

CURSOS CIENTÍFICO HUMANÍSTICOS

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO /PLANO CURRICULAR - EDUCAÇÃO FÍSICA 10º ANO

DOMÍNIOS	CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES			AULAS PREVISITAS *	COMPETÊNCIAS COMUNS A TODAS AS ÁREAS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
	Subáreas	MATÉRIAS	Nível Programático				
ATIVIDADES FÍSICAS	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (2 Matérias)	Voleibol	I/E/PA	*136	Participa ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo. Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários. Coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma. Assume compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes. Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.	- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo condicionado ou exercício critério, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	A, B, C, D, E, F, G, J
		Futebol	I/E/PA				
		Andebol	I/E				
		Basquetebol	I/E/PA				
	GINÁSTICA (1 Matéria)	- Solo - Aparelhos	I/E/PA			- Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo (sem contacto físico) da Ginástica, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	A, B, C, D, E, F, G, H, J
	ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (1 Matéria)	- Dança	I/E			- Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas, seqüências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo (sem contacto físico), aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	A, B, D, E, F, H, J
	ATLETISMO (1 Matéria)	- Corridas - Saltos	I/E/PA			- Realizar e analisar provas do Atletismo, cumprindo as exigências técnicas e o regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	A, B, C, D, E, F, G, J
	RAQUETAS	- Badminton - Ténis	I/E			- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas (jogador/árbitro).	
	PATINAGEM	- Patinagem	I/E			- Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares (sem contacto físico).	
	OUTRAS (1 Matéria)	- Uma alternativa (Ex. Corfebol, Softebol, Tag Râguebi, Gin. Rítmica, etc)	I/E/PA			- Realizar com oportunidade e correção as ações de cooperação / oposição e as ações técnico-táticas das atividades / jogos considerados. - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo desses Jogos.	
APTIDÃO FÍSICA	Plataforma FITescola® - Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF)	Enquadra-se na ZSAF do programa FITescola®, em 4 testes.	Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF)	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão neuromuscular e aptidão aeróbia. Bateria de Testes FITescola®.	B, E, F, G, J		
CONHECIMENTOS	- Aptidão Física e fatores associados a um Estilo de Vida Saudável - Atividades Físicas no Contexto Social - Primeiros Socorros	Cumpre/Não Cumpre	>= 10 Valores	Refletir em grupo e concretizar os conceitos em situações práticas e de mobilização dos colegas na realização de atividades físicas diversas.	A, B, F, I		

Observações: *o número de aulas é apenas uma previsão, pois está dependente do horário dos alunos e calendário escolar. Os critérios de avaliação têm por base as Aprendizagens Essenciais e as áreas de competência inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Na sua elaboração foram ainda tidos em consideração os documentos curriculares em vigor, nomeadamente a plataforma FITescola® (<https://fitescola.dge.mec.pt/pagina.aspx?id=20>).

LEGENDA: A - LINGUAGENS E TEXTOS; B - RACIOCÍNIO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS; C - RELACIONAMENTO INTERPESSOAL; D - BEM-ESTAR, SAÚDE E AMBIENTE; E - SABER CIENTÍFICO, TÉCNICO E TECNOLÓGICO; F - INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO; G - PENSAMENTO CRÍTICO E PENSAMENTO CRIATIVO; H - DESENVOLVIMENTO PESSOAL E AUTONOMIA; I - SENSIBILIDADE ESTÉTICA E ARTÍSTICA; J - CONSCIÊNCIA E DOMÍNIO DO CORPO

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

Quadro síntese das normas de referência da avaliação dos alunos				
Níveis	10º Ano			
	Subáreas das matérias	Atividades Físicas (6 matérias)	Aptidão Física	Conhecimentos
< 7 (Valores)	JDC - 2	< 6 I	Fora da ZSAF	Não cumpre o definido como sucesso
8 - 9 (Valores)		6 I		
10 - 12 (Valores)	Ginástica - 1	5I + 1E	O aluno apresenta resultados, dentro da ZSAF, pelo menos em quatro dos testes.	O aluno demonstra os conhecimentos definidos para o 10º ano nos critérios de avaliação de Educação Física
13 - 15 (Valores)	Atletismo - 1	4I + 2E		
16 - 17 (Valores)	ARE (Dança) - 1	2I + 1PE + 3E		
18 - 20 (Valores)	Raq./Pat./Out. - 1	1I + 4E + 1PA		

I - Introdutório; PE - Parte do Elementar; E - Elementar; PA - Parte do Avançado A - Avançado;
ZSAF - Zona Saudável Aptidão Física (de acordo com a Bateria de testes FITescola®).

Conhecimentos - Relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Matérias.

Matérias - Tendo em conta a situação excecional vivência decorrente da pandemia COVID-19, a observação do desempenho dos alunos nas diferentes matérias não será efetuada em situação de jogo mas sim, através de exercícios critério e/ou jogos condicionados. Todas as situações que se demonstrarem inexecutáveis tendo em conta a conjuntura atual, serão adaptadas sem prejuízo para a avaliação do aluno.

Todas as medidas adotadas no processo de ensino-aprendizagem dos alunos vão de encontro às orientações definidas pelo Ministério de Educação e Direção Geral de Saúde.

Atenção: Considera-se que um aluno cumpre um nível no domínio das Atividades Físicas, quando os seus conhecimentos, capacidades e atitudes, representam parte (PE, PA) ou a totalidade (I, E, A) do nível considerado.

A versão completa das Aprendizagens Essenciais pode ser consultada na seguinte página:

http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/10_educacao_fisica.pdf