

10º Ano CCH Ano letivo 2019/2020

Disciplina: Educação Física

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

ÁREA COMPETÊNCIAS	Áreas de competências do Perfil do Aluno a desenvolver	Domínios das aprendizagens essenciais da disciplina	Descritores de desempenho dos alunos em consonância com as aprendizagens e o perfil à saída da escolaridade obrigatória	Instrumentos de avaliação e
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – (65%)</p>	<p>(A desenvolver em todas as Áreas)</p> <p>A</p> <p>B</p> <p>C</p> <p>D</p> <p>E</p> <p>F</p> <p>G</p> <p>H</p> <p>I</p> <p>J</p>	<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. O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (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 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.</p> <p>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria) Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acróbática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), seqüências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias) 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.</p> <p>OUTRAS 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. Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.</p>	<p>1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo: a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários; b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s); c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaduda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s); d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma; e) Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade; f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes; g) Combinar com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.</p>	<p>Observação direta em situação de jogo e exercício critério;</p>

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE SAMPAIO
ENSINO SECUNDÁRIO

<p>COMPETÊNCIAS SOCIAIS (5%)</p>	<p>B C D E F G</p>	<p>Interesse e empenho Responsabilidade Autonomia Atitude crítica Relações interpessoais</p>	<p>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. 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. 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. Intervir na aula de forma pertinente e adequada. Ser assíduo e pontual Cumprir as regras necessárias para o bom funcionamento da aula. Respeitar e praticar ativamente os princípios do fair-play e ética desportiva.</p>	<p>VALORES</p> <p>a – Responsabilidade e integridade b – Excelência e exigência c – Curiosidade, reflexão e inovação d – Cidadania e participação e – Liberdade</p>
<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (20%)</p>	<p>E F G J</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>6. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar. 7. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.</p>	<p>Testes de Aptidão Física;</p>

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE SAMPAIO ENSINO SECUNDÁRIO

ÁREA DOS CONHECIMENTOS (10%)	A	- assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros;	2. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras. 3. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral. 4. Identificar e interpretar fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações. 5. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.	Trabalhos de grupo ou individuais, questionamento oral. Testes teóricos.
	B	- realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação;		
	C	- contata os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente;		
	D	- 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);		
	E	- 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).		
	F			
	G			
	I			
	J			

Deste modo, os critérios de avaliação atualmente em vigor expressam-se na seguinte fórmula:

Nota Final AFD – Atividades Físicas e Desportivas – 70% + C - Conhecimento específico da disciplina – 10% + AF - Aptidão Física – 20%

*Nas turmas com continuidade pedagógica, a AD apenas será efetuada a alunos novos na turma.

Alunos com atestado médico: (conhecimentos 70% e 30% competências sociais) de acordo com a legislação em vigor e com o ofício-circular DES/NES nº 98/99 aos alunos com atestado médico serão adaptados os critérios de avaliação existentes e deles serão informados/as os/as alunos/as e diretores/as de turma.

ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS		VALORES
A - Linguagens e textos	F - Desenvolvimento pessoal e autonomia	a - Responsabilidade e integridade
B - Informação e comunicação	G - Bem-estar, saúde e ambiente	b - Excelência e exigência
C - Raciocínio e resolução de problemas	H - Sensibilidade estética e artística	c - Curiosidade, reflexão e inovação
D - Pensamento crítico e pensamento criativo	I - Saber científico, técnico e tecnológico	d - Cidadania e participação
E - Relacionamento interpessoal	J - Consciência e domínio do corpo.	e - Liberdade