

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - 10º Ano - EDUCAÇÃO FÍSICA - 2018/2019

ÁREAS PONDERAÇÃO	SUB-ÁREAS	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS*	DESCRITORES DE DESEMPENHO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
ACTIVIDADES FÍSICAS 50% O aluno demonstra nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR em 1 matéria respeitando as condições das sub-áreas	SUB-ÁREA DOS JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: (duas melhores matérias)	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	(B, C, D, E, F, G, I, J)	<ul style="list-style-type: none"> Avaliação diagnóstica, Formativa e Sumativa Grelhas de Observação
	SUB-ÁREA GINÁSTICA (uma matéria)	Criativo/Expressivo	<ul style="list-style-type: none"> Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA, 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. 	(A, C, D, J)	<ul style="list-style-type: none"> Observação directa e registo de resultados
	SUB-ÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)	Crítico/Analítico	<ul style="list-style-type: none"> Apreciar, compor e realizar, 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. 	(A, B, C, D, G)	<ul style="list-style-type: none"> Realização de tarefas individuais e a pares. Realização de tarefas em situação condicionada
	SUBÁREAS: ATLETISMO, RAQUETAS E OUTRAS (três matérias)	Respeitador da diferença	<ul style="list-style-type: none"> Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente; Praticar e conhecer jogos tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos. 	(A, B, E, F, H)	<ul style="list-style-type: none"> Incentivar a pesquisa na Internet e de Bibliografia adequada à disciplina.
APTIDÃO FÍSICA 30%	Capacidades: <ul style="list-style-type: none"> Motoras Condicionais Coordenativas 	Cuidador de si e do outro	<ul style="list-style-type: none"> 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 Enquadrar o aluno na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo. 	(B, E, F, G)	<ul style="list-style-type: none"> Aplicação da bateria de testes FitEscola

CONHECIMENTOS 10% (5% + 5%)	Aptidão física e Contextos de concretização	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador Crítico/Analítico	➤ 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. ➤ 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.	(A, B, C, D, F, H, I, J) (B, E, F, G)	✓ Testes / Fichas de avaliação ✓ Questões de aula ✓ Fichas de trabalho ✓ Relatórios ✓ Trabalhos de grupo / Individuais ✓ Trabalho Projecto
	Projecto de Flexibilidade Curricular		➤ Projecto de turma inserido na temática geral “direitos humanos”		
ATITUDES / CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO 10% (5% + 5%)	➤ Participação ➤ Cumprimento de tarefas ➤ Respeito pelas regras ➤ Organização do trabalho	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo	➤ Intervém de modo oportuno e regularmente ➤ Cumpre as regras ➤ Coloca questões e dúvidas pertinentes ➤ Cumpre as tarefas solicitadas	(B, C, D, E, F, G, I, J)	✓ Observação direta ✓ Auto-avaliação

*As competências referidas reportam ao Perfil do Aluno à saída da escolaridade obrigatória.

AVALIAÇÃO FINAL

Classificação Final = 0,50 x (competências demonstradas nas actividades físicas nesse período) + 0,30 x (resultados obtidos no FitEscola nesse período) + 0,10 x (média dos conhecimentos revelados em cada período e/ou trabalho desenvolvido no projecto de flexibilidade curricular em cada período) + 0,10 x (média das classificações obtidas na área atitudinal em cada período).