

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 DESPORTIVAS 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) 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"> ➤ 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. ➤ 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. ➤ 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. ➤ 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. 	(B, C, D, E, F, G, I, J) (A, C, D, J) (A, B, C, D, G) (A, B, E, F, H) (B, E, F, G)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Avaliação diagnóstica, Formativa e Sumativa ✓ Grellas de Observação ✓ Observação directa e registo de resultados ✓ Realização de tarefas individuais e a pares. ✓ Realização de tarefas em situação condicionada ✓ Incentivar a pesquisa na Internet e de Bibliografia adequada à disciplina. ✓ Visionamento de vídeos promotores dos vários
APTIDÃO FÍSICA 30% O aluno atinge a Zona Saudável em pelo menos 3 testes Nota 3	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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Projecto de turma inserido na temática geral "direitos humanos" 		
ATITUDES / CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO 10% (5% + 5%)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Participação ➤ Cumprimento de tarefas ➤ Respeito pelas regras ➤ Organização do trabalho 	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 = $0,50 \times (\text{competências demonstradas nas actividades físicas nesse período}) + 0,30 \times (\text{resultados obtidos no FitEscola nesse período}) + 0,10 \times (\text{média dos conhecimentos revelados em cada período e/ou trabalho desenvolvido no projecto de flexibilidade curricular em cada período}) + 0,10 \times (\text{média das classificações obtidas na área atitudinal em cada período})$.

A classificação final é considerada até às décimas.

Nota 1

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

Nota 2

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

Nota 3

APTIDÃO FÍSICA - 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