

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Ensino Secundário 10º de Escolaridade
2021-2022

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</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</p>	<p>Testes práticos</p> <p>Grelhas de observação direta</p>	<p>35%</p> <p>(25% enquanto durar a situação pandémica)</p>

	participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	(B, E, F, G)		
Aptidão Física	O aluno deve ficar capaz de: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa		Bateria <i>Fitescola</i>	20% (30% enquanto durar a situação pandémica)
Conhecimentos	O aluno deve ficar capaz de: Relacionar a Aptidão Física e Saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem. Conhecer o objetivo dos jogos e as suas principais regras. Conhecer a função e o modo de execução das ações técnico-táticas dos Jogos e o modo de execução das destrezas/ações motoras realizadas.		MOMENTOS DE FUNCIONAMENTO MULTIDISCIPLINAR e DAC Observação do desempenho nas atividades, recorrendo a grelhas de registo. Observação Direta Questionamento Projeto de Atividades/trabalhos Relatórios de Atividades Fichas de avaliação	10% 5% ou 15% Total 15%
Atitudes	Responsabilidade e autonomia 10% (Faz-se acompanhar de material necessário para realizar a aula presencial e/ou à distância; É assíduo e pontual; Cumpre as tarefas, normas e prazos propostos; É empenhado no seu processo de aprendizagem) Participação e colaboração 10% (É atento; Participa, acompanha, questiona, responde. Cooperar com os outros).		Observação direta na sala de aula; Grelhas de observação direta; Autoavaliação.	30%

	Respeito pela diferença e pelo outro 10% (Respeita as opiniões; Respeita a diferença)			
--	--	--	--	--

Domínio/Áreas Temas	Descritores de desempenho				
	F	NS	S	B	MB
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 de 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 realizou 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 contraindicações da atividade física” (Lei nº 51/ 2012 de 5 de setembro, art.º 15º, nº 1).



Cofinanciado por:

