

## Critérios de Avaliação da Disciplina de EDUCAÇÃO FÍSICA - 10º Ano CURSOS CIENTÍFICO-HUMANÍSTICOS

Áreas de competência das aprendizagens essenciais (Domínios)	Conhecimentos, capacidades e atitudes	Instrumentos/estratégias de avaliação	Percentagem
<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>	<p>- Desenvolver as competências essenciais, <b>no nível INTRODUÇÃO em 5 matérias</b> e de <b>nível ELEMENTAR em 1 matéria</b>, de diferentes subáreas. <sup>(1)</sup></p> <p style="text-align: center;"><u>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (JDC) – Duas matérias</u></p> <p style="text-align: center;"><u>GINÁSTICA – Uma matéria</u></p> <p style="text-align: center;"><u>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS – Uma matéria</u></p> <p style="text-align: center;"><u>ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS E OUTRAS – Duas matérias</u></p> <p>- Desenvolver competências relativas às matérias da disciplina, que se encontram especificadas em 3 níveis de complexidade: Introdução, Elementar e Avançado. Esta especificação integra <b>competências motoras, de participação e conhecimentos</b> relacionados a cada uma das matérias, numa <u>lógica integrada da aprendizagem</u>. <sup>(2)</sup></p>	<p>- Grelhas de observação e registo</p> <p>- Testes escritos e/ou</p> <p>- Trabalhos individuais/grupo e/ou</p> <p>- Relatórios e/ou</p> <p>- Questões aula e/ou</p> <p>- Arbitragem</p>	<b>70%</b>
<b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b>	<p>- Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola®</i>, para a sua idade e sexo. Conjuntamente, é apreciada a correção na realização dos exercícios, o trabalho e a autonomia do aluno nas tarefas propostas ao longo do ano.</p>	<p>- Tabela de valores de referência (<i>FITescola®</i>)</p> <p>- Grelhas de observação e registo</p>	<b>20%</b>
<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>	<p>- Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável.</p> <p>- 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.</p> <p>- Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória.</p> <p>- Reconhecer uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas.</p>	<p>- Testes escritos e/ou</p> <p>- Trabalhos individuais/grupo e/ou</p> <p>- Questões aula</p>	<b>10%</b>

(1) Definição das matérias de acordo com a disponibilidade de instalações e material desportivo.

- (2) - **Competências motoras:** Avaliar sobre a demonstração das competências dos níveis do programa e apreciar a qualidade do desempenho dos alunos.
- **Competências de participação:** Avaliar com base nas atitudes e valores, específicos e gerais, refletidos nos comportamentos observáveis (empenho, cooperação, cumprimento dos deveres escolares, etc.). Integra os **10%** comuns a todas as disciplinas.
- **Conhecimentos:** Avaliar os conhecimentos relativos a cada uma das matérias (regulamento, tática, técnica, etc.).

[http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/10\\_educacao\\_fisica.pdf](http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/10_educacao_fisica.pdf)