

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO/CLASSIFICAÇÃO

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

10.º ano

DOMÍNIOS e PONDERAÇÕES	DOMÍNIOS DE APRENDIZAGENS/TEMAS	CRITÉRIOS	DESCRIPTORIOS	COMPETÊNCIAS	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS <sup>i</sup>	PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
<div>ATIVIDADES FÍSICAS (80%)</div> <div>COMPETÊNCIAS NAS ATIVIDADES FÍSICAS (40%)</div> <div>PRÁTICA/ EXERCITAÇÃO DAS ATIVIDADES FÍSICAS (40%)</div>	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Rigor Clareza Precisão Relevância Coerência Consistência Responsabilidade Cooperação Adequação Criatividade Espírito Crítico Autonomia	<ul style="list-style-type: none"><li>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.</li></ul>	Mobilização de capacidades.	A), B), C), D), E), F), G), I) e J)	<ul style="list-style-type: none"><li>Listas de verificação;</li><li>Observação direta;</li><li>Vídeos/áudios;</li><li>Relatórios;</li><li>Reflexão Crítica;</li><li>Testes (com e sem consulta);</li><li>Diários de exercícios.</li></ul>
	EXPLORAÇÃO DA NATUREZA		<ul style="list-style-type: none"><li>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.</li></ul>		A), B), C), D), E), F), G), I) e J)	
	ATLETISMO		<ul style="list-style-type: none"><li>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.</li></ul>		A), B), C), D), E), F), G), H), I) e J)	
	GINÁSTICA		<ul style="list-style-type: none"><li>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.</li></ul>			
	RÍTMICAS EXPRESSIVAS		<ul style="list-style-type: none"><li>Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas, aplicando as regras específicas da modalidade.</li></ul>			
	RAQUETAS		<ul style="list-style-type: none"><li>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».</li></ul>			
	PATINAGEM		<ul style="list-style-type: none"><li>Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</li></ul>			
			<ul style="list-style-type: none"><li>Cumprir as tarefas propostas, revelando empenho e brio na sua execução.</li></ul>			
			<ul style="list-style-type: none"><li>Participa ativamente em todas as situações, procurando o êxito pessoal e do grupo.</li></ul>			
	NATAÇÃO		<ul style="list-style-type: none"><li>Realiza e analisa, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento.</li></ul>	Promoção de uma cidadania ativa e	B), C), D), E), F), H), I) e J)	
			<ul style="list-style-type: none"><li>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.</li></ul>			

DOMÍNIOS e PONDERAÇÕES	DOMÍNIOS DE APRENDIZAGENS/ TEMAS	CRITÉRIOS	DESCRITORES	COMPETÊNCIAS	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS <sup>1</sup>	PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.</li> <li>Assume compromisso e responsabilidade de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.</li> </ul>	interventiva.		
APTIDÃO FÍSICA 10% (5%+5%)	CAPACIDADES CONDICIONAIS E COORDENATIVAS GERAIS	Rigor Clareza Precisão Relevância Coerência Consistência Responsabilidade Cooperação Adequação Criatividade Espírito Crítico Autonomia	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	Mobilização de capacidades.	A), B), C), D), E), F), G), I) e J)	<ul style="list-style-type: none"> <li>FITescola®;</li> <li>Testes (com e sem consulta);</li> <li>Listas de verificação;</li> <li>Observação direta.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, aplicando os processos de elevação e manutenção da condição física.</li> <li>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. <i>crossfit</i>, <i>bootcamp</i>).</li> </ul>		A), B), C), D), E), F), G), I) e J)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Observação direta;</li> <li>Testes (com e sem consulta);</li> <li>Listas de verificação;</li> <li>Vídeos/áudios.</li> </ul>
CONHECIMENTOS 10%	CONHECIMENTOS SOBRE AS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	Rigor Clareza Precisão Relevância Coerência Consistência Responsabilidade Cooperação Adequação Criatividade Espírito Crítico Autonomia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização, participação e ética desportiva.</li> <li>Conhece as regras básicas das diferentes modalidades desportivas aplicando-as no contexto de aula.</li> <li>Conhece e interpreta os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, aplicando as regras de higiene e de segurança.</li> <li>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.</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.</li> <li>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.</li> </ul>	Integração e mobilização de saberes.	A), B), C), D), E), F), G), H), I) e J)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relatórios;</li> <li>Trabalhos de pesquisa/projeto;</li> <li>Testes (com e sem consulta).</li> </ul>

<sup>1</sup> 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.