

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO
DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA
Ensino Secundário
ANO LETIVO 2024/2025

DOMÍNIOS ¹	PONDERAÇÃO	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIA ²	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
<p>O aluno deve:</p> <p>Participar ativamente em todas as aulas, relacionando-se com cordialidade e respeito por todos os intervenientes do processo ensino-aprendizagem (professores, colegas e funcionários);</p> <p>Contribuir para uma dinâmica positiva de trabalho individual e colaborativo, ao nível da organização e realização empenhada de todas as tarefas propostas.</p>				
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	80%	<p>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:</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	A,B,C,D,E,G,H,I,J	<p>Registo de observação</p> <p>Registo de observação</p> <p>Testes FitEscola</p> <p>Provas escritas</p> <p>Fichas de trabalho sobre um dos domínios</p>

		<p>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.</p> <p>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</p> <p>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</p>		
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	
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	

* Modalidade a abordar se as regras da DGS o permitirem

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 Nível 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 Nível 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		
1	matéria.		

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.

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 **(50%)** e na 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. **(40%)**

(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 - 50% da avaliação do 1.º P. + 50% da avaliação do 2.º P.

3.º período - 40% do 3.º P. + 40% do melhor período (1.º e 2.º) + 20% do pior período (1.º e 2.º)