

**Ano Letivo 2019-2020**  
**Departamento de Artes e Educação Física**  
**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE Educação Física - 10º Ano**

		Domínios/Áreas	Descritores de Desempenho	Descritores do perfil dos alunos	Instrumentos de avaliação	%	
Competências	Conhecimentos e capacidades	ATIVIDADES FÍSICAS <small>(desportos coletivos, individuais, dança e alternativos)</small>	Evidenciar competências de nível <b>INTRODUÇÃO</b> em 5 matérias selecionadas constantes na planificação da disciplina e de nível <b>ELEMENTAR</b> numa matéria. Matérias selecionadas: Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol, Atletismo, Ginástica, Dança, Badminton (ver anexo em baixo)	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)  Criativo e Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)	- Observação direta nas aulas - Provas práticas - Testes	65%	80%
		APTIDÃO FÍSICA	Demonstrar, na prática desportiva, empenho na tarefa, vontade de melhorar e progressão nas aprendizagens.	Sistematizador/ organizador (A, B, C, I, J)	- Observação direta nas aulas	5%	
			Evidenciar aptidão muscular e aptidão aeróbica enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do FITescola para a sua idade e sexo (ver especificação em baixo).	Autoavaliador/Heteroavaliador (transversal às áreas)	-Provas Práticas do FITescola	10%	
		CONHECIMENTOS Aptidão Física e Saúde	Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável.  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 cardiorrespiratória	Indagador/ Investigador (C, D, F, H, I)  Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)  Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)  Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	- Testes de avaliação  - Trabalhos Escritos	10%	
	Atitudes		Tendo em atenção o respeito/cumprimento dos 7 princípios da Carta do Aluno o aluno deve demonstrar:  -Responsabilidade e autonomia (assiduidade, pontualidade, presença do material necessário, cumprimento de prazos, iniciativa) - Relacionamento interpessoal (cortesia, cumprimento de regras de conduta, solidariedade, cooperação, respeito pela diferença) - Participação e intervenção em atividades escolares	Respeitador da diferença/ do outro (A, B, E, F, H)  Participativo/ colaborador (B, C, D, E, F)  Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J)	- Observação direta	10%	

Nota: *Havendo contribuição da disciplina para a concretização do DAC, esta será avaliada em 5% dos Conhecimentos e Capacidades que integram as competências a desenvolver.*

## Áreas de competências do Perfil dos Alunos:

- 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

### **ANEXO AOS CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – 10ºano** **Descritores de Desempenho das SUBÁREAS do DOMÍNIO/ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS**

#### **SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS**

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.

#### **SUBÁREA GINÁSTICA**

Compor, realizar e analisar um esquema individual de Ginástica no Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, nomeadamente: Posição de Equilíbrio (avião ou bandeira); Enrolamento engrupado à frente; Enrolamento engrupado à retaguarda; Enrolamento engrupado à frente com saída pernas afastadas; Enrolamento engrupado à retaguarda com saída pernas afastadas; Apoio facial invertido seguido de enrolamento engrupado à frente; Posição de Flexibilidade (ponte ou espargata); Roda; Outro à escolha (rodada, roda a um braço, flic-flac, etc.)

#### **SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS**

Apreciar, compor e realizar, numa Atividade Rítmica Expressiva (Dança, Danças Sociais ou 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.

#### **SUBÁREA ATLETISMO**

Realizar e analisar, no Atletismo, salto em altura e lançamento de peso cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.

#### **SUBÁREA BADMINTON**

Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares no Jogo de Badminton, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

### **Especificação do Descritor de Desempenho do Domínio/Área Aptidão Física**

O aluno deve evidenciar aptidão aeróbia num teste e aptidão muscular em dois testes enquadradas na Zona Saudável da Aptidão Física de acordo com o estabelecido na tabela do FITescola. Obterá classificação de 10 valores se atingir 75% do valor mínimo de referência da ZSAF. As classificações serão atribuídas de acordo com tabela devidamente divulgada aos alunos.