

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES  
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - Secundário

10º Ano / EDUCAÇÃO FÍSICA

Na disciplina de Educação física, o aluno deve: 1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo. 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.

	DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRITORES do PERFIL do ALUNO	INSTRUMENTOS e TÉCNICAS	PONDERAÇÃO	
					PARCIAL	TOTAL
CONHECIMENTO E COMUNICAÇÃO	Atividades Físicas	O aluno deve ser capaz de desenvolver as competências do nível introdução em <b>5 matérias</b> e do nível elementar em <b>1 matéria</b> , de diferentes subáreas: - jogos desportivos coletivos (2 matérias); - ginástica (1 matéria); - atividades rítmicas expressivas (1 matéria); - atletismo, raquetas e outras (2 matérias).	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)  Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	Testagem Prova Prática (1 por matéria)	55%	90%
	Aptidão Física	O aluno deve ser capaz de desenvolver as suas capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na zona saudável de aptidão física do programa <i>Fitescola@</i> , para a sua idade e sexo.	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) (A, B, C, D, E, F, G, H, I, J)	Testagem Prova Prática protocolo do <i>Fitescola@</i> (1 por período no 1º e 2º)	20%	
	Conhecimentos	O aluno deve ficar capaz de: - 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. - Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)  Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	Testagem Teste escrito ou Teste Digital ou Trabalho escrito (1 por período)	15%	

		<p>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>- 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.</p>			
DESENVOLVIMENTO PESSOAL E INTERPESSOAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participação. (3%)</li> <li>• Autonomia. (2%)</li> <li>• Responsabilidade. (3%)</li> <li>• Cooperação (2%)</li> </ul>		A, B, C, D, E, F, G, H, I	<ul style="list-style-type: none"> <li>- observação direta</li> <li>- grelhas de observação (1 por período)</li> </ul>	10%

#### APURAMENTO DAS CLASSIFICAÇÕES NO FINAL DO ANO LETIVO:

1. Para o apuramento das classificações a atribuir em cada período são considerados os elementos de avaliação recolhidos desde o início do ano letivo, em cada um dos domínios.
2. Para apuramento da classificação a atribuir no final do ano letivo, nos 2º e 3º ciclos (do ensino básico geral) e ensino secundário (Cursos Científico-Humanísticos), nas disciplinas do **Departamento de Expressões**, uma vez que são eminentemente práticas, será aplicado um mecanismo de majoração na dimensão “conhecimento” ou “comunicação”, na técnica de recolha de informação definida no departamento (vide página 6 do Referencial).

#### **Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA):**

- |  |   |
|--|---|
| A Linguagens e textos                      | F Desenvolvimento pessoal e autonomia;    |
| B Informação e comunicação                 | G Bem-estar, saúde e ambiente             |
| C Raciocínio e resolução de problemas      | H Sensibilidade estética e artística      |
| D Pensamento crítico e pensamento criativo | I Saber científico, técnico e tecnológico |
| E Relacionamento interpessoal              | J Consciência e domínio do corpo          |

## ATESTADO MÉDICO

1). Atestados médicos com uma **duração até três semanas inclusive (1 vez por trimestre)**, não implicam quaisquer adaptações aos critérios de avaliação definidos, uma vez que, eventuais limitações apresentadas pelos alunos são recuperáveis nos restantes tempos de lecionação.

2). Atestados médicos com uma **duração superior a três semanas (1 vez por trimestre)** implicam as seguintes alterações, a saber:

**2.1) Situação 1- Ausência total da componente física/motora.** A classificação resulta da aplicação da seguinte fórmula:

50% - Atividades Físicas Desportivas (teórica) +20% - Conhecimentos (teórica) +20% - Aptidão Física (teórica) + 10% - Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal

As Atividades Físicas Desportivas, os Conhecimentos e a Aptidão Física são avaliadas através de testagem referente ao trimestre em que vigore o respetivo atestado médico. Ao número de aulas de ausência da componente motora, será atribuída uma percentagem proporcional em função do total número de aulas lecionadas.

**Quadro 1: Avaliação dos alunos com atestado médico que contemple a ausência total da componente física - perspetiva mais detalhada.**

Domínios de avaliação	Instrumentos e Técnicas a aplicar por trimestre letivo	Atividades a desenvolver nas aulas
Atividades Físicas Desportivas (50%)	<b>Testagem</b> 1 teste escrito/ digital por matéria lecionada <b>Análise de Conteúdo</b> Relatórios de atividades ou 1 trabalho de pesquisa e Investigação	Realização de relatórios; questionamento oral; ajuda na montagem, desmontagem e arrumação de equipamentos desportivos; explicação das regras das modalidades desportivas; <u>Os alunos deverão estar devidamente equipados a fim de realizarem estas atividades.</u>
Conhecimentos (20%)	<b>Testagem</b> 1 teste escrito/ digital por período	Anotações sobre aulas teóricas lecionadas
Aptidão Física (20%)	<b>Testagem</b> 1 teste escrito/ digital por período <b>Análise de Conteúdo</b> Relatórios de atividade ou trabalho de pesquisa e Investigação	Realização de relatórios; ajuda na observação e registo referente à aplicação da bateria de testes do fitescola@; ajuda na montagem, desmontagem e arrumação de equipamentos desportivos.
Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal	<b>Observação</b> 1 grelha de observação direta por período	Comportamentos adequados

(10%)		
-------	--	--

**2.2) Situação 2- Ausência parcial da componente motora, nas Atividades Físicas Desportivas e na Aptidão Física.** Serão consideradas as realizações que o aluno pode manifestar em função das indicações do seu atestado médico. Neste caso, aplica-se a seguinte fórmula que vigorará durante o trimestre de ausência parcial da componente motora:

50% Atividades Físicas Desportivas (prática condicionada) +20% Conhecimentos (teórica) +20% Aptidão Física (prática condicionada) + 10% Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal

Ao número de aulas de ausência parcial da componente motora, será atribuída uma percentagem proporcional em função do total número de aulas lecionadas.

**Quadro 2: Avaliação dos alunos com atestado médico que contemple a ausência parcial da componente física - perspetiva mais detalhada**

Domínios de avaliação	Instrumentos e Técnicas a aplicar por trimestre letivo	Atividades a desenvolver nas aulas
Atividades Físicas Desportivas (50%)	<b>Testagem</b> 1 teste prático por matéria lecionada condicionado às limitações do aluno	Realização de atividades condicionadas; Realização de relatórios; questionamento oral; arbitragem de jogos desportivos coletivos; ajuda na montagem de equipamentos desportivos; ajuda na arrumação dos equipamentos desportivos; explicação das regras das modalidades desportivas; <u>Os alunos deverão estar devidamente equipados a fim de realizarem estas atividades.</u>
Conhecimentos (20%)	<b>Testagem</b> 1 teste escrito/ digital por período	Anotações sobre aulas teóricas lecionadas
Aptidão Física (20%)	<b>Testagem</b> 1 teste escrito/ digital por período	Realização de atividades condicionadas, realização de relatórios; ajuda na observação e registos referentes à aplicação da bateria de testes do <i>Fitescola®</i> ; ajuda na montagem e desmontagem de equipamentos desportivos; ajuda na arrumação dos equipamentos desportivos.
Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal (10%)	<b>Observação</b> 1 grelha de observação direta por período	Comportamentos adequados

**Locais de realização das provas teóricas:** espaço onde a turma esteja em aula; gabinete dos professores; sala anexa do pavilhão desportivo; salas onde professores estejam a lecionar apoios educativos à mesma hora (necessário acordar com os respetivos professores)

## DIMENSÃO DA AVALIAÇÃO - CONHECIMENTO E COMUNICAÇÃO DESCRITORES DE DESEMPENHO

18 a 20 VALORES	14 a 17 VALORES	10 a 13 VALORES	7 a 9 VALORES	1 a 6 VALORES
<p>O aluno <b>demonstra competências</b> em 5 <b>matérias</b> de nível <b>Introdução (I)</b> e 1 <b>matéria</b> de nível <b>Elementar (E)</b> de diferentes subáreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jogos desportivos coletivos (2 matérias);</li> <li>- ginástica (1 matéria);</li> <li>- atividades rítmicas expressivas (1 matéria);</li> <li>- atletismo, raquetas e outras (2 matérias).</li> </ul> <p>O aluno enquadra-se na zona saudável de aptidão física do programa fitescola®, para a sua idade e sexo, <b>nos 5 testes:</b> vaivém/ milha, abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, flexibilidade dos membros inferiores/ flexibilidade de ombros.</p> <p>O aluno <b>demonstra claramente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos,</li> </ul>	<p><b>NÍVEL INTERMÉDIO</b></p>	<p>O aluno <b>demonstra competências</b> do nível <b>Introdução</b> em 5 <b>matérias</b> de diferentes subáreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jogos desportivos coletivos (2 matérias);</li> <li>- ginástica (1 matéria);</li> <li>- atividades rítmicas expressivas (1 matéria);</li> <li>- atletismo, raquetas e outras (2 matérias).</li> </ul> <p>O aluno enquadra-se na zona saudável de aptidão física do programa fitescola®, para a sua idade e sexo, <b>em 3 dos seguintes testes:</b> vaivém/ milha, abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, flexibilidade dos membros inferiores/ flexibilidade de ombros.</p> <p>O aluno <b>demonstra:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>	<p><b>NÍVEL INTERMÉDIO</b></p>	<p>O aluno <b>demonstra</b> competências do nível <b>introdução</b> em 3 <b>matérias</b> de diferentes subáreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jogos desportivos coletivos (2 matérias);</li> <li>- ginástica (1 matéria);</li> <li>- atividades rítmicas expressivas (1 matéria);</li> <li>- atletismo, raquetas e outras (2 matérias).</li> </ul> <p>O aluno enquadra-se na zona saudável de aptidão física do programa fitescola®, para a sua idade e sexo, em <b>1 dos seguintes testes:</b> vaivém/ milha, abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, flexibilidade dos membros inferiores/ flexibilidade de ombros.</p> <p>O aluno <b>não demonstra:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da</li> </ul>

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.

- 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.

- 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.

- 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.

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.

- 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.