



Critérios de Avaliação - Educação Física

OBJETIVOS GERAIS - competências a desenvolver pelo aluno, transversais a todas as áreas

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:
 - a) Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
 - b) Aceitando 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) Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreatajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
 - d) Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma;
 - e) Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
 - f) Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
 - g) Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.
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.
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.



Domínios - %		Subáreas	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: conhecimentos, capacidades e atitudes	Instrumentos de Avaliação	Perfil AI
Área das Atividades Físicas O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10º ano de escolaridade de nível de INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria	55	Jogos Desportivos Coletivos (2 matérias entre Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol)	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.	Registos de incidentes críticos Análise de conteúdos Grelhas de observação	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J
		Ginástica (1 matéria entre Solo, Aparelhos, Acrobática)	Compor, 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.	Testes de aptidão Listas de verificação	
		Atividades Rítmicas Expressivas (1 matéria entre Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais)	Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	Ensaios Avaliações orais Portfolios Trabalhos	
		Atletismo	Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	teórico/práticos de grupo	
		Jogos de Raquetes <i>Badminton</i>	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, no Badminton, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Trabalho teórico/prático individual	
		Desportos de Combate	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.	Fichas de trabalho Testes escritos	
		Jogos Tradicionais e Populares	Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.	Questionários escritos/orais Testes teórico-práticos	
		Jogos de Exploração da Natureza	Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	Trabalhos de pesquisa individuais/grupo	
Área da Aptid. Física	35		Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género.	Registos de observação de aula	D, E, F, G, I, J
Área dos Conhecimentos	10		Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. 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.	Relatórios Fichas de auto avaliação Testes com recursos digitais	A, B, C, D, E, F, G, I

Selecionar 2 matérias



Domínios	perfil de aprendizagens específicas integrando descritores de desempenho				
	≤ 7	8 a 9	10 a 13	14 a 17	18 a 20
Área das Atividades Físicas 55%	O aluno não desenvolve as competências essenciais para o 10º ano de escolaridade de nível de INTRODUÇÃO em 5 matérias , de acordo com as subáreas selecionadas	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10º ano de escolaridade de nível de INTRODUÇÃO em 5 matérias , de acordo com as subáreas selecionadas	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10º ano de escolaridade de nível de INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria , de acordo com as subáreas selecionadas	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10º ano de escolaridade de nível de INTRODUÇÃO em 1 matéria, 3 de nível PARTE ELEMENTAR, 2 de nível ELEMENTAR , de acordo com as subáreas selecionadas	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10º ano de escolaridade de nível de ELEMENTAR em 4 matérias e de nível PARTE ELEMENTAR em 2 matérias , de acordo com as subáreas selecionadas
Área da Aptidão Física 35%	O aluno não cumpre o nível 2 de desempenho	O aluno evidencia aptidão aeróbia enquadrada na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género, e aptidão muscular em apenas um teste de força e um de flexibilidade	O aluno evidencia aptidão aeróbia enquadrada na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género, e aptidão muscular em dois testes de força e um de flexibilidade	O aluno evidencia aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género, falhando apenas um teste de aptidão muscular	O aluno evidencia aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género, em todos os testes realizados
Área dos Conhecimentos 10%	O aluno não procura identificar os conteúdos definidos para este ano de escolaridade.	O aluno tem dificuldade em identificar os conteúdos definidos para este ano de escolaridade.	O aluno identifica os conteúdos definidos para este ano de escolaridade.	O aluno identifica, relaciona e articula os conteúdos definidos para este ano de escolaridade.	O aluno mobiliza e aplica os conteúdos definidos para este ano de escolaridade.

É critério de sucesso, classificação de 10, a aquisição das Aprendizagens Essenciais definidas para cada um dos domínios.