

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO

DISCIPLINA/ ANO - **EDUCAÇÃO FÍSICA / 10º ANO**

GRUPO DISCIPLINAR – **620**

DEPARTAMENTO - **4º**

2018/19

Áreas de Competências do PA*	AE*: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Ações Estratégicas de Ensino Orientadas para o PA	Descritores do PA	Instrumentos	Ponderação
<ul style="list-style-type: none"> - Raciocínio e Resolução de Problemas; - Relacionamento Interpessoal; - Desenvolvimento Pessoal e Autonomia; - Bem Estar, Saúde e Ambiente; - Saber Científico, Técnico e Tecnológico; - Consciência e Domínio do Corpo. 	<p>Atividades Físicas e Desportivas</p> <p>Os alunos serão avaliados em 6 Matérias, de entre as Áreas e Sub-Áreas que integram os Programas de Educação Física, de acordo com a seguinte distribuição:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 Jogos Desportivos Coletivos, a escolher de acordo com os melhores desempenhos dentro das seguintes Modalidades- Andebol, Basquetebol, Futebol/Futsal, Voleibol. - 1 Ginástica, a escolher de entre a Ginástica de Solo, Aparelhos e Acrobática / Atletismo, a escolher entre Salto em Altura, Peso, Estafetas, Velocidade. - 1 Atividade Rítmica e Expressiva, a escolher de entre as Danças (Moderna, Tradicional, Latinas ou Salão) e a Aeróbica. - 1 Desporto de Raquetas, a escolher entre o Badminton e o Ténis de Mesa - 1 Outras Matérias / Atividades, a escolher de entre as Modalidades de Orientação, Judo, Lutas Amadoras, Tiro com Arco, Escalada entre Outras. <p>Os alunos terão de atingir 5 Níveis Introdutórios e 1 Nível Elementar para alcançar o nível mínimo de sucesso nesta Área.</p> <p>Nota: No 1º Período os alunos só serão avaliados a 4 Matérias.</p>	<p>PROPORCIONAR ATIVIDADES FORMATIVAS, EM GRUPOS HOMOGÉNEOS E HETEROGÉNEOS, QUE POSSIBILITEM AOS ALUNOS: Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</p> <p>PROPORCIONAR ATIVIDADES FORMATIVAS QUE POSSIBILITEM AOS ALUNOS: Saber questionar uma situação; Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p> <p>PROPORCIONAR ATIVIDADES FORMATIVAS QUE POSSIBILITEM AOS ALUNOS, EM TODAS AS SITUAÇÕES: Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; Interpretar e explicar as suas opções; Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Respeitador da diferença; - Questionador e Comunicador; - Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) 	<ul style="list-style-type: none"> - Observação de Situações de Execução prática; - Questionamento oral; - Fichas de Trabalho e de Avaliação; - Fichas de Registos de Avaliação Prática 	<p>65%</p> <p>(13 Val.)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento Pessoal e Autonomia; 	<p>Aptidão Física</p> <p>Capacidades Motoras:</p>			<ul style="list-style-type: none"> - Testes Físicos da Bateria de Testes do <i>FITEscola</i> 	<p>15%</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Bem Estar, Saúde e Ambiente; - Consciência e Domínio do Corpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Resistência; - Flexibilidade; - Força; - Velocidade 	<p>PROPORCIONAR ATIVIDADES FORMATIVAS QUE, EM TODAS AS SITUAÇÕES, CRIEM OPORTUNIDADES DE: Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; Cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; Apresentar iniciativas e propostas; Ser autónomo na realização das tarefas; Cooperar na preparação e organização dos materiais.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo; 	<p>(5 testes: Resistência; Força Superior, Média e Inferior; Flexibilidade)</p>	<p>(3 Val.)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Linguagem e Textos; - Informação e Comunicação; - Raciocínio e Resolução de Problemas - Pensamento Crítico e Criativo; - Desenvolvimento Pessoal e Autonomia; - Bem Estar, Saúde e Ambiente; - Saber Científico, Técnico e Tecnológico; 	<p style="text-align: center;">Conhecimentos</p> <p>a) Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>b) Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e a possibilidades da prática de desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-a com a evolução das sociedades.</p> <p>c) Realiza a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto da Educação Física ou outro.</p>	<p>PROPORCIONAR ATIVIDADES FORMATIVAS QUE IMPLIQUEM, POR PARTE DO ALUNO: Conhecer e aplicar cuidados de higiene; Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cuidador de si e do outro. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fichas de Avaliação Sumativa; - Trabalhos Grupo ou Individuais; - Fichas de Trabalho 	<p style="text-align: center;">10%</p> <p style="text-align: center;">(2 Val.)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Relacionamento Interpessoal; - Desenvolvimento Pessoal e Autonomia. 	<p style="text-align: center;">Atitudes e Participação</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assiduidade; - Pontualidade - Utilização do equipamento adequado para a prática das diferentes atividades - Colaboração na preparação, arrumação e preservação do material - Participação nas atividades extracurriculares propostas pelo grupo de EF (Torneios, Desporto Escolar, Corta-Mato, entre outros) 			<ul style="list-style-type: none"> - Fichas de Registos e Observação. 	<p style="text-align: center;">10%</p> <p style="text-align: center;">(2 Val.)</p>