

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

 Disciplina: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

 Ano: **10º**

Dimensões das áreas de competência ¹	Áreas de competência do PASEO ²	Descritores de desempenho de acordo com as aprendizagens essenciais ³	Instrumentos de avaliação	Valorização dos instrumentos de avaliação
Conhecimentos e Capacidades	A,B,C,D,E,F,G H,I,J	<p style="text-align: center;">AREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <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: 2 matérias da subárea dos Desportos Coletivos, 1 da subárea da Ginástica, 1 da subárea das Atividades Rítmicas e Expressivas e 2 diferentes entre as restantes Subáreas lecionadas). O aluno cumpre um nível (I, E ou A) no domínio das Atividades Físicas quando o seu desempenho, conhecimentos e atitudes representam a totalidade do nível considerado. </p> <p style="text-align: center;">SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias)</p> <p> ✓ O aluno coopera 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> <p style="text-align: center;">SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)</p> <p> ✓ O aluno compõe, realiza e analisa 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 style="text-align: center;">SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)</p> <p> ✓ O aluno aprecia, compõe e realiza, 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>	<p>1 - Observação direta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Situações de jogo • Exercícios critério • Circuitos técnicos <p>2 - Avaliação dos conhecimentos específicos das matérias da Área das Atividades Físicas:</p> <p>* O professor poderá utilizar apenas um ou vários instrumentos dos abaixo referidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Testes escritos; • Trabalhos escritos; • Relatórios de aula; <p style="text-align: center;">Observação direta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Questionamento na aula; • Aplicação dos conhecimentos nas aulas práticas. <p>3 - Avaliação das atitudes</p> <p>** O aluno será situado segundo o seu nível de desempenho em termos da participação, cooperação, autonomia, progressão, responsabilidade e conduta.</p>	80%

¹ PASEO – Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória - [ver](#)

² As aprendizagens essenciais/articulação com o PASEO – pág. 13 - [ver](#)

³ As aprendizagens essenciais são as que estão homologadas pelo Despacho n.º 8476-A/2018, de 31 de agosto do Gabinete do Secretário de Estado da Educação.

Conhecimentos e Capacidades	F, G, J	<p style="text-align: center;">SUBÁREAS ATLETISMO, RAQUETAS, ORIENTAÇÃO E JOGOS TRADICIONAIS (duas matérias)</p> <p>✓ O aluno realiza e analisa, no Atletismo, saltos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>✓ O aluno realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, no Jogo de Raquetas (Badminton) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>✓ O aluno realiza Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>✓ O aluno praticar e conhece Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.</p> <p style="text-align: center;">AREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>✚ O aluno deve ficar capaz de: 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.</p> <p style="text-align: center;">AREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>✚ O aluno:</p> <p>✓ Relaciona 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.</p> <p>✓ Interpreta 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>4 - Observação direta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bateria de testes (FITescola); <p>5 – Avaliação da Área dos Conhecimentos</p> <p>* O professor poderá utilizar apenas um ou vários instrumentos dos abaixo referidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Testes escritos; • Trabalhos escritos; <p style="text-align: center;">Observação direta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Questionamento na aula; • Aplicação dos conhecimentos nas aulas práticas. 	10%
	A, B, C, D, E, G, I			10%

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

<p>Atitudes e valores</p>	<p>D, E, F, G</p>	<p>✓ Realiza 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 atual, 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>**** As atitudes e valores serão avaliadas, integradas na avaliação da ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS, tal como definido acima.</p>		
---------------------------	-------------------	--	--	--

Observações: AVALIAÇÃO DOS ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

Os alunos que se encontram de atestado médico e que estão **impedidos de realizar 2/3, ou mais, do número de aulas práticas dadas** serão avaliados na Área das Atividades Físicas no âmbito dos conhecimentos específicos das matérias lecionadas, sendo utilizados para esta avaliação todos ou apenas alguns dos seguintes instrumentos: testes escritos, trabalhos escritos, relatórios de aula, questionamento na aula e aplicação dos conhecimentos nas aulas práticas. Assim o aluno deve ser capaz de: responder de forma correta a cada uma das questões; apresentar o trabalho/relatório, na sua forma escrita e/ou oral, cumprindo as indicações fornecidas pelo professor e deve aplicar na situação prática os conhecimentos adquiridos (arbitragem, coadjuvação aos alunos com mais dificuldades e outras).

Na avaliação das atitudes os alunos serão situados segundo o seu nível de desempenho em termos da participação, cooperação, autonomia, progressão, responsabilidade e conduta, excetuando a regra de estabelecida relativamente ao banho (por não se aplicar em função da sua condição).

ÁREAS sobre as quais incide a avaliação dos alunos por período

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS		ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA
Ano	SUBÁREAS	
1º Período	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 matéria - JDC ✓ 2 matéria – RAQ, OUTRAS 	<p><u>Testes da bateria FITescola</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Aptidão aeróbia <ul style="list-style-type: none"> • Teste vaivém ✓ Aptidão neuromuscular <ul style="list-style-type: none"> • Teste de abdominais • Teste de flexões de braços • Teste de impulsão horizontal • Teste de flexibilidade dos membros inferiores
2º Período	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 matérias - JDC ✓ 2 matérias – RAQ, OUTRAS ✓ 1 matéria - GIN ✓ 1 matéria – ATIV. RÍTM. EXPR. 	<p><u>Testes da bateria FITescola</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Aptidão aeróbia <ul style="list-style-type: none"> • Teste vaivém ✓ Aptidão neuromuscular <ul style="list-style-type: none"> • Teste de abdominais • Teste de flexões de braços • Teste de impulsão horizontal • Teste de flexibilidade dos membros inferiores
3º Período	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 matérias - JDC ✓ 2 matérias – RAQ, ATL, OUTRAS ✓ 1 matéria - GIN ✓ 1 matéria – ATIV. RÍTM. EXPR. 	<p><u>Testes da bateria FITescola</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Aptidão aeróbia <ul style="list-style-type: none"> • Teste vaivém ✓ Aptidão neuromuscular <ul style="list-style-type: none"> • Teste de abdominais • Teste de flexões de braços • Teste de impulsão horizontal • Teste de flexibilidade dos membros inferiores

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Níveis dos descritores de desempenho	Níveis definidos para a avaliação da ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS a alcançar no final do 3º período	Níveis definidos para a avaliação da ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA a alcançar no final de cada período
20	6E	5 ZSAF (Aeróbia; Abd; 2 Força + 1 Flex) e enquadramento na tabela de referência para aferição dos resultados obtidos em cada testes numa escala de 0 a 20 valores.
19	1PE + 5E	
18	1I + 5E	
17	1I + 1PE + 4E	
16	2I + 4E	
15	2I + 1PE + 3E	4 ZSAF (Aeróbia; Abd; 1 Força + 1 Flex) e enquadramento na tabela de referência para aferição dos resultados obtidos em cada testes numa escala de 0 a 20 valores.
14	3I + 3E	
13	3I + 1PE + 2E	
12	4I + 2E	
11	4I + 1PE + 1E	3ZSAF (Aeróbia; Abd; 1 Força ou 1 Flex) e enquadramento na tabela de referência para aferição dos resultados obtidos em cada testes numa escala de 0 a 20 valores.
10	5I + 1E	
9	5I + 1PE	
8	5I	2 ZSAF (Aeróbia; Abd) e enquadramento na tabela de referência para aferição dos resultados obtidos em cada testes numa escala de 0 a 20 valores.
7	4I+ 1PI	
6	4I	1 ZSAF(Aeróbia) e enquadramento na tabela de referência para aferição dos resultados obtidos em cada testes numa escala de 0 a 20 valores.
5	3I+ 1PI	
4	3I	0 ZSAF – apenas realizou 3 a 4 testes; e enquadramento na tabela de referência para aferição dos resultados obtidos em cada testes numa escala de 0 a 20 valores.
3	2I + 1PI	
2	2I	0 ZSAF – apenas realizou 1 a 2 testes; e enquadramento na tabela de referência para aferição dos resultados obtidos em cada testes numa escala de 0 a 20 valores.
1	1I	
		0 ZSAF – não realizou nenhum teste

Legenda: PI – Parte do nível Introdutório; I – Nível Introdutório; PE – Parte do nível Elementar; E – Nível Elementar
 ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

Níveis dos descritores de desempenho para a avaliação das ATITUDES E VALORES em cada período

	PARTICIPAÇÃO	COOPERAÇÃO	AUTONOMIA	PROGRESSÃO	RESPONSABILIDADE	CONDUTA
Muito Bom	Participa sempre de forma muito empenhada em todas as tarefas das aulas.	Coopera sempre com o professor e os colegas para o alcance dos objetivos definidos.	Em todas as aulas organiza e administra eficazmente o tempo de empenho no cumprimento das tarefas propostas e alcance dos objetivos definidos.	Revela um grande desenvolvimento/ avanço continuado nas suas aprendizagens, efetuando as tarefas com um elevado e crescente nível de eficácia.	Traz sempre todo o material necessário, incluindo o indispensável para o banho. É sempre pontual. Cumprir sempre todas as regras de higiene estabelecidas.	Cumpe sempre as regras e normas orientadoras das atividades propostas. Relaciona-se sempre com respeito e cordialidade com todos os intervenientes da comunidade educativa.
Bom	Na maioria das vezes participa de forma empenhada em todas as tarefas das aulas.	Coopera na maioria das vezes com o professor e os colegas para o alcance dos objetivos definidos.	Na maioria das aulas organiza e administra eficazmente o tempo de empenho no cumprimento das tarefas propostas e alcance dos objetivos definidos.	Revela um desenvolvimento/ avanço continuado nas suas aprendizagens, efetuando as tarefas com um nível de eficácia crescente.	Traz na maioria das vezes todo o material necessário, incluindo o indispensável para o banho. É quase sempre pontual. Cumprir na maioria das aulas todas as regras de higiene estabelecidas.	Cumpe quase sempre as regras e normas orientadoras das atividades propostas. Relaciona-se quase sempre com respeito e cordialidade com todos os intervenientes da comunidade educativa.
Suficiente	Nem sempre participa de forma empenhada nas tarefas das aulas.	Coopera às vezes com o professor e os colegas para o alcance dos objetivos definidos.	Em algumas aulas organiza e administra eficazmente o tempo de empenho no cumprimento das tarefas propostas e alcance dos objetivos definidos.	Revela algum desenvolvimento/ avanço continuado nas suas aprendizagens, efetuando as tarefas com um nível baixo de eficácia.	Nem sempre traz todo o material necessário, incluindo o indispensável para o banho. Nem sempre é pontual. Nem sempre cumprir todas as regras de higiene estabelecidas.	Por vezes não cumpre as regras e normas orientadoras das atividades propostas. Nem sempre se relaciona com respeito e cordialidade com todos os intervenientes da comunidade educativa.
Medíocre	Raramente participa de forma empenhada nas tarefas das aulas.	Raramente coopera com o professor e os colegas para o alcance dos objetivos definidos.	Raramente organiza e administra eficazmente o tempo de empenho no cumprimento das tarefas propostas e alcance dos objetivos definidos.	Revela pouco desenvolvimento/ avanço muito pequeno nas suas aprendizagens, efetuando as tarefas sem um nível muito baixo de eficácia.	Raramente traz todo o material necessário, incluindo o indispensável para o banho. Raramente é pontual. Raramente cumprir todas as regras de higiene estabelecidas.	Raramente cumpre as regras e normas orientadoras das atividades propostas. Raramente se relaciona com respeito e cordialidade com todos os intervenientes da comunidade educativa.
Mau	Nunca participa de forma empenhada nas tarefas das aulas.	Nunca coopera com o professor e os colegas para o alcance dos objetivos definidos.	Nunca organiza e administra eficazmente o tempo de empenho no cumprimento das tarefas propostas e alcance dos objetivos definidos.	Não revela nenhum desenvolvimento/ avanço nas suas aprendizagens.	Nunca ou muito raramente traz todo o material necessário, incluindo o indispensável para o banho. Nunca ou muito raramente é pontual. Nunca ou muito raramente cumprir todas as regras de higiene estabelecidas.	Nunca ou muito raramente cumprir as regras e normas orientadoras das atividades propostas. Nunca se relaciona com respeito e cordialidade com todos os intervenientes da comunidade educativa.



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO