. Interpreta 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>Realiza 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> <p>Conhece as regras, regulamentos e técnicas específicas das diferentes modalidades.</p>					Trabalhos e/ou testes escritos; (1 trabalho ou teste por período) Questionamento oral; (1 instrumento de registo) (Valorações iguais)
Área da Aptidão Física 20% ACAP A;B;C;D;F;I		Fitescola (adaptado) (20%)	<p>Desenvolve Capacidades Motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola (adaptado), para a sua idade e sexo.</p>					Testes Fitescola (um por período) (adaptado) Registo áudio! Grelha de registo e de conversão.
		Domínio das técnicas e metodologias de trabalho: O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa	<p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Conhece as regras e o objetivo do jogo, bem como a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas; Realiza as atividades, domina a capacidade percetivo-motora e tem consciência de si próprio a nível emocional, cognitivo, psicossocial, estético e moral.</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS</p>					Observação direta;

<p>Área das Atividades Físicas 70%</p> <p>ACAP A;B;C;D;E;F;G;H;J</p>	<p>Resolução de problemas</p>	<p>matéria, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>(55%)</p>	<p>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>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria) Compõe, realiza e analisa da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica, Acrobática), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) Aprecia, compõe e realiza, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E 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>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias) Realiza e analisa, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>OUTRAS Realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. Realiza Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.</p>	<p>Grelhas de registo/Listas de verificação; Avaliações Práticas. (1 para cada Subárea em análise)</p> <p>(Valorações iguais)</p>
	<p>Comunicação</p> <p>Relacionamento pessoal e interpessoal</p>	<p>Comunicação verbal e motora. (15%)</p>	<p>Analisa factos, ações e situações da atividade física, identificando os seus elementos determinantes ou dados. Emite opiniões fundamentadas em factos ou dados de natureza disciplinar e interdisciplinar. Compreende, explica e atua com decisões, aplicando a ação mais correta</p>	<p>Observação direta; Grelhas de registo. (1 instrumento de registo)</p>

		<p>para a concretização do objetivo.</p> <p>Apresenta iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e de grupo, considerando as que são apresentadas pelos colegas com interesse e objetividade.</p> <p>Analisa, interpreta e interage em conformidade com a observação de determinados padrões motores.</p>	(Valorações iguais)
<p>Responsabilidade; Compromisso; Relacionamento e Interação; (Transversal a todo os domínios com valoração de 30 % em cada domínio): É portador do equipamento necessário, é assíduo e pontual; Revela persistência e perseverança (resiliência). Demonstra respeito por si e pelo outro, assim como pelos materiais. Disponibiliza-se para as tarefas da aula; coopera com os colegas; colabora com os outros e apoia terceiros em tarefas; participa construtivamente nos trabalhos de grupo; conhece e aplica os cuidados de higiene; conhece e aplica as regras de segurança pessoal e dos colegas; conhece e aplica as regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente.</p>			<p>Observação direta;</p> <p>Grelhas de registo. (1 instrumento de registo)</p>

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.

PA – Perfil dos alunos

ACPA – Áreas de Competência do Perfil dos Alunos