CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO/CLASSIFICAÇÃO

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA — 10.º ano

DOMÍNIOS e PONDERAÇÕES	DOMÍNIOS DE APRENDIZAGENS/ TEMAS	CRITÉRIOS	DESCRITORES	COMPETÊNCIAS	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** **EXPLORAÇÃO DA NATUREZA** **ATLETISMO** **GINÁSTICA** **RÍTMICAS EXPRESSIVAS** **RAQUETAS** **PATINAGEM** **NATAÇÃO**	Rigor Clareza Precisão Relevância Coerência Consistência Responsabilidade Cooperação Adequação Criatividade Espírito Crítico Autonomia	· 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.	Mobilização de capacidades.	A), B), C), D), E), F), G), I) e J)	· Listas de verificação; · Observação direta; · Vídeos/áudios; · Relatórios; · Reflexão Crítica; · Testes (com e sem consulta); · Diários de exercícios.
			· 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)	
			· 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)	
			· 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.			
			· Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas, aplicando as regras específicas da modalidade.			
			· 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».			
			· Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.			
			· Cumpre as tarefas propostas, revelando empenho e brio na sua execução.			
			· Participa ativamente em todas as situações, procurando o êxito pessoal e do grupo.			
			· Realiza e analisa, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento.			
			· 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.	Promoção de uma cidadania ativa e	B), C), D), E), F), H), I) e J)	

DOMÍNIOS e PONDERAÇÕES	DOMÍNIOS DE APRENDIZAGENS/ TEMAS	CRITÉRIOS	DESCRITORES	COMPETÊNCIAS	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS[i]	PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
			· 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.	interventiva.		
APTIDÃO FÍSICA 10% (5%+5%)	**CAPACIDADES CONDICIONAIS E COORDENATIVAS GERAIS**	Rigor Clareza Precisão Relevância Coerência Consistência Responsabilidade Cooperação Adequação Criatividade Espírito Crítico Autonomia	· 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.	Mobilização de capacidades.	A), B), C), D), E), F), G), I) e J)	· FITescola®; · Testes (com e sem consulta); · Listas de verificação; · Observação direta.
			· 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)	· Observação direta; · Testes (com e sem consulta); · Listas de verificação; · Vídeos/áudios.
CONHECIMEN-TOS 10%	**CONHECIMENTOS SOBRE AS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS**	Rigor Clareza Precisão Relevância Coerência Consistência Responsabilidade Cooperação Adequação Criatividade Espírito Crítico Autonomia	· 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.	Integração e mobilização de saberes.	A), B), C), D), E), F), G), H), I) e J)	· Relatórios; · Trabalhos de pesquisa/projeto; · Testes (com e sem consulta).

[i] 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.