

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

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 da avaliação e peso na avaliação
<ul style="list-style-type: none"> - Linguagens e textos. - Informação e comunicação. - Raciocínio e resolução de problemas. - Pensamento crítico e pensamento criativo. - Relacionamento interpessoal. - Desenvolvimento pessoal e autonomia. - Bem-estar saúde e ambiente. - Sensibilidade estética e artística. - Saber científico, técnico e tecnológico. - Consciência do domínio do corpo. 	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias:</p> <p>M1/M6- JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (uma matéria) 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>M2/M7- GINÁSTICA (uma matéria) Compôr, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:</p> <p>a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;</p> <p>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);</p> <p>c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreatuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);</p> <p>d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;</p> <p>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;</p> <p>f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;</p> <p>g) Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Observação direta em situação de jogo e exercício analítico;</div> <div style="text-align: center; font-size: 2em;">↓</div> <div style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">95%</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Competências avaliadas a partir de grelhas de observação do professor (domínio sócio-afetivo)</div> <div style="text-align: center; font-size: 2em;">↓</div> <div style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">5%</div> <p>Nota: Sendo o ensino de Educação Física baseado, essencialmente, em aprendizagens motoras específicas, considera-se necessário que para o aluno ser</p>

	<p>M3/M8 – Badminton, Atletismo, Patinagem (1 matéria):</p> <p>Badiminton Realizar com oportunidade e correção as ações técnicotáticas elementares, do badminton garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>ATLETISMO Realizar e analisar no ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>PATINAGEM- 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».</p> <p>M4/M9-DANÇA – (Danças Sociais, Danças Tradicionais) – 1 matéria), sequências 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>2. Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física.</p> <p>3. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.</p> <p>4. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.</p> <p>5. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.</p>	<p>avaliado/classificado, deve ter uma prática efetiva em pelo menos <u>50% das aulas dadas em cada módulo.</u></p>
--	--	--	---

Alunos com atestado médico: (serão avaliados nos conhecimentos em 70% e nas atitudes e valores 30%).

de acordo com a legislação em vigor 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.

10º ANO

DISCIPLINA : Educação Física (Teórica – Módulo 5)

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

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 da avaliação e peso na avaliação
<ul style="list-style-type: none"> - Linguagens e textos. - Informação e comunicação. - Raciocínio e resolução de problemas. - Pensamento crítico e pensamento criativo. - Relacionamento interpessoal. - Desenvolvimento pessoal e autonomia. - Bem-estar saúde e ambiente. - Sensibilidade estética e artística. - Saber científico, técnico e tecnológico. - Consciência do domínio do corpo. 	<p>Atividade Física/ Contextos e Saúde 1 :</p> <p>1- relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável(o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>2-os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas(tais como a) doenças, lesões, substâncias dopantes, condições materiais , condições dos equipamentos, condições de orientação do treino e utilização deste conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.</p> <p>3- identificação de fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das atividades físicas, da aptidão física e da saúde dos indivíduos e das populações, (o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece e compreende e utiliza conceitos e terminologias específicas das diversas áreas do saber. - Aplica conceitos provenientes das várias áreas do saber a novas situações. - Demonstra capacidade na resolução de problemas práticos. - Usa a língua portuguesa em diferentes situações de comunicação e nas várias áreas do saber. - Respeita a opinião dos outros. - Realiza tarefas com autonomia e cumpre prazos. - Cumpre as regras durante as atividades letivas. - Elabora trabalhos de pesquisa que contemplem a recolha de informações em diversas fontes, a organização e o tratamento das mesmas. - Utiliza as tecnologias de informação e comunicação. - Usa a língua estrangeira em diferentes situações de comunicação. - Domina as técnicas específicas de cada área do saber. - Conhece diversas formas de comunicação e expressão em todas as áreas. 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Competências avaliadas com Testes e/ou Trabalhos</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>70%</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Competências avaliadas com participações em projetos e atividades individuais ou em grupo.</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>25%</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Competências avaliadas a partir de grelhas de observação do professor (domínio sócio-afetivo)</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>5%</p> </div>

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

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 da avaliação e peso na avaliação
<ul style="list-style-type: none"> - Linguagens e textos. - Informação e comunicação. - Raciocínio e resolução de problemas. - Pensamento crítico e pensamento criativo. - Relacionamento interpessoal. - Desenvolvimento pessoal e autonomia. - Bem-estar saúde e ambiente. - Sensibilidade estética e artística. - Saber científico, técnico e tecnológico. - Consciência do domínio do corpo. 	<p>Atividade Física/ Contextos e Saúde 2 :</p> <p>4- <i>processos do controlo do esforço e identificação de sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde, tais como dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</i></p> <p>5- tradução em linguagem própria da compreensão da dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos: a) identificando as características que lhe conferem essa dimensão; b) reconhecendo a diversidade e variedade das atividades física, e os contextos e objetivos com que se realizam; c) distinção entre desporto e educação física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece e compreende e utiliza conceitos e terminologias específicas das diversas áreas do saber. - Aplica conceitos provenientes das várias áreas do saber a novas situações. - Demonstra capacidade na resolução de problemas práticos. - Usa a língua portuguesa em diferentes situações de comunicação e nas várias áreas do saber. - Respeita a opinião dos outros. - Realiza tarefas com autonomia e cumpre prazos. - Cumpre as regras durante as atividades letivas. - Elabora trabalhos de pesquisa que contemplem a recolha de informações em diversas fontes, a organização e o tratamento das mesmas. - Utiliza as tecnologias de informação e comunicação. - Usa a língua estrangeira em diferentes situações de comunicação. - Domina as técnicas específicas de cada área do saber. - Conhece diversas formas de comunicação e expressão em todas as áreas. 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Competências avaliadas com Testes e/ou Trabalhos</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>70%</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Competências avaliadas com participações em projetos e atividades individuais ou em grupo.</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>25%</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Competências avaliadas a partir de grelhas de observação do professor (domínio sócio-afetivo)</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>5%</p> </div>