

## PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 10.º ANO

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO TRANSVERSAIS DO AEGN	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	<i>Desempenho muito bom</i>	<i>D e s c r i t o r d e d e s p e n h o i n t e r m é d i o</i>	<i>Desempenho suficiente</i>	<i>Desempenho muito insuficiente</i>	
<b>CONHECIMENTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adquire e aplica plenamente os conhecimentos definidos nas AE.</li> <li>Pesquisa, analisa e interpreta com rigor a informação, selecionando a mais adequada e pertinente.</li> <li>Integra e mobiliza plenamente os conhecimentos em novas situações ou para resolver problemas.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Adquire e aplica parcialmente os conhecimentos definidos nas AE.</li> <li>Pesquisa, analisa e interpreta com algum rigor a informação, selecionando por vezes informação adequada e pertinente.</li> <li>Integra e mobiliza parcialmente os conhecimentos em novas situações ou para resolver problemas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Não adquire nem aplica os conhecimentos definidos nas AE.</li> <li>Não pesquisa nem seleciona e interpreta informação adequada e pertinente.</li> <li>Não integra nem mobiliza os conhecimentos em novas situações ou para resolver problemas.</li> </ul>	
<b>EXPRESSÃO E COMUNICAÇÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exprime-se e comunica com clareza e correção.</li> <li>Defende com pertinência e muita clareza ideias e pontos de vista.</li> <li>Desenvolve ideias e soluções de forma muito criativa.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Expressa-se e comunica com alguma clareza e correção.</li> <li>Defende algumas ideias e pontos de vista.</li> <li>Desenvolve ideias e soluções com alguma criatividade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Não consegue expressar-se nem comunicar com clareza e correção.</li> <li>Não consegue defender ideias e pontos de vista.</li> <li>Não consegue desenvolver ideias e soluções com criatividade.</li> </ul>	
<b>ATITUDES AO SERVIÇO DA APRENDIZAGEM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Colabora sempre e coopera com espírito de partilha e entreajuda.</li> <li>Revela sempre muito empenho, responsabilidade e autonomia.</li> <li>Autorregula de forma eficaz aprendizagens e atitudes.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Colabora, mostrando alguma disponibilidade para cooperar.</li> <li>Revela algum empenho, responsabilidade e autonomia.</li> <li>Nem sempre autorregula aprendizagens e atitudes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Não se mostra disponível para colaborar nem para cooperar.</li> <li>Não revela empenho, nem responsabilidade e autonomia.</li> <li>Não autorregula aprendizagens e atitudes.</li> </ul>	
<b>DOMÍNIOS/TEMAS (%)</b>	<b>AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES</b> (conceitos-chave e competências-base)	<b>SUGESTÕES DE METODOLOGIAS E DE AÇÕES ESTRATÉGICAS</b>		<b>DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS</b>	<b>SUGESTÕES DE TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO</b>
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, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.					
	<b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b> (duas matérias) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações	<b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b> aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;		A, B, C, E, F, G, H, I, J	<b>OBSERVAÇÃO:</b> Grelhas de observação direta Listas de verificação,

ATIVIDADES FÍSICAS (70%)	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.	aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.		Grelhas de auto, hetero e de coavaliação  <b>INQUÉRITO:</b> Formulação de questões orais  <b>TESTAGEM:</b> Teste prático  <b>ANÁLISE DE CONTEÚDO:</b> (alunos com Atestado médico): Relatório Trabalho de pesquisa Portefólio
	<b>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)</b> 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.	<b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> saber questionar uma situação; realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.  <b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos,</b> em todas as situações: apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; interpretar e explicar as suas opções; descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.	<b>A, B, C, E, F, G, H, I, J</b>	
	<b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)</b> 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.	<b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos,</b> em todas as situações: apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; interpretar e explicar as suas opções; descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.  <b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b> cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; aplicar as regras de participação, combinadas na turma; agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; apresentar iniciativas e propostas; ser autónomo na realização das tarefas; cooperar na preparação e organização dos materiais.	<b>A, B, C, E, F, G, H, I, J</b>	
	<b>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias)</b>  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.	<b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b> conhecer e aplicar cuidados de higiene; conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.		
	<b>OUTRAS</b>  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.  Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.			

<p>APTIDÃO FÍSICA (10%)</p>	<p>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>Da conjugação do desempenho nos testes resulta a classificação do aluno. Os testes são aplicados uma vez por período.</p> <p><i>6 Testes a contemplar: AE – Vaivém; ANM – Abdominais, flexão de braços, flexibilidade de pernas, agilidade e impulsão horizontal</i></p>		<p>A, B, C, E, F, G, H, I, J</p>	
<p>CONHECIMENTOS (10%)</p>	<p>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. 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. 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 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>A, B, C, E, F, G, H, I, J</p>	
<p>ATITUDES AO SERVIÇO DA APRENDIZAGEM (10%)</p>				<p>Grelha de observação direta</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, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade:

1 - O Atletismo constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria. 2 – Nas subáreas Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Patinagem, Raquetas e Atividades Rítmicas Expressivas cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria. 3 - Nas Outras poderá ser considerada a Natação, uma matéria da subárea de Atividades de Exploração da Natureza, uma matéria da subárea dos Desportos de Combate ou uma matéria da subárea dos Jogos Tradicionais e Populares.

**Legenda** - Áreas de Competências do Perfil dos Alunos: A-Linguagens e textos; B-Informação e Comunicação; C-Raciocínio e resolução de problemas; D-Pensamento crítico e criativo; E-Relacionamento interpessoal; F-Desenvolvimento pessoal e autonomia; G-Bem-estar, saúde e ambiente; H-Sensibilidade estética e artística; I-Saber científico, técnico e tecnológico; J-Consciência e Domínio do Corpo.

## **DISTRIBUIÇÃO DAS MATÉRIAS NOS SEMESTRES**

### **A EF no REGULAR do 5 ano ao 12 ano**

- em ambos os semestres, na disciplina de EF, irão ser avaliados todos os 3 domínios, nomeadamente o domínio das Atividades Físicas, o domínio da Aptidão Física e o domínio dos Conhecimentos.

### **A EF nos CURSOS PROFISSIONAIS do 10 ano ao 12 ano**

- em ambos os semestres, na disciplina de EF, irão ser avaliados todos os 2 domínios, nomeadamente o domínio das Atividades Físicas/Aptidão Física e o domínio dos Conhecimentos.

### **No Curso de DESPORTO, nas disciplinas de MDC, MDI, Bolsa e AL**

- em ambos os semestres, irão ser avaliados todos os 2 domínios, nomeadamente o domínio das Atividades Físicas e o domínio dos Conhecimentos.

### **No Curso de DESPORTO, na disciplina de AFD (teórica)**

- em ambos os semestres, irão ser avaliados todos os 3 domínios, nomeadamente o domínio do Conhecimento, o domínio da Expressão e Comunicação e o domínio das Atitudes ao Serviço da Aprendizagem.