

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA (Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho)

10º Ano de Escolaridade

DOMÍNIOS	DESCRIPTORIOS DO DESEMPENHO	FATOR DE PONDERAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
ATIVIDADE FÍSICA	<p>Desenvolver as competências essenciais, de nível introdução em 5 matérias e de nível elementar 1 matéria, de diferentes subáreas: Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Atletismo, Atividades Rítmicas Expressivas, Patinagem, Raquetes e Outras.</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. - Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares». - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. <p>OUTRAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. - Realizar Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. - Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. - Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos. <p>- Participar ativamente e cooperar nas situações de aprendizagem/organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom clima relacional, na atividade da turma.</p>	65%	<ul style="list-style-type: none"> - Observação contínua; - Registos de observação direta.
CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	20 %	<ul style="list-style-type: none"> - Testes escritos; - Trabalhos

	<p>- 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, 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 atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva : cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo actual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC); reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interestapulares, manobra de Heimlich).</p> <p>- Conhecer as técnicas/táticas e as regras das atividades desportivas, utilizando a terminologia correta.</p>		<p>individuais ou de grupo;</p> <p>- Questionamento oral.</p>
APTIDÃO FÍSICA	<p>-Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i>, para a sua idade e sexo.</p> <p>- Procurar elevar os seus níveis de aptidão física.</p>	10%	- Registo do nível de aptidão física.
ATITUDES / COMPORTAMENTOS	<p>Sentido de responsabilidade</p> <p>- O aluno é pontual e apresenta-se devidamente equipado para a realização da aula.</p> <p>Comportamento</p> <p>- O aluno revela um comportamento adequado para a aula, cumprindo com as regras estabelecidas, e participa com empenho nas tarefas.</p> <p>Assiduidade</p> <p>- O aluno é assíduo.</p> <p>Espírito de cooperação</p> <p>- O aluno realiza as tarefas propostas em cooperação com os colegas e professor com vista à obtenção do sucesso individual e coletivo.</p>	5%	- Registos de observação direta.

	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimento
<7 valores	3I	Cada teste dentro da ZSAF vale 20% valores	Não cumpre os itens da área
8 – 9 valores	4I		
10 – 12 valores	5 I + 1E		O aluno demonstra conhecimentos definidos para o 10º ano
13 – 15 valores	4I + 2E		
16 – 18 valores	3I + 3E		
19 – 20 valores	2I + 4E		

I – Modalidades no Nível Introdutório
E - Modalidades no Nível Elementar
ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

DOMÍNIOS	DESCRIPTORES DO DESEMPENHO	FATOR DE PONDERAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
ATIVIDADE FÍSICA	<p>Desenvolver as competências essenciais, de nível introdução em 5 matérias e de nível elementar 1 matéria, de diferentes subáreas: Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Atletismo, Atividades Rítmicas Expressivas, Patinagem, Raquetes e Outras.</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), aplicando as regras, como árbitro. <p>-SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, 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 correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apreciar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo. <p>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares do regulamento, como juiz. - Analisar da Patinagem, as combinações de deslocamentos e paragens, e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares». - Nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), aplicar as regras como árbitro. <p>OUTRAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), aplicando as regras, como árbitro. - Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. - Analisar da Natação, as destrezas específicas das técnicas selecionadas. - Conhece os Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos. <p>- Participar ativamente nas tarefas de organização e apoio da aula e cooperar nas situações de aprendizagem/organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom clima relacional, na atividade da turma.</p>	65 %	<ul style="list-style-type: none"> - Testes escritos; - Trabalhos individuais ou de grupo; - Questionamento oral; - Tarefas de apoio à aula; - Arbitragens.
CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	30 %	<ul style="list-style-type: none"> - Testes escritos; - Trabalhos individuais ou de

	<p>- 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, 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 atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva : cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo actual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC); reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich).</p> <p>- Conhecer as técnicas/táticas e as regras das atividades desportivas, utilizando a terminologia correta.</p>		<p>grupo;</p> <p>- Questionamento oral.</p>
ATITUDES / COMPORTAMENTOS	<p>Sentido de responsabilidade</p> <p>- O aluno é pontual e apresenta-se devidamente equipado para a realização da aula.</p>	5 %	Registos de observação direta.
	<p>Comportamento</p> <p>- O aluno revela um comportamento adequado para a aula, cumprindo com as regras estabelecidas, e participa com empenho nas tarefas.</p>		
	<p>Assiduidade</p> <p>- O aluno é assíduo.</p>		
	<p>Espírito de cooperação</p> <p>- O aluno realiza as tarefas propostas em cooperação com os colegas e professor com vista à obtenção do sucesso individual e coletivo.</p>		