

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO/CLASSIFICAÇÃO

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

10.º ano

DOMÍNIOS e PONDERAÇÕES	DOMÍNIOS DE APRENDIZAGENS/ TEMAS	CRITÉRIOS	DESCRITORES	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS ⁱ	PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
ATIVIDADES FÍSICAS (80%) COMPETÊNCIAS NAS ATIVIDADES FÍSICAS (40%) PRÁTICA/ EXERCITAÇÃO DAS ATIVIDADES FÍSICAS (40%)	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Mobilização de capacidades.	<ul style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro. 	A), B), C), D), E), F), G), I) e J)	<ul style="list-style-type: none"> Listas de verificação; Observação direta; Vídeos/áudios; Relatórios; Reflexão Crítica; Testes (com e sem consulta); Diários de exercícios.
	EXPLORAÇÃO DA NATUREZA		<ul style="list-style-type: none"> Realiza Atividade de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente. 	A), B), C), D), E), F), G), I) e J)	
	ATLETISMO		<ul style="list-style-type: none"> Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. 	A), B), C), D), E), F), G), H), I) e J)	
	GINÁSTICA		<ul style="list-style-type: none"> Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. 		
	RÍTMICAS EXPRESSIVAS		<ul style="list-style-type: none"> Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas, aplicando as regras específicas da modalidade. 		
	RAQUETAS		<ul style="list-style-type: none"> Patina adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas elementares e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares». 		
	PATINAGEM		<ul style="list-style-type: none"> Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. 		
	NATAÇÃO		<ul style="list-style-type: none"> Cumprir as tarefas propostas, revelando empenho e brio na sua execução. 		
			<ul style="list-style-type: none"> Participa ativamente em todas as situações, procurando o êxito pessoal e do grupo. 		
			<ul style="list-style-type: none"> Realiza e analisa, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento. 		

DOMÍNIOS e PONDERAÇÕES	DOMÍNIOS DE APRENDIZAGENS/ TEMAS	CRITÉRIOS	DESCRITORES	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS ¹	PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
		Promoção de uma cidadania ativa e interventiva.	<ul style="list-style-type: none"> Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, aceitando o seu apoio, nos esforços de aperfeiçoamento próprio e as dificuldades por ele(s) reveladas. Coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma. Assume compromisso e responsabilidade de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes. 	B), C), D), E), F), H), I) e J)	
APTIDÃO FÍSICA 10% (5%+5%)	CAPACIDADES CONDICIONAIS E COORDENATIVAS GERAIS	Mobilização de capacidades.	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. 	A), B), C), D), E), F), G), I) e J)	<ul style="list-style-type: none"> FITescola®; Testes (com e sem consulta); Listas de verificação; Observação direta.
			<ul style="list-style-type: none"> Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, aplicando os processos de elevação e manutenção da condição física. Compõe e realiza esquemas individuais e em grupo de competências motoras básicas, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas (e.g. crossfit, bootcamp). 	A), B), C), D), E), F), G), I) e J)	<ul style="list-style-type: none"> Observação direta; Testes (com e sem consulta); Listas de verificação; Vídeos/áudios.
CONHECIMENTOS 10%	CONHECIMENTOS SOBRE AS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	Integração e mobilização de saberes.	<ul style="list-style-type: none"> Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização, participação e ética desportiva. Conhece as regras básicas das diferentes modalidades desportivas aplicando-as no contexto de aula. Conhece e interpreta os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, aplicando as regras de higiene e de segurança. Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a 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. Realiza a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro, interpretando-a como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva. 	A), B), C), D), E), F), G), H), I) e J)	<ul style="list-style-type: none"> Relatórios; Trabalhos de pesquisa/projeto; Testes (com e sem consulta).

¹ ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS (ACPA):

A) Linguagens e textos;
B) Informação e comunicação;
C) Raciocínio e resolução de problemas;

- D) Pensamento crítico e pensamento criativo;
- E) Relacionamento interpessoal;
- F) Desenvolvimento pessoal e autonomia;
- G) Bem-estar, saúde e ambiente;
- H) Sensibilidade estética e artística;
- I) Saber científico, técnico e tecnológico;
- J) Consciência e domínio do corpo.