

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA–SECUNDÁRIO 2021/2022

10.º Ano

Domínio		SUBÁREAS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	INSTRUMENTOS AVALIAÇÃO	%
Saber Fazer	Atividades Físicas Desportivas	Jogos Desportivos Coletivos; Ginástica; Atividades Rítmicas Expressivas; Atletismo; Patinagem; Raquetas; Outras(Luta, Orientação, Natação e Jogos Tradicionais Populares)	-Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo; -Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras; -Saber questionar uma situação; -Realizar ações de comunicação verbal e não verbalpluridirecional; -Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; -Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; -Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; -Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes	<b>Respeitador da diferença</b> (A, B, E, F, H)  <b>Questionador e Comunicador</b> (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	Grelhas de observação de cada unidade didática ;  Grelhas de registo contínuo da prática da atividade física;  Classificação obtida por tabela de referência do FITNESSGRAM e pelo desenvolvimento da aptidão física;  Testes Teórico-Práticos;	<b>70%</b>
	Aptidão Física	Qualidades Físicas condicionais ecoordenativas	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 velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência e das destrezas geral e específica.	<b>Autoavaliador/ Heteroavaliador</b>	Fichas de Trabalho;  Questionários Escritos/Orais;  Trabalhos de pesquisa Individual/Grupo;	<b>15%</b>
Saber	Conhecimentos	Bem-estar, saúde e ambiente  Ações técnico-táticas nas modalidades individuais e coletivas  Regulamentos	-Relacionar a aptidão física e saúde, identificando os factores de risco associados a um estilo de vida saudável; -Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos; -Identificar fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas; -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; -Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens	<b>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo</b> (B, C, D, E, F, G, I, J)	Registos de Observação de aula;-  Relatórios;  Testes Escritos;  Fichas de Autoavaliação;	<b>10%</b>

<b>Saber Estar</b>	<b>Atitudes e Valores</b>	<b>Empenho</b> <b>Postura na sala de aula</b> <b>Responsabilidade</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li><li>-Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades;</li><li>-Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;</li><li>-Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li><li>-Apresentar iniciativas e propostas;</li><li>-Ser autónomo na realização das tarefas;</li><li>-Cooperar na preparação e organização dos materiais.</li></ul>	<b>Cuidador de si e do outro</b>	Observação direta; Autoavaliação; Grelhas de registo contínuo da prática da atividade física em função do comportamento/saber estar do aluno.	<b>5%</b>
--------------------	---------------------------	---	--	----------------------------------	---	-----------

**\*As Subáreas serão abordadas mediante os espaços desportivos disponíveis e o material existente.**

Aprovado - Conselho Pedagógico, 18 de outubro 2021

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA – SECUNDÁRIO

2021/2022

10.º Ano

### CONDIÇÕES ALTERNATIVAS DE AVALIAÇÃO – Atestado Médico

Domínio	Áreas	SUBÁREAS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	INSTRUMENTOS AVALIAÇÃO	%
Saber	Conhecimentos	<b>Bem-estar, saúde e ambiente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Relacionar a aptidão física e saúde, identificando os factores de risco 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;</li> <li>-Identificar 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, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva;</li> <li>-Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens</li> </ul>	<b>Respeitador da diferença</b> (A, B, E, F, H)  <b>Questionador e Comunicador</b> (A, B, D, E, F, G, H, I, J)  <b>Autoavaliador/ Heteroavaliador</b>	Fichas de Trabalho;  Questionários Escritos/Orais;  Trabalhos de pesquisa Individual/Grupo;  Registos de Observação de aula;  Relatórios;  Testes Escritos;  Fichas de Autoavaliação;  Observação direta	<b>95%</b>
		<b>Ações técnico-táticas nas modalidades individuais e coletivas</b>				
Saber Estar	Atitudes e Valores	<b>Empenho</b>  <b>Postura na sala de aula</b>  <b>Responsabilidade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li> <li>-Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades;</li> <li>-Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;</li> <li>-Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li> <li>-Apresentar iniciativas e propostas;</li> <li>-Ser autónomo na realização das tarefas;</li> <li>-Cooperar na preparação e organização dos materiais.</li> </ul>	<b>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo</b> (B, C, D, E, F, G, I, J)  <b>Cuidador de si e do outro</b>	Grelhas de registo contínuo das atitudes do aluno.	<b>5%</b>

Nota: O aluno deverá entregar atestado médico, identificando o motivo pelo qual o aluno não pode realizar aulas práticas, bem como a área específica da Educação Física que o impede.