

## Critérios de Avaliação da Disciplina de EDUCAÇÃO FÍSICA - 10º Ano

### CURSOS CIENTÍFICO-HUMANÍSTICOS – Atestados Médicos Permanentes

**NOTA:** Devido ao atual contexto (pandemia COVID - 19) e de acordo com o plano de contingência da disciplina, as matérias da área das atividades físicas poderão sofrer alterações ao longo do ano letivo.

Áreas de competência das aprendizagens essenciais (Domínios)	Conhecimentos, capacidades e atitudes	Instrumentos/estratégias de avaliação	Percentagem
<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver competências em matérias de diferentes subáreas. <sup>(1)</sup></li> <li style="padding-left: 20px;"><u>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (JDC) – Duas matérias</u></li> <li style="padding-left: 20px;"><u>GINÁSTICA – Uma matéria</u></li> <li style="padding-left: 20px;"><u>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS – Uma matéria</u></li> <li style="padding-left: 20px;"><u>ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS E OUTRAS – Duas matérias</u></li> <li>- Desenvolver competências relativas às matérias da disciplina, que integram <b>competências motoras (conhecimento teórico-prático), de participação e conhecimentos</b> relacionados a cada uma das matérias, numa <u>lógica integrada da aprendizagem</u>. <sup>(2)</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grelhas de observação e registo</li> <li>- Testes escritos e/ou</li> <li>- Trabalhos individuais/grupo e/ou</li> <li>- Relatórios e/ou</li> <li>- Questões aula e/ou</li> <li>- Arbitragem</li> </ul>	<b>70%</b>
<b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver competências a nível do conhecimento sobre a avaliação e desenvolvimento da aptidão física para a saúde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tabela de valores de referência (<i>FITescola</i>®)</li> <li>- Grelhas de observação e registo</li> <li>- Testes escritos e/ou</li> <li>- Trabalhos individuais/grupo e/ou</li> <li>- Relatórios e/ou</li> <li>- Questões aula</li> </ul>	<b>15%</b>
<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável.</li> <li>- 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.</li> <li>- Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória.</li> <li>- Reconhecer uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Testes escritos e/ou</li> <li>- Trabalhos individuais/grupo e/ou</li> <li>- Questões aula</li> </ul>	<b>15%</b>

**(1)** Definição das matérias de acordo com a disponibilidade de instalações e material desportivo, inseridas no âmbito da restante turma.

**(2)** - **Competências motoras:** Avaliar sobre a demonstração das competências a nível do conhecimento teórico-prático (p. ex. arbitragem) e apreciar a qualidade do desempenho dos alunos.  
 - **Competências de participação:** Avaliar com base nas atitudes e valores, específicos e gerais, refletidos nos comportamentos observáveis (empenho, cooperação, cumprimento dos deveres escolares, etc.). Integra os **10%** comuns a todas as disciplinas.  
 - **Conhecimentos:** Avaliar os conhecimentos relativos a cada uma das matérias (regulamento, tática, técnica, etc.).

[http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/12\\_educacao\\_fisica.pdf](http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/12_educacao_fisica.pdf)