

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - 10ºAno - 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
<b>ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS</b> 50%  O aluno demonstra nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR em 1 matéria respeitando as condições das sub-áreas  Notas 1 e 2	SUB-ÁREA DOS JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: (duas melhores matérias)	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	(B, C, D, E, F, G, I, J)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Avaliação diagnóstica, Formativa e Sumativa</li> <li>✓ Grelhas de Observação</li> </ul>
	SUB-ÁREA GINÁSTICA (uma matéria)	Criativo/Expressivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	(A, C, D, J)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Observação directa e registo de resultados</li> </ul>
	SUB-ÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)	Crítico/Analítico	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	(A, B, C, D, G)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realização de tarefas individuais e a pares.</li> <li>✓ Realização de tarefas em situação condicionada</li> </ul>
	SUBÁREAS: ATLETISMO, RAQUETAS E OUTRAS (três matérias)	Respeitador da diferença	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente;</li> <li>Praticar e conhecer jogos tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos.</li> </ul>	(A, B, E, F, H)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Incentivar a pesquisa na Internet e de Bibliografia adequada à disciplina.</li> </ul>
		Cuidador de si e do outro		(B, E, F, G)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Visionamento de vídeos promotores dos vários</li> </ul>
<b>APTIDÃO FÍSICA</b> 30% O aluno atinge a Zona Saudável em pelo menos 3 testes Nota 3	Capacidades: <ul style="list-style-type: none"> <li>Motoras</li> <li>Condicionais</li> <li>Coordenativas</li> </ul>	Cuidador de si e do outro	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	(B, E, F, G)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aplicação da bateria de testes FitEscola</li> </ul>

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

A classificação final é considerada até às décimas.

**Nota 1**

**ACTIVIDADES FISICAS DESPORTIVAS** - A avaliação é feita de acordo com o Programa Nacional de EF (PNEF), situando os alunos nos níveis “Introductório, Elementar ou Avançado” em cada matéria.

**Nota 2**

**ACTIVIDADES FISICAS - Normas de referência:** Ponderações dos níveis

**NAI** – 0 Pontos; **PI** – 3 Pontos; **I** – 6 Pontos; **PE** – 9 pontos; **E** – 12 Pontos; **PA** – 15 Pontos; **A** – 18 Pontos

Ensino Secundário - 10º ANO						
1º P	Seleccionar as 4 melhores matérias do aluno em 3 categorias					
2ºP	Seleccionar as 6 melhores matérias do aluno em 4 categorias					
e	(Desp. Colectivos, Ginástica, Dança, Atletismo e Outras)					
3º P						
Níveis	1º P	2ºP e 3º P		Níveis	1º P	2ºP e 3º P
1	4 NAI	3 NAI + 3 PI		11	2 PE + 2 I	4 I + 1 PE + 1 E
2	3 NAI + 1 PI	2 NAI + 4 PI		12		
3		1 NAI + 5 PI		13	3 PE + 1 I	3 I + 2 PE + 1 E
4	2 NAI + 2 PI	6 I		14		2 I + 3 PE + 1 E
5		5 I + 1 PE		15	4 PE	1 I + 4 PE + 1 E
6	1 NAI + 3 PI	4 I + 2 PE				Nenhum NAI
7	OU se tem 1 NAI 4 PI	3 I + 3 PE		16		
8	3 I	2 I + 4 PE		Nenhum NAI e nenhum PI		
9	4 I	1 I + 5 PE		17	3 PE + 1 E	5 PE + 1 E
10	Nenhum NAI 3 I + 1 PE	5 I + 1 E		18		4 PE + 2 E
					Nenhum NAI e nenhum I	
				19	2 PE + 2 E	3 PE + 3 E
				20	1 PE + 1 E	2 PE + 4 E

**Nota 3**

**APTIDÃO FISICA** - Referências para o sucesso na Área da Aptidão Física: Em cada período lectivo o aluno realiza 5 testes, da bateria de testes Nacional FitEscola, cujo objectivo é atingir o nível de prestação definido como Zona Saudável da Aptidão Física (Z.N.S.A.F.). As Zonas Saudáveis estão definidas a nível nacional e consideram a data de nascimento do aluno e o seu género (Fem. ou Masc.). Os Critérios de Avaliação definidos pelo Departamento de Educação Física, estabelecem uma escala para 20 valores, convertendo-se posteriormente na escala de 5 níveis utilizada no 3º ciclo:

TESTES Z.N.S.A.F.	NÃO REALIZA	0 Valores por teste
TESTES Z.N.S.A.F.	Quase atinge zona saudável	1,4 Valores por teste
TESTES Z.S.A.F.	Atinge a Zona Saudável	3,5 Valores por teste
TESTES Z.S.A.F.	Atinge a Zona de Perfil Atlético	4 Valores por teste