

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO
Ensino Secundário
Departamento de Expressões

Disciplina: Educação Física -10º ano

Ano Letivo 2018/2019

Áreas	Subáreas	Aprendizagens essenciais (AE)	Instrumentos	Frequência / Periodicidade dos momentos de avaliação*	Ponderação	
Área das Ativ. Físicas	Jogos Desportivos Colectivos: Basquetebol Futebol Andebol Voleibol (duas matérias)	O aluno deve ficar capaz de: - Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo nos JDC (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol) realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa Fichas de Registo (Diário/Semanal...)	Avaliação diagnóstica no início do ano. Avaliação formativa regular ao longo de todas as aulas Avaliação formativa por período. Avaliação sumativa em cada período.	90%	95%

<p>Ginástica: Solo Aparelhos Rítmica (uma matéria)</p>	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>Compor, realizar e analisar da Ginástica (Solo, Aparelhos e Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios</p>	<p>Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa</p> <p>Fichas de Registo (Diário/Semanal...)</p>	<p>Avaliação diagnóstica no início do ano.</p> <p>Avaliação formativa regular ao longo de todas as aulas</p> <p>Avaliação formativa por período.</p> <p>Avaliação sumativa em cada período.</p>		
<p>Atletismo Patinagem Raquetas Outras - Luta, Orientação, Natação, Jogos Trad. Portugueses (duas matérias)</p>	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>Realizar e analisar do Atletismo saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo correctamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas em jogo e as acções de composições rítmicas “individuais” e a “pares.</p> <p>Realizar com oportunidade e correcção as acções técnico-táticas elementares, nos jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e a ofensividade em participações “individuais” e “a pares” aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Realizar com oportunidade e correcção</p>	<p>Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa</p> <p>Fichas de Registo (Diário/Semanal...)</p>	<p>Avaliação diagnóstica no início do ano.</p> <p>Avaliação formativa regular ao longo de todas as aulas</p> <p>Avaliação formativa por período.</p> <p>Avaliação sumativa em cada período.</p>		

		<p>as acções do domínio de oposição em Acti. de Combate (Luta), utilizando as técnicas elementares de projecção e controlo com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>Realizar Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Deslocar-se no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as acções propulsivas específicas das técnicas seleccionadas.</p> <p>Praticar e conhecer JTP de acordo com os padrões culturais característicos.</p>				
--	--	---	--	--	--	--

	<p>Actividades Rítmicas e Expressivas:</p> <p>Dança Danças Tradicionais Danças Sociais</p> <p>(uma matéria)</p>	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>Apreciar, compor e realizar, nas Ativ. Rítmicas e Expressivas (Dança, Danças Sociais e 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.</p>	<p>Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa</p> <p>Fichas de Registo (Diário/Semanal...)</p>	<p>Avaliação diagnóstica no início do ano.</p> <p>Avaliação formativa regular ao longo de todas as aulas</p> <p>Avaliação formativa por período.</p> <p>Avaliação sumativa em cada período.</p>		
--	--	--	---	---	--	--

<p>Área da Aptidão Física</p>		<p>O aluno deve ser capaz de:</p> <p>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.</p>	<p>Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa</p> <p>Fichas de Registo (Diário/Semanal...)</p>	<p>Avaliação diagnóstica no início do ano.</p> <p>Avaliação formativa regular ao longo de todas as aulas</p> <p>Avaliação formativa por período.</p> <p>Avaliação sumativa em cada período.</p>		
<p>Nota - Para os níveis INTRODUÇÃO em 5 matérias e nível ELEMENTAR numa matéria, de diferentes subáreas, devem observar-se as seguintes condições:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. O Atletismo constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria. 2. Nas subáreas JDC, Ginástica, Patinagem, Raquetas e Act. Rit. Expressivas, cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria. 3. Nas “Outras” poderá ser considerada a Natação, uma matéria da subárea de Actividades de Exploração da Natureza, uma matéria da subárea de Desportos de Combate ou uma matéria da subárea de Jogos Tradicionais e Populares. 						

<p>Área dos Conhecimentos</p>		<p>O aluno deve ser capaz de:</p> <p>Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os factores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afectividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da actividade física na actualidade e ao longo dos tempos; identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das actividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das actividades físicas ou outro, e interpretá-la como uma acção essencial, reveladora de responsabilidade individual e colectiva.</p>	<p>Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa</p> <p>Fichas de Registo (Diário/Semanal...)</p> <p>Perguntas - Respostas (oral)</p>	<p>Avaliação diagnóstica no início do ano.</p> <p>Avaliação formativa regular ao longo de todas as aulas</p> <p>Avaliação formativa por período</p> <p>Avaliação sumativa em cada período.</p>		
	<p>Transversalidade da Língua Portuguesa</p>	<p>O aluno deve ser capaz de:</p> <p>Utilizar de forma correcta a Língua Portuguesa, e produzir um discurso oral e escrito com coerência, coesão e coesão gramatical.</p>	<p>Perguntas - Respostas (oral)</p> <p>Trabalhos escritos e/ou testes</p> <p>Fichas de registo</p>	<p>Ao longo das aulas e do ano lectivo</p>	<p>5%</p>	

Atitudes	Responsabilidade	- Cumpre as regras estabelecidas (material, pontualidade, cumprimento de prazos, realização de atividades propostas).	Grelhas de observação e ou observação directa Grelhas de auto e heteroavaliação Lista de verificação de tarefas	Ao longo do ano lectivo	3%	5%
	Participação no grupo-turma	- Cooperar na execução das atividades propostas. Participa em atividades de interação. Respeita as regras de participação.			2%	
	Participação individual	- Revela autonomia face ao professor e aos colegas. - Auto-avalia o seu processo de aprendizagem.				