

**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
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)  SUB-ÁREA GINÁSTICA (uma matéria)  SUB-ÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)  SUBÁREAS: ATLETISMO, RAQUETAS E OUTRAS (três matérias)	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo  Criativo/Expressivo  Crítico/Analítico  Respeitador da diferença  Cuidador de si e do outro	<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> <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> <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> <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>	(B, C, D, E, F, G, I, J)  (A, C, D, I)  (A, B, C, D, G)  (A, B, E, F, H)  (B, E, F, G)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Avaliação diagnóstica, Formativa e Sumativa</li> <li>✓ Grelhas de Observação</li> <li>✓ Observação directa e registo de resultados</li> <li>✓ Realização de tarefas individuais e a pares.</li> <li>✓ Realização de tarefas em situação condicionada</li> <li>✓ Incentivar a pesquisa na Internet e de Bibliografia adequada à disciplina.</li> <li>✓ Visionamento de vídeos promotores dos vários conteúdos da disciplina</li> </ul>
APTIDÃO FÍSICA 30%	Capacidades: ➤ Motoras ➤ Condicionais ➤ Coordenativas	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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 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.</li> <li>➤ 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.</li> <li>➤ Projecto de turma inserido na temática geral "direitos humanos"</li> </ul>	<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  ✓ Trabalhos de grupo / Individuais  ✓ Trabalho Projecto
	Projecto de Flexibilidade Curricular				
<b>ATITUDES / CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO</b>  <b>10%</b> <b>(5% + 5%)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Participação</li> <li>➤ Cumprimento de tarefas</li> <li>➤ Respeito pelas regras</li> <li>➤ Organização do trabalho</li> </ul>	<b>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Intervém de modo oportuno e regularmente</li> <li>➤ Cumpre as regras</li> <li>➤ Coloca questões e dúvidas pertinentes</li> <li>➤ Cumpre as tarefas solicitadas</li> </ul>	<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 =  $0,50 \times (\text{competências demonstradas nas actividades físicas nesse período}) + 0,30 \times (\text{resultados obtidos no FitEscola nesse período}) + 0,10 \times (\text{média dos conhecimentos revelados em cada período e/ou trabalho desenvolvido no projecto de flexibilidade curricular em cada período}) + 0,10 \times (\text{média das classificações obtidas na área atitudinal em cada período})$ .