CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

DISCIPLINA: **EDUCAÇÃO FÍSICA** **10.º ANO** ANO LETIVO 2024/2025

DOMÍNIOS[1]	PONDERAÇÃO	DESCRITORES DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIA[2]	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
O aluno deve: Participar ativamente em todas as aulas, relacionando-se com cordialidade e respeito por todos os intervenientes do processo ensino-aprendizagem (professores, colegas e funcionários); Contribuir para uma dinâmica positiva de trabalho individual e colaborativo, ao nível da organização e realização empenhada de todas as tarefas propostas.				

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	**80%**	O aluno, desenvolve as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade de **nível INTRODUÇÃO em 5 matérias** e de **nível ELEMENTAR numa matéria**, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade: **JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (três matérias)** Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Corfebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações solicitadas e aplicando as regras. **GINÁSTICA (opcional)** Compor, realizar e analisar 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. **ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (opcional)** Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, 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.	**A,B,C,D,E,G,H,I,J**	Registo de observação
		ATLETISMO (uma matéria) Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. **NATAÇÃO (1 matéria)** Desenvolve as técnicas de nado alternado (crol e costas) Desenvolve as técnicas de nado simultâneas (bruços e mariposa) Desenvolve as técnicas de partidas e viragens **OUTRAS* (uma matéria)** BADMINTON - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. SOFTBOL / TAG RUGBY- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras		Registo de observação Testes FitEscola

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	**10%**	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.	**A,B,C,D,E,G,I,J**	Provas escritas
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	**10%**	Relacionar 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. Interpretar 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 Realizar o socorro a uma vítima em paragem cardiorrespiratória – Suporte Básico de Vida	**A,B,C,D,E,G,I,J**	Fichas de trabalho sobre um dos domínios

A demonstração de competência manifesta-se quando o aluno atinge os objetivos específicos definidos para cada matéria (Desportos Coletivos - Basquetebol, Voleibol e Corfebol; Ginástica; Atletismo; Atividades Rítmicas Expressivas, Badminton e outras Atividades -Softbol/Tag Rugby (ver os anexos às Aprendizagens essenciais de Educação Física - https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico), estruturados em dois níveis de complexidade das aprendizagens: Introdução (I), Elementar (E)

Perfis de desempenho **10º ano** Sendo obrigatório 2 JDC, 1 Ginástica, 1 Dança, as restantes 2 serão selecionadas entre as seguintes subáreas: Atletismo, Badminton e Outras (Softbol/Tag Rugby)			
Nível de Desempenho	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos
20	**Nível Elementar** em **6** matérias.	6 **testes** de aptidão física **Superiores à ZS**	Muito Bom
19	**Nível Elementar** em **5** matérias e de **Nível Quase Elementar** em **1** matéria	5 **testes** de aptidão física **Superiores à ZS** e **1** teste **Dentro** da ZS	Muito Bom
18	**Nível Introdução** em **1** matéria e N**ível Elementar** em **5** matérias.	**4 testes** de aptidão física **Superiores à ZS** e teste **Dentro** da ZS	Muito Bom
17	**Nível Introdução** em **2** matérias e N**ível Elementar** em **4** matérias.	**3 testes** de aptidão física **Superiores à ZS** e 3 testes **Dentro** da ZS	Muito Bom
16	**Nível Introdução** em **3** matérias e **Nível Elementar** em **3** matérias	**2 testes** de aptidão física **Superiores à ZS** e 4 testes **Dentro** da ZS	Bom
15	**Nível Introdução** em **3** matérias, **Nível Elementar** em 2 matérias e um **Nível Quase Elementar** em **1** matéria	**1 teste** de aptidão física **Superior à ZS** e 5 testes **Dentro** da ZS	Bom
14	**Nível Introdução** em **4** matérias e de **Nível Elementar** em **2** matérias.	**5 testes** de aptidão física **Superiores** à ZS e **1 inferior** à ZS	Bom
13	**Nível Introdução** em **4** matérias de **Nível Elementar** em **2** matérias.	O aluno, para a sua idade e sexo, tem **6 testes** de aptidão física **Dentro** da ZS	Suficiente
12	**Nível Introdução** em **4** matérias, de **Nível Quase Elementar** em **1** matéria e **Nível Elementar** em **1** matérias.	**5 testes** de aptidão física **Dentro** da ZS e **1 inferior** à ZS ou **4 testes** de aptidão Física **superiores à ZS** e **1 dentro** da ZS **e 1 inferior à ZS**	Suficiente
11	**Nível Introdução** em **5** matérias, e de **Nível Elementar** em **1** matérias	**4 testes** de aptidão física **Dentro** da ZS e **2 inferiores** à ZS	Suficiente
10	**Nível Introdução** em **5** matérias e de **Nível Quase Elementar** em **1** matéria.	**3 testes** de aptidão física **Dentro** da ZS e **3 inferiores** à ZS	Suficiente

9	**Nível Introdução** em **6** matérias.	2 **testes** de aptidão física **Superiores à ZS**	Insuficiente
8	**Nível Introdução** em **5** matérias.	**1 testes** de aptidão física **Dentro** da ZS e **1 superior** à ZS	
7	**Nível Introdução** em **4** matérias.	**2 testes** de aptidão física **Dentro** da ZS	
6	**Nível Introdução** em **4** matérias.	**1 testes** de aptidão física **Superior** da ZS	
5	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de **Nível Introdução** em **3** matérias.	**1 teste** de aptidão física **Dentro** da ZS	
4	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de **Nível Introdução** em **2** matérias.	O aluno não realizou os testes	Insuficiente
3	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de **Nível Introdução** numa matéria.		
2	De todas as matérias abordadas, o aluno NÃO desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em nenhuma matéria.		
1			

NOTA:

AVALIAÇÃO DOS ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO DE MÉDIA/LONGA DURAÇÃO

Consideram-se abrangidos por estes critérios os alunos que apresentem atestado de média/longa duração de acordo com a Lei n.º 51 de 5 de setembro, ponto 1 do art. 15º do Estatuto do aluno.
O aluno que apresente atestado médico de média/longa duração será avaliado de forma diferenciada.
Ao estar comprovadamente impossibilitado de realizar a componente prática da disciplina, o aluno, para além da área dos **Conhecimentos**, deve ser avaliado teoricamente nas Atividades Físicas e Aptidão Física, de modo, a obter um nível de desempenho.
Exemplo de tarefas teóricas a aplicar: trabalhos escritos, apresentações, fichas de trabalho ou relatórios.

Capacidades Físicas +Aptidão Física + Conhecimentos - 100%

- Nível de conhecimentos e compreensão dos conteúdos programáticos. A avaliação por semestre consistirá na elaboração de trabalhos escritos (máx. 2 por semestre) sobre os temas contemplados no Programa de Educação Física **(70%) -**Trabalho escrito (50%) e 20% - apresentação do trabalho e a realização de um teste escrito por semestre **(10%).**

- Cooperação nos testes de aptidão física e colaboração nas tarefas de organização e apoio de aula (participação ativa nas tarefas de organização e apoio de aula) e ainda a aplicação das regras das modalidades desportivas, nomeadamente como árbitro e como juiz. **(20%)**

---

(1) Definidos a partir do documento normativo que estipula as aprendizagens essenciais de cada disciplina.
(2) Áreas de competência 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.

Avaliação Final

1.º Período - Todos os elementos de avaliação recolhidos durante o 1.º período
2.º período - Todos os elementos de avaliação recolhidos durante o 1.º período e 2º Período
3º período - Todos os elementos de avaliação recolhidos durante o 1.º período, 2º período e 3º período.