

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - SUBDEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Critérios Específicos de Avaliação de Educação Física – Ensino Secundário – Cursos Científico-Humanísticos

10º Ano

Domínios de Avaliação	Descritores de desempenho	Descritores perfil do aluno	Instrumentos de Avaliação	Ponderação %
Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	<p>Relaciona-se com cordialidade e respeito. Coopera nas situações de aprendizagem e de organização. Aspira ao trabalho bem feito, ao rigor e à superação. É interventivo e tem iniciativa. Manifesta autonomia pessoal.</p> <p>Área das Atividades Físicas</p> <p><u>Subárea Jogos Desportivos Coletivos (JDC):</u> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p><u>Subárea Ginástica (GIN):</u> Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p><u>Subárea Atividades Rítmicas Expressivas (ARE):</u> Apreciar, compor e realizar, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p><u>Subáreas Atletismo, Patinagem, Raquetas e Outras:</u></p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H). Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J). Autoavaliador/Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/Colaborador/ Cooperante/Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J). Cuidador de si e do outro (B, E, F, G).</p>	<p>Situações de jogo reduzido, formal e de cooperação. (JDC e RAQ) Situações de exercício, sequências de habilidades e coreografias. Saltos nos aparelhos e sequências na trave. (GIN) Coreografias individuais e/ou de grupo. (ARE) Saltos, corridas e lançamentos. (ATL) Exercícios com combinações de deslocamentos e paragens. (PAT)</p>	<p>65%</p>

	<p>Realizar e analisar, no Atletismo (ATL), saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Patinar (PAT) adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (RAQ), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate (LUTA), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>Realizar percursos de Orientação (ORI) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares (JTP) de acordo com os padrões culturais característicos.</p>		<p>Situações de oposição. (LUTA) Percursos. (ORI) Jogos (JTP)</p>	
	<p>Área da Aptidão Física: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e género.</p>		<p>Bateria de testes de aptidão física FITescola.</p>	<p>20%</p>
	<p>Área dos Conhecimentos: Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável. Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando</p>		<p>Testes, trabalhos individuais e/ou de grupo, relatórios.</p>	<p>15%</p>

	fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas. Realiza 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.			
--	--	--	--	--

Notas:

Os DAC são avaliados no contexto das atividades desenvolvidas em cada Domínio.

Compete ao professor dar a conhecer os critérios de avaliação, os respetivos instrumentos e a sua ponderação.

ACPA- ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS À SAÍDA DA ESCOLARIDADE OBRIGATÓRIA	
A - Linguagens e textos B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico e 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

APURAMENTO DA CLASSIFICAÇÃO

A classificação final em cada momento de avaliação é obtida de acordo com a seguinte fórmula:

CLASSIFICAÇÃO FINAL DE PERÍODO = classificação obtida na área “**Atividades Físicas**” x 0,65 + classificação obtida na área “**Aptidão Física**” x 0,20 + classificação obtida na área “**Conhecimentos**” x 0,15

A classificação atribuída no final de cada período letivo é o resultado da operação anterior arredondada às unidades.

Área das Atividades Físicas – 65%																				
Operacionalização																				
<p>Considera-se que cada aluno pode situar-se em relação a cada matéria num dos seguintes níveis: não atinge o nível Introdução (NI); parte do nível Introdução (PI); nível Introdução (I); parte do nível Elementar (PE); nível Elementar (E); parte do nível Avançado (PA); nível Avançado (A). A cada um destes níveis é atribuída uma valorização diferente para a obtenção da classificação na área.</p> <ul style="list-style-type: none"> • NI – o aluno não executa as habilidades, técnicas e conhecimentos de base da matéria – 0 pontos. • PI – o aluno executa parte das habilidades, técnicas e conhecimentos de base da matéria – 6 pontos. • I – o aluno executa as habilidades, técnicas e conhecimentos de base da matéria – 10 pontos. • PE – o aluno domina parte dos elementos principais da matéria num contexto formal de prática – 15 pontos. • E – o aluno domina os elementos principais da matéria num contexto formal de prática – 20 pontos. <p>Para efeitos de classificação são selecionadas as 6 melhores matérias de cada aluno, de acordo com as seguintes regras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 matérias da subárea Jogos Desportivos Coletivos; • 1 matéria da subárea Ginástica; • 1 matéria da subárea Dança; • 2 matérias das restantes subáreas (cada uma de uma subárea diferente). <p>A classificação é obtida pela soma dos valores correspondentes aos níveis alcançados nas matérias selecionadas, tendo em conta os níveis, as pontuações e as classificações de referência definidos.</p>															Valores de referência:					
															Níveis	Pontos	Classificação			
															6 NI	0	0			
															3 NI + 3 I	30	5			
															6 I	60	10			
															5 I + 1 E	70	15			
4 I + 2 E	80	20																		
															<p>Nota: os níveis apresentados são apenas exemplos, as pontuações para as respetivas classificações podem ser obtidas com várias combinações.</p>					
Pontos	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80
Classificação	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Área da Aptidão Física – 20%		
Operacionalização		
<p>Para a avaliação da área da Aptidão Física são utilizados cinco testes da plataforma FITescola®: Vaivém (ou milha), Abdominais, Flexões de braços, Impulsão horizontal e Flexibilidade dos membros inferiores. A plataforma define, para cada um dos testes, valores de referência em função da idade e gênero dos avaliados, estabelecendo três zonas: “precisa de melhorar” (PM), “zona saudável” (ZS) e “perfil atlético” (PA).</p> <p>Para efeitos de classificação são sempre considerados os resultados mais recentes da aplicação da bateria de testes.</p> <p>A plataforma FITescola® disponibiliza mais testes de aptidão física, que poderão ser aplicados e utilizados na classificação dos alunos: Agilidade (4 x 10 m), Velocidade (40 m) e Flexibilidade dos ombros (designados como “testes de opção” na coluna da direita).</p>	Testes	Classificação
	1 ZS (PM no teste de aptidão aeróbia)	0 - 7
	2 ZS (PM no teste de aptidão aeróbia)	8 - 9
	2 ZS (aptidão aeróbia + 1)	10
	2 ZS (aptidão aeróbia + 1) + 1 ZS (teste de opção)	11
	2 ZS (aptidão aeróbia + 1) + 2 ZS (testes de opção)	12
	2 ZS (aptidão aeróbia + 1) + 3 ZS (testes de opção)	13
	3 ZS (aptidão aeróbia + 2)	14
	3 ZS (aptidão aeróbia + 2) + 1 ZS (teste de opção)	15
	3 ZS (aptidão aeróbia + 2) + 2 ZS (testes de opção)	16
	3 ZS (aptidão aeróbia + 2) + 3 ZS (testes de opção)	17
	4 ZS (aptidão aeróbia + 3)	18
	4 ZS (aptidão aeróbia + 3) + 2 ZS (testes de opção)	19
5 ZS	20	

Área dos Conhecimentos – 15%
Operacionalização
A classificação é o resultado da média aritmética, arredondada às unidades, de todos os elementos de avaliação realizados até esse momento.

Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico em 28/09/2023