CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Ensino Secundário 10º de Escolaridade
2019-2020

Domínio/Áreas Temas	Aprendizagens Específicas / Aprendizagens Essenciais	Descritores do perfil dos alunos	Instrumentos de avaliação	Domínios Quantificação
Atividades Físicas	O aluno deve ficar capaz de: SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS -Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos: Voleibol (elementar) e Andebol, 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. SUBÁREA GINÁSTICA: Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Solo), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS: Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança e/ou Danças Sociais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS: Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos 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.	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	Testes práticos Grelhas de observação direta	**45%**

Aptidão Física	O aluno deve ficar capaz de: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa		Bateria *Fitescola*	**20%**
Conhecimentos	O aluno deve ficar capaz de: Relacionar a Aptidão Física e Saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem. Conhecer o objetivo dos jogos e as suas principais regras. Conhecer a função e o modo de execução das ações técnico-táticas dos Jogos e o modo de execução das destrezas/ações motoras realizadas.		MOMENTOS DE FUNCIONAMENTO MULTIDISCIPLINAR e DAC Observação do desempenho nas atividades, recorrendo a grelhas de registo. Observação Direta Questionamento Projeto de Atividades/trabalhos Relatórios de Atividades Fichas de avaliação	**10%** **5% ou 15%** **Total 15%**
Atitudes	· Responsabilidade (5%) (Pontualidade, cumprimento de normas e instruções estabelecidas, respeito por materiais e equipamentos, apresentação do material necessário, cumprimento de tarefas e prazos, participação.) · Autonomia (5%) (Realização das atividades escolares, curiosidade e iniciativa, espírito de observação e sentido crítico, capacidade de se auto e heteroavaliar.) · Trabalho colaborativo (5%) (Contributo para a concretização de tarefas comuns, respeito pelas opiniões e ações dos outros, espírito de entreajuda, defesa dos seus pontos de vista, reflexão sobre o trabalho desenvolvido.) · Espírito crítico (5%) (Reflexão sobre as aprendizagens e fundamentação das suas opções.)		Observação direta na sala de aula; Grelhas de observação direta; Autoavaliação.	**20%**

Domínio/Áreas Temas	Descritores de desempenho				
	F	**NS**	**S**	**B**	**MB**
Atividades Físicas	O aluno não desenvolveu as competências essenciais definidas para 10º ano de nível INTRODUÇÃO e de nível ELEMENTAR no JDC-Voleibol.	O aluno revela muitas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais definidas para 10º ano de nível INTRODUÇÃO e de nível ELEMENTAR no JDC-Voleibol.	O aluno revela algumas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais definidas para 10º ano de nível INTRODUÇÃO de nível ELEMENTAR no JDC-Voleibol.	O aluno revela um bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais definidas para 10º ano de nível INTRODUÇÃO de nível ELEMENTAR no JDC-Voleibol.	O aluno revela um domínio muito bom no desenvolvimento competências essenciais definidas para 10º ano de nível INTRODUÇÃO de nível ELEMENTAR no JDC-Voleibol.
Aptidão Física	O aluno não apresenta nenhum valor que se encontre dentro da zona saudável	O aluno apresenta dois valores fora da zona saudável ou um em resultado do teste de aptidão de resistência aeróbia	O aluno apresenta apenas um (exceto vaivém) valor fora da zona saudável.	O aluno situa-se na zona saudável em todos nos testes escolhidos	O aluno revela muita facilidade em situar-se na zona saudável (ou acima) nos testes escolhidos
Conhecimentos	O aluno não relaciona a aptidão física e saúde. Não Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. Não realiza a prestação de socorro a uma vítima de paragem.	O aluno relaciona com muitas dificuldades a aptidão física e saúde. Interpreta com muitas dificuldades a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. Realiza com muitas dificuldades a prestação de socorro a uma vítima de paragem.	O aluno relaciona com algumas dificuldades a aptidão física e saúde. Não Interpreta com algumas dificuldades a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. Realizar com algumas dificuldades a prestação de socorro a uma vítima de paragem.	O aluno revela um bom domínio em relacionar a aptidão física e saúde. Interpreta bem a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. Realiza bem a prestação de socorro a uma vítima de paragem.	O aluno revela um muito bom domínio em relacionar relaciona a aptidão física e saúde. Interpreta muito bem a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. Realiza muito bem a prestação de socorro a uma vítima de paragem.

Sempre que um aluno apresente um atestado médico que referencie a impossibilidade permanente de participar normalmente nas atividades de ensino-aprendizagem da disciplina de Educação Física, será avaliado de acordo com os seguintes critérios:

- 80% para o Domínio dos Conhecimentos e 20% para o Domínio das Atitudes.

Observações – O atestado médico temporário ou restritivo a certas atividades físicas “deve explicitar claramente as contraindicações da atividade física” (Lei nº 51/ 2012 de 5 de setembro, art.º 15º, nº 1).