

## CURSOS CIENTÍFICO HUMANÍSTICOS

### CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO /PLANO CURRICULAR - EDUCAÇÃO FÍSICA 10.º ANO

DOMÍNIOS	CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES			AULAS PREVISITAS *	COMPETÊNCIAS COMUNS A TODAS AS ÁREAS					APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
	Subáreas	MATÉRIAS	Nível Programático		Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros de aprendizagem, quer no papel de advogados.	Coopera nas situações de aprendizagem e de organização e preparação das atividades individuais e de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas	Assume e compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas	Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação ética desportiva, etc.			
ATIVIDADES FÍSICAS	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (2 Matérias)	Voleibol	I/E/PA	*136	Participa ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo.	Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros de aprendizagem, quer no papel de advogados.	Coopera nas situações de aprendizagem e de organização e preparação das atividades individuais e de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas	Assume e compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas	Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação ética desportiva, etc.	- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo condicionado ou exercício crítico, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	A, B, C, D, E, F, G, J
		Futebol	I/E/PA							- Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo (sem contacto físico) da Ginástica, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	A, B, C, D, E, F, G, H, J
		Andebol	I/E							- Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo (sem contacto físico), aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	A, B, D, E, F, H, J
		Basquetebol	I/E/PA							- Realizar e analisar provas do Atletismo, cumprindo as exigências técnicas e o regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	A, B, C, D, E, F, G, J
	GINÁSTICA (1 Matéria)	- Solo - Aparelhos - Acrobática	I/E/PA							- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas (jogador/árbitro).	A, B, D, E, F, H, J
	ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (1 Matéria)	- Dança	I/E							- Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares (sem contacto físico).	
	ATLETISMO (1 Matéria)	- Corridas - Saltos	I/E/PA							- Realizar com oportunidade e correção as ações de cooperação / oposição e as ações técnico-táticas das atividades / jogos considerados.	
	RAQUETAS/ PATINAGEM/ OUTRAS (1 Matérias)	- Badminton - Ténis - Patinagem - Uma alternativa (Ex. Corfebol, Softebol, Tag rãguebi, Gin. Rítmica, etc)	I/E I/E I/E/PA							- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo desses Jogos.	

APTIDÃO FÍSICA	Plataforma FITescola® - Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF)	Enquadra-se na ZSAF do programa FITescola®, em 4 testes.	Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF)				turma	s inerentes.		Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão neuromuscular e aptidão aeróbia. Bateria de Testes <i>Fitescola</i> ®.	B, E, F, G, J
CONHECIMENTOS	- Aptidão Física e Saúde e fatores associados a um Estilo de Vida Saudável - Atividades Físicas no Contexto Social - Primeiros Socorros  <a href="https://fitescola.dge.mec.pt/pagina.aspx?id=20">https://fitescola.dge.mec.pt/pagina.aspx?id=20</a>	Cumpre/Não Cumpre	>= 10 Valores							Refletir em grupo e concretizar os conceitos em situações práticas e de mobilização dos colegas na realização de atividades físicas diversas.	A, B, F, I

**Observações:** - o número de aulas são apenas uma previsão pois estão dependentes do horário dos alunos e calendário escolar. Os critérios de avaliação têm por base as Aprendizagens Essenciais (AE) e as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Na sua elaboração foram ainda tidos em consideração os documentos curriculares em vigor nomeadamente a plataforma *FITescola*®.

**LEGENDA:** A - LINGUAGENS E TEXTOS; B - RACIOCÍNIO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS; C - RELACIONAMENTO INTERPESSOAL; D - BEM-ESTAR, SAÚDE E AMBIENTE; E - SABER CIENTÍFICO, TÉCNICO E TECNOLÓGICO; F - INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO; G - PENSAMENTO CRÍTICO E PENSAMENTO CRIATIVO; H - DESENVOLVIMENTO PESSOAL E AUTONOMIA; I - SENSIBILIDADE ESTÉTICA E ARTÍSTICA; J - CONSCIÊNCIA E DOMÍNIO DO CORPO.

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

Quadro síntese das normas de referência da avaliação dos alunos				
Níveis	10º Ano			
	Subáreas das matérias	Atividades Físicas (6 matérias)	Aptidão Física	Conhecimentos
< 7 (Valores)	JDC - 2	< 6I	Fora da ZSAF	Não cumpre o definido como sucesso
8 - 9 (Valores)		6I		
10 - 12 (Valores)	Ginástica - 1	5I + 1E	O aluno apresenta resultados, dentro da ZSAF, pelo menos em quatro dos testes	O aluno demonstra os conhecimentos definidos para o 10º ano nos critérios de avaliação de Educação Física
13 - 15 (Valores)	Atletismo - 1	3I + 1PE + 2E		
16 - 17 (Valores)	ARE (Dança) - 1	2I + 4E		
18 - 20 (Valores)	Raq./ Pat./ Out. - 1	1I + 4E + 1PA		

I - Introdução; PE - Parte Elementar; E - Elementar; PA - Parte Avançado; ZSAF - Zona Saudável Aptidão Física (de acordo com a Bateria de testes FITescola®)

**Conhecimentos** - - Aptidão Física e Saúde e fatores associados a um Estilo de Vida Saudável; Atividades Físicas no Contexto Social; Primeiros Socorros

**Atividades Físicas** - Considera-se que um aluno cumpre um nível no domínio das Atividades Físicas, quando os seus conhecimentos, capacidades e atitudes, representam a totalidade (I, E ou A) ou parte (PE, PA) do nível considerado.

**Aptidão Física** - O aluno deve ser capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola® (<https://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx>), para a sua idade e sexo, em pelo menos quatro dos testes.

**Cidadania e Desenvolvimento** - Articulada nas três áreas de extensão da EF (Conhecimentos/Atividades Físicas/Aptidão Física).

A versão completa das Aprendizagens Essenciais podem ser consultadas nas seguintes páginas:  
[http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/10\\_educacao\\_fisica.pdf](http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/10_educacao_fisica.pdf)

### Resumo do Regulamento Específico da Educação Física

Nas aulas de Educação Física (EF), ou na utilização das instalações desta disciplina, os ALUNOS devem:

- utilizar uma t-shirt do agrupamento, garrafa de água, toalha para utilização durante a aula e respetivo saco condicionador (ex: saco de plástico), e sapatos/sapatilhas de ginástica para a prática de atividades físicas;
- aguardar a entrada para o balneário por turma, respeitando algum distanciamento físico;
- os alunos devem entrar pela rampa de acesso ao átrio, após o toque de entrada, dirigindo-se para os respetivos balneários;
- usar equipamento próprio para a prática desportiva em todas as atividades em que participem, devidamente limpo (não é permitido o uso de anéis, colares, pulseiras, etc. durante as aulas);
- proceder à troca do calçado, já no interior dos balneários, (calçar os sapatos/sapatilhas que trazem na mochila, indicados para a prática de atividades físicas);
- guardar no setor as malas com todos os objetos de valor (telemóveis, calculadoras, carteiras, relógios...) Os telemóveis devem ser desligados ou colocados em silêncio. A responsabilidade sobre todos os valores será unicamente de cada aluno;
- sair da aula 10 minutos mais cedo, para poderem proceder recomendada higienização (banho, muda de roupa...);
- Entrar na instalação após a indicação do professor;

- no GINÁSIO AZUL, apenas podem ser utilizadas, como calçado, sapatilhas de ginástica;
- ao abrigo da lei em vigor, os alunos que apresentem dispensa da atividade prática, parcial ou total, devem comparecer nas aulas sempre com vestuário e calçado apropriados, quer para a participação possível em atividade quer para as características da instalação em que se encontram;
- colaborar no transporte e arrumação do material portátil necessário para a aula, por indicação do professor (2/3 alunos);
- utilizar sempre o material, quer fixo quer portátil, de forma mais adequada e correta possível, de acordo com as indicações dadas pelo professor. No caso de se registarem danos, por uso inadequado, terão de o substituir, arranjar ou pagar;
- contribuir para a limpeza das instalações, nomeadamente não atirando papéis, nem lixo para o chão;
- lembrar-se que não é permitido permanecer na aula a mascar pastilhas elásticas ou a comer.

setembro de 2023

O professor

---