

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO (ensino secundário)

Departamento: Expressões e Tecnologias

Área disciplinar – Educação Física

Ano letivo 2020.2021

10º ano de escolaridade

Áreas de Competências do PASEO*	Domínios	Descritores de desempenho	Modalidades/ Instrumentos de Avaliação	Ponderação
<p>A – Linguagem e textos</p> <p>B – Informação e comunicação</p> <p>C – Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D – Pensamento crítico e pensamento criativo</p> <p>I – Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>G – Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>E – Relacionamento interpessoal</p> <p>F – Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>H - Sensibilidade estética e artística</p> <p>J - Consciência e domínio do corpo</p>	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (AAF)</p> <p>SUBÁREA</p> <p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</p> <p>(ANDEBOL BASQUETEBOL)</p>	<p>. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (andebol e 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>Muito Insuficiente (0 a 5): Não coopera com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo. Não realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo. Não aplica as regras não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Insuficiente (6 a 9): Coopera, raramente, com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo. Realiza, raramente, com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo. Aplica, raramente, as regras não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Suficiente (10 a 13): Coopera, ocasionalmente, com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo. Realiza, ocasionalmente, com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo. Aplica, ocasionalmente, as regras não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Bom (14 a 17): Coopera, regularmente, com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo. Realiza, regularmente, com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo. Aplica, regularmente, as regras não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Muito Bom (18 a 20): Coopera, sistematicamente, com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo. Realiza, sistematicamente, com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo. Aplica, sistematicamente, as regras não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>Para aferição de conhecimentos, capacidades e atitudes e valores (Avaliação de desempenho processual)</p> <p>Grelhas de registos relativas a recolha de informação: - Observação em contexto de aula; - Desempenho (motor e conhecimentos teóricos) / atitudes, valores e cidadania, por modalidade.</p>	<p>100%</p> <p>(AAF) 75% (média aritmética simples das modalidades)</p>

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO (ensino secundário)

Departamento: Expressões e Tecnologias

Área disciplinar – Educação Física

10º ano de escolaridade

Áreas de Competências do PASEO*	Domínios	Descritores de desempenho	Modalidades/ Instrumentos de Avaliação	Ponderação
	SUBÁREA GINÁSTICA (GINÁSTICA DE SOLO)	<p>Compôr, realizar e analisar esquemas individuais e/ou de grupo, da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Muito Insuficiente (0 a 5): Não compõe esquemas individuais e/ou de grupo. Não realiza os esquemas individuais e/ou de grupo e não aplica os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas. Não aprecia os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Insuficiente (6 a 9): Compõe com muita dificuldade esquemas individuais e/ou de grupo. Realiza com muita dificuldade os esquemas individuais e/ou de grupo e aplica, com muita dificuldade, os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas. Aprecia com muita dificuldade os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Suficiente (10 a 13): Compõe com alguma dificuldade esquemas individuais e/ou de grupo. Realiza com alguma dificuldade os esquemas individuais e/ou de grupo e aplica, com alguma dificuldade, os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas. Aprecia com alguma dificuldade os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Bom (14 a 17): Compõe sem dificuldade esquemas individuais e/ou de grupo. Realiza sem dificuldade os esquemas individuais e/ou de grupo e aplica, sem dificuldade, os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas. Aprecia sem dificuldade os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Muito Bom (18 a 20): Compõe sem qualquer dificuldade e com criatividade esquemas individuais e/ou de grupo. Realiza sem qualquer dificuldade e com fluidez os esquemas individuais e/ou de grupo e aplica, sem dificuldade, os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas. Aprecia sem qualquer dificuldade e com critérios os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Grelhas de registos relativas a recolha de informação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observação em contexto de aula; - Desempenho (motor e conhecimentos teóricos) / atitudes, valores e cidadania, por modalidade. 	

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO (ensino secundário)

Departamento: Expressões e Tecnologias

Área disciplinar – Educação Física

10º ano de escolaridade

Áreas de Competências do PASEO*	Domínios	Descritores de desempenho	Modalidades/ Instrumentos de Avaliação	Ponderação
	<p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</p> <p>(DANÇAS TRADICIONAIS)</p>	<p>Apreciar e realizar, nas Danças Tradicionais, sequências de elementos técnicos elementares em coreografia, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos da composição.</p> <p>Muito insuficiente (0 a 5): Não aprecia a sequência de elementos técnicos elementares em coreografia. Não realiza a sequência de elementos técnicos elementares em coreografia. Não aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos da composição.</p> <p>Insuficiente (5 a 9): Aprecia com dificuldade a sequência de elementos técnicos elementares em coreografia. Realiza com dificuldade a sequência de elementos técnicos elementares em coreografia. Aplica com dificuldade os critérios de expressividade, de acordo com os motivos da composição.</p> <p>Suficiente (10 a 13): Aprecia com alguma dificuldade a sequência de elementos técnicos elementares em coreografia. Realiza com alguma dificuldade a sequência de elementos técnicos elementares em coreografia. Aplica com alguma dificuldade os critérios de expressividade, de acordo com os motivos da composição.</p> <p>Bom (14 a 17): Aprecia regularmente sem dificuldade a sequência de elementos técnicos elementares em coreografia. Realiza regularmente sem dificuldade a sequência de elementos técnicos elementares em coreografia. Aplica regularmente sem dificuldade os critérios de expressividade, de acordo com os motivos da composição.</p> <p>Muito Bom (18 a 20): Aprecia sistematicamente sem qualquer dificuldade a sequência de elementos técnicos elementares em coreografia. Realiza sistematicamente sem qualquer dificuldade a sequência de elementos técnicos elementares em coreografia. Aplica sistematicamente sem qualquer dificuldade os critérios de expressividade, de acordo com os motivos da composição.</p>	<p>Grelhas de registos relativas a recolha de informação: - Observação em contexto de aula; - Desempenho (motor e conhecimentos teóricos) / atitudes, valores e cidadania, por modalidade.</p>	

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO (ensino secundário)

Departamento: Expressões e Tecnologias

Área disciplinar – Educação Física

10º ano de escolaridade

Áreas de Competências do PASEO*	Domínios	Descritores de desempenho	Modalidades/ Instrumentos de Avaliação	Ponderação
	<p>SUBÁREA ATLETISMO (SALTO EM ALTURA, CORRIDA DE VELOCIDADE E CORRIDA DE ESTAFETAS)</p>	<p>Realizar e analisar, o Salto em altura, corrida de velocidade e corrida de estafetas cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Muito Insuficiente (0 a 5): Não realiza e não analisa o salto em altura, corrida de velocidade e corrida de estafetas. Não conhece e não cumpre corretamente as exigências elementares e técnicas do salto em altura, corrida de velocidade e corrida de estafetas. Não conhece e não cumpre o regulamento nem como praticante, nem como juiz.</p> <p>Insuficiente (6 a 9): Raramente realiza e raramente analisa o salto em altura, corrida de velocidade e corrida de estafetas. Raramente conhece e raramente cumpre corretamente as exigências elementares e técnicas do salto em altura, corrida de velocidade e corrida de estafetas. Raramente conhece e raramente cumpre o regulamento nem como praticante, nem como juiz.</p> <p>Suficiente (10 a 13): Ocasionalmente realiza e ocasionalmente analisa o salto em altura, corrida de velocidade e corrida de estafetas. Ocasionalmente conhece e ocasionalmente cumpre corretamente as exigências elementares e técnicas do salto em altura, corrida de velocidade e corrida de estafetas. Ocasionalmente conhece e ocasionalmente cumpre o regulamento tanto como praticante, como juiz.</p> <p>Bom (14 a 17): Regularmente realiza e regularmente analisa o salto em altura, corrida de velocidade e corrida de estafetas. Regularmente conhece e regularmente cumpre corretamente as exigências elementares e técnicas do salto em altura, corrida de velocidade e corrida de estafetas. Regularmente conhece e regularmente cumpre o regulamento tanto como praticante, como juiz.</p> <p>Muito Bom (18 a 20): Sistemáticamente realiza e sistemáticamente analisa o salto em altura, corrida de velocidade e corrida de estafetas. Sistemáticamente conhece e sistemáticamente cumpre corretamente as exigências elementares e técnicas do salto em altura, corrida de velocidade e corrida de estafetas. Sistemáticamente conhece e sistemáticamente cumpre o regulamento tanto como praticante, como juiz.</p>	<p>Grelhas de registos relativas a recolha de informação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observação em contexto de aula; - Desempenho (motor e conhecimentos teóricos) / atitudes, valores e cidadania, por modalidade. 	

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO (ensino secundário)

Departamento: Expressões e Tecnologias

Área disciplinar – Educação Física

10º ano de escolaridade

Áreas de Competências do PASEO*	Domínios	Descritores de desempenho	Modalidades/ Instrumentos de Avaliação	Ponderação
	<p>SUBÁREA</p> <p>RAQUETAS (BADMINTON)</p>	<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Muito Insuficiente (0 a 5): Não realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares; Não tem iniciativa nem ofensividade em participações individuais e em pares; Não aplica as regras não só como jogador mas também como árbitro.</p> <p>Insuficiente (6 a 9): Raramente realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares; Raramente tem iniciativa nem ofensividade em participações individuais e em pares; Raramente aplica as regras não só como jogador mas também como árbitro.</p> <p>Suficiente (10 a 13): Ocasionalmente realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares; Ocasionalmente tem iniciativa nem ofensividade em participações individuais e em pares; Ocasionalmente aplica as regras não só como jogador mas também como árbitro.</p> <p>Bom (14 a 17): Regularmente realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares; Regularmente tem iniciativa nem ofensividade em participações individuais e em pares; Regularmente aplica as regras não só como jogador mas também como árbitro.</p> <p>Muito Bom (18 a 20): Sistematicamente realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares; Sistematicamente tem iniciativa nem ofensividade em participações individuais e em pares; Sistematicamente aplica as regras não só como jogador mas também como árbitro.</p>	<p>Grelhas de registos relativas a recolha de informação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observação em contexto de aula; - Desempenho (motor e conhecimentos teóricos) / atitudes, valores e cidadania, por modalidade. 	

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO (ensino secundário)

Departamento: Expressões e Tecnologias

Área disciplinar – Educação Física

10º ano de escolaridade

Áreas de Competências do PASEO*	Domínios	Descritores de desempenho	Modalidades/ Instrumentos de Avaliação	Ponderação
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<p>O aluno deve ficar capaz de: 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>O aluno, de acordo com os respetivos valores de referência encontra-se na zona: Precisa Melhorar; Zona Saudável; Perfil Atlético;</p> <p><i>OBS: No site da Plataforma FITescola® (http://fitescola.dge.mec.pt) encontram-se os valores referentes à Zona Saudável da Aptidão Física.</i></p> <p>Atitudes e valores psicossociais e de cidadania a avaliar: Participação – esforço, persistência, iniciativa Motivação – empenho, interesse Autonomia – responsabilidade, liderança, superação ... Atenção aos outros – empatia, cooperação ...</p>	<p>Grelhas de registos relativas a recolha de informação: - Desempenho (motor e conhecimentos teóricos) / atitudes, valores e cidadania). - Bateria de testes do Fitescola (tabela de valores de referência).</p>	(10%)

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO (ensino secundário)

Departamento: Expressões e Tecnologias

Área disciplinar – Educação Física

10º ano de escolaridade

Áreas de Competências do PASEO*	Domínios	Descritores de desempenho	Modalidades/ Instrumentos de Avaliação	Ponderação
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<p>O aluno deve ficar capaz de:</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.</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, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>O aluno adquire a noção de como ficar capaz de 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: 1. cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); 2. assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; 3. realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; 4. contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; 5. 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); 6. 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>Grelhas de registos relativas a recolha de informação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observação em contexto de aula; - Teste/questão aula/trabalho/portefólio. 	(15%)

NOTA: não se aplicam no caso de alunos com adaptações curriculares significativas

* https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf

ENSINO SECUNDÁRIO					
Classificação final	0-5	6-9	10-13	14-17	18-20
Menção qualitativa	Muito Insuficiente	Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom