

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	E/A	*136	Participar 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, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	A, B, C, D, E, F, G, J
		Futebol	E/A				
		Andebol	E/A				
		Basquetebol	E/A				
	GINÁSTICA (1 Matéria)	- Solo - Aparelhos - Acrobática	E/A			- Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo 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	E/A			- Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas, seqüências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	A, B, D, E, F, H, J
	ATLETISMO (1 Matéria)	- Corridas - Saltos	E/A			- 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	E/A					
PATINAGEM	- Patinagem	E/A					
OUTRAS (1 Matérias)	- Uma alternativa (Ex. Corfebol, Softebol, Bitoque rãguebi, Gin. Rítmica, etc)	E/A					
APTIDÃO FÍSICA	Plataforma FITescola® - Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF)	Enquadra-se na ZSAF do programa FITescola®, para a sua idade e sexo	Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF)	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão neuromuscular e aptidão aeróbia. Bateria de Testes <i>Fitescola</i> ®.	B, E, F, G, J		
CONHECIMENTOS	- Estilo de Vida Saudável - Atividades Físicas no Contexto Social - Primeiros Socorros	Cumpre/Não Cumpre	>= 10 Valores	Reflexão em grupo e concretização dos conceitos em situações práticas e de mobilização dos colegas na realização de atividades físicas diversas.	A, B, F, I		

* Observações: - o número de aulas são apenas uma previsão pois estão dependentes do horário dos alunos e calendário escolar. Os critérios de avaliação têm por base as Aprendizagens Essenciais (AE) e as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Na sua elaboração foram ainda tidos em consideração os documentos curriculares em vigor nomeadamente os Programas e a plataforma *FITescola*®.

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			
10º Ano			
	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos
< 7 (Valores)	< 2 I	Fora da ZSAF	Não cumpre o definido como sucesso
8 - 9 (Valores)	O aluno não atinge o nível programático definido para o nível "10 - 12"		
10 - 12 (Valores)	5 I + 1 E 4 Subáreas ≠	O aluno apresenta resultados, dentro da ZSAF, pelo menos em quatro dos testes.	O aluno demonstra os conhecimentos definidos para o 10º ano nos programas nacionais de Educação Física
13 - 15 (Valores)	4 I + 2 E 4 Subáreas ≠		
16 - 17 (Valores)	3 I + 3 E 4 Subáreas ≠		
18 - 20 (Valores)	1 I + 4 E + 1 A 4 Subáreas ≠		

I - Introditório; E - Elementar; A - Avançado; ZSAF - Zona Saudável Aptidão Física (de acordo com a Bateria de testes *FITescola*®)

Observação: Na elaboração do Plano de Turma o professor deverá basear-se na avaliação inicial dos alunos e este será ajustado de acordo com as informações decorrentes da avaliação contínua. Os critérios de avaliação têm por base as Aprendizagens Essenciais (AE) e as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Na sua elaboração foram ainda tidos em consideração os documentos curriculares em vigor, nomeadamente os Programas de Ed. Física e a plataforma *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.

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

A versão completa do programa e das Aprendizagens Essenciais podem ser consultadas nas seguintes páginas:

<http://www.dgidc.min-edu.pt/ensinosecundario/index.php?s=directorio&pid=2&letra=E>

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

Resumo do Regulamento Específico da Educação Física

Nas aulas de Educação Física, ou na utilização das instalações desta disciplina, os **ALUNOS** devem:

- Usar equipamento próprio para a prática desportiva em todas as atividades em que participem, devidamente limpo (não é permitido o uso de anéis, colares, pulseiras, etc. durante as aulas; no GINÁSIO AZUL, apenas podem ser utilizadas, como calçado, sapatilhas de ginástica);
- Ao abrigo da lei em vigor, os alunos que apresentem dispensa da atividade prática devem comparecer nas aulas sempre com vestuário e calçado apropriados, quer para a participação possível em atividade quer para as características da instalação em que se encontram;
- Utilizar sempre o material, quer fixo quer portátil, de forma mais adequada e correta possível, de acordo com as indicações dadas pelo professor. No caso de se registarem danos, por uso inadequado, terão de o substituir, arranjar ou pagar;
- Contribuir para a limpeza das instalações, nomeadamente não atirando papéis, nem lixo para o chão;
- Lembrar-se que não é permitido permanecer na aula a mascar pastilhas elásticas ou a comer;
- Colocar todos os valores num dos cacifos existentes no balneário, devendo este ser fechado, levando a chave para a aula. A responsabilidade sobre todos os valores deixados no interior dos balneários, fora dos cacifos, durante as aulas será unicamente de cada aluno;
- Utilizar no interior das instalações, calçado apropriado e limpo, a partir da zona dos balneários.

Existindo na Escola boas condições para a utilização dos balneários, com duches de água quente, aconselhamos todos os alunos, numa perspetiva de melhoria da sua qualidade de vida, da saúde e do seu bem-estar, a tomarem banho após as aulas, devendo para tal trazer sempre toalha e utilizar chinelos.