

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Ensino Secundário 10º de Escolaridade
2020-2021

Domínio/Áreas Temas	Aprendizagens Específicas / Aprendizagens Essenciais	Descritores do perfil dos alunos	Instrumentos de avaliação	Domínios Quantificação
Atividades Físicas	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS -Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos: Voleibol (elementar) e Andebol, 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: Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Solo), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS: Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança e/ou Danças Sociais), 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: Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. 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.</p>	<p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<p align="center">Testes práticos Grelhas de observação direta</p>	<p align="center">35% (25% enquanto durar a situação pandémica)</p>

Atividades Físicas	O aluno não desenvolveu as competências essenciais definidas para 10º ano de nível INTRODUÇÃO e de nível ELEMENTAR no JDC-Voleibol.	O aluno revela muitas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais definidas para 10º ano de nível INTRODUÇÃO e de nível ELEMENTAR no JDC-Voleibol.	O aluno revela algumas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais definidas para 10º ano de nível INTRODUÇÃO de nível ELEMENTAR no JDC-Voleibol.	O aluno revela um bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais definidas para 10º ano de nível INTRODUÇÃO de nível ELEMENTAR no JDC-Voleibol.	O aluno revela um domínio muito bom no desenvolvimento das competências essenciais definidas para 10º ano de nível INTRODUÇÃO de nível ELEMENTAR no JDC-Voleibol.
Aptidão Física	O aluno não apresenta nenhum valor que se encontre dentro da zona saudável	O aluno apresenta dois valores fora da zona saudável ou um em resultado do teste de aptidão de resistência aeróbia	O aluno apresenta apenas um (exceto vaivém) valor fora da zona saudável.	O aluno situa-se na zona saudável em todos nos testes escolhidos	O aluno revela muita facilidade em situar-se na zona saudável (ou acima) nos testes escolhidos
Conhecimentos	O aluno não relaciona a aptidão física e saúde. Não interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. Não realiza a prestação de socorro a uma vítima de paragem.	O aluno relaciona com muitas dificuldades a aptidão física e saúde. Interpreta com muitas dificuldades a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. Realiza com muitas dificuldades a prestação de socorro a uma vítima de paragem.	O aluno relaciona com algumas dificuldades a aptidão física e saúde. Não interpreta com algumas dificuldades a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. Realizar com algumas dificuldades a prestação de socorro a uma vítima de paragem.	O aluno revela um bom domínio em relacionar a aptidão física e saúde. Interpreta bem a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. Realiza bem a prestação de socorro a uma vítima de paragem.	O aluno revela um muito bom domínio em relacionar a aptidão física e saúde. Interpreta muito bem a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. Realiza muito bem a prestação de socorro a uma vítima de paragem.

Sempre que um aluno apresente um atestado médico que referencie a impossibilidade permanente de participar normalmente nas atividades de ensino-aprendizagem da disciplina de Educação Física, será avaliado de acordo com os seguintes critérios:

- 70% para o Domínio dos Conhecimentos e 30% para o Domínio das Atitudes.

Observações – O atestado médico temporário ou restritivo a certas atividades físicas “deve explicitar claramente as contra-indicações da atividade física” (Lei nº 51/ 2012 de 5 de setembro, art.º 15º, nº 1).