

Critérios de Avaliação da Disciplina de EDUCAÇÃO FÍSICA - 10º Ano
CURSOS CIENTÍFICO-HUMANÍSTICOS – Atestados Médicos Permanentes

Áreas de competência das aprendizagens essenciais (Domínios)	Conhecimentos, capacidades e atitudes	Instrumentos/estratégias de avaliação	Percentagem
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>- Desenvolver competências em matérias de diferentes subáreas. ⁽¹⁾</p> <p><u>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (JDC) – Duas matérias</u></p> <p><u>GINÁSTICA – Uma matéria</u></p> <p><u>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS – Uma matéria</u></p> <p><u>ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS E OUTRAS – Duas matérias</u></p> <p>- Desenvolver competências relativas às matérias da disciplina, que integram competências motoras (conhecimento teórico-prático), de participação e conhecimentos relacionados a cada uma das matérias, numa <u>lógica integrada da aprendizagem</u>. ⁽²⁾</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>	70%
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<p>- Desenvolver competências a nível do conhecimento sobre a avaliação e desenvolvimento da aptidão física para a saúde</p>	<p>- Tabela de valores de referência (<i>FITescola</i>®)</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</p>	15%
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<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>	15%

(1) Definição das matérias de acordo com a disponibilidade de instalações e material desportivo, inseridas no âmbito da restante turma.

- (2)
- **Competências motoras:** Avaliar sobre a demonstração das competências a nível do conhecimento teórico-prático (p. ex. arbitragem) 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/12_educacao_fisica.pdf