

Departamento de Expressões

EDUCAÇÃO FÍSICA – 10º ano Ensino Secundário

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DO ALUNO

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (síntese)	Áreas de competências (Perfil do Aluno)
<p>- Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:</p> <ol style="list-style-type: none">Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;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);Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma;Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais. <ol style="list-style-type: none">Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.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.Identificar e interpretar fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.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.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>A – Linguagens e Textos B – Informação e comunicação C – Raciocínio e resolução de problemas D – Pensamento crítico e pensamento criativo E – Relacionamento interpessoal F – Desenvolvimento pessoal e autonomia G – Bem-estar, saúde e ambiente H – Sensibilidade estética e artística I – Saber científico, técnico e tecnológico J – Consciência e domínio do corpo</p>

ATITUDES E VALORES (saber ser / estar)

<i>Domínios a Avaliar</i>		<i>Instrumentos a utilizar</i>	<i>Peso</i>	
1 - ATITUDES E VALORES Comportamento, atenção, oportunidade nas intervenções; Cooperação e solidariedade; Respeito pelas opções e dificuldades dos companheiros; Empenho e brio na realização das tarefas; Adesão pronta às atividades; Pontualidade; Assiduidade;	Cumprimento de Regras	Ficha de registo de pontualidade/assiduidade	5%	15%
	Realização de Tarefas	Ficha de registo de ocorrências de: - Comportamento - Atitudes - Valores.	10%	

Expressão Classificação:

Valores de 1 a 20

CAPACIDADES E CONHECIMENTOS (saber fazer)

<i>Domínios a Avaliar</i>		<i>Instrumentos a utilizar</i>	<i>Peso</i>
2 – ATIVIDADES FÍSICAS Domínio dos gestos técnicos ensinados; Domínio do posicionamento e movimentação adequados; Progressão nas aprendizagens e capacidade de adaptação.		Ficha de registo das atividades físicas	50%
3 - APTIDÃO FÍSICA Nível de desempenho nos testes de acordo com a idade e sexo. Nível de empenho no trabalho de PFG		Ficha de registo dos testes de aptidão física (FITescola)	20%
4 - CONHECIMENTOS TEÓRICOS Relativos à aptidão física e fenómenos sociais das atividades físicas.		Testes escritos, trabalhos de grupo, questionamento oral, apresentações	15%

Expressão Classificação:

Valores de 1 a 20

CLASSIFICAÇÃO FINAL DO ALUNO15% ATITUDES E VALORES + 85% CAPACIDADES e CONHECIMENTOS → **Valores de 1 a 20**

