

Ano Letivo 2018-2019
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 (desportos coletivos, individuais, dança e alternativos)	Evidenciar competências de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias selecionadas constantes na planificação da disciplina e de nível ELEMENTAR 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%
			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%	
		APTIDÃO FÍSICA	Evidenciar aptidão muscular e aptidão aeróbica encontrando-se na Zona Saudável de Aptidão Física (referência da FITescola)	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%	

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 de comprimento 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.