



## CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO

ENSINO SECUNDÁRIO  
DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA  
ANO DE ESCOLARIDADE: 10º ANO

### NOTAS PRÉVIAS:

- A avaliação formativa é a principal modalidade de avaliação e assume carácter sistemático, ao serviço das aprendizagens, recorrendo a diversas técnicas, instrumentos de recolha de informação e formas de fornecer *feedback*, adequados à diversidade das aprendizagens, aos destinatários e aos contextos em que ocorrem.
- A classificação atribuída aos alunos refletirá a apreciação de todo o trabalho desenvolvido, desde o início do ano até ao momento de avaliação, incluindo aquele que for realizado no âmbito de Projetos/Atividades (Semana Alternativa, Cidadania e Desenvolvimento, ...), numa perspetiva de avaliação diversificada, global e contínua.
- Na atribuição da classificação de frequência, serão tidas em consideração as ponderações relativas a cada uma das dimensões (**Atitudes e Conhecimentos/Capacidades**), bem como a evolução do desempenho do aluno.
- A tabela seguinte tem como base as Aprendizagens Essenciais de cada disciplina e ano de escolaridade, uma vez que estas foram elaboradas de modo a desenvolver todas as competências do PASEO.

DIMENSÕES PREDOMINANTES/ PONDERAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DO ALUNO	DESENVOLVIMENTO DE SABERES					INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	
		ÁREAS	DESCRITORES / NÍVEIS DE DESEMPENHO					
			O ALUNO ...					
			A	B	C	D		E
			É CAPAZ DE...		NEM SEMPRE É CAPAZ DE...		NÃO É CAPAZ DE...	
<b>CONHECIMENTO/CAPACIDADES</b> Cursos Científico-Humanísticos – 80% Cursos Profissionais – 70%	Leitor	<b>APTIDÃO FÍSICA (10%):</b> Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física.	Promover o desenvolvimento das suas Capacidades Motoras, especialmente da Resistência, Força e Flexibilidade, com referência ao programa <i>FITescolas</i> .					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grelhas de observação</li> <li>• Grelhas de registo de trabalhos propostos</li> <li>• Registos informais e descritivos</li> <li>• Apresentações orais formais</li> <li>• Testes de avaliação</li> <li>• Trabalhos de pesquisa</li> <li>• Questões-aula</li> <li>• Relatórios/Sínteses das atividades realizadas</li> <li>• Fichas de trabalho</li> <li>• ...</li> </ul>
	Conhecedor/Informado	<b>ATIVIDADE FÍSICA (60%):</b> SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS ( <u>duas matérias</u> ) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol).	Realizar 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.					
	Comunicador	SUBÁREA GINÁSTICA ( <u>uma matéria</u> ) Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos).	Aplicar os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciar os esquemas de acordo com esses critérios nas matérias abordadas.					
Questionador/ Indagador								
Investigador								
Sistematizador/Organizador								
Crítico e analítico/Reflexivo								
Criativo								
Autoavaliador								

		<p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (<u>uma matéria</u>)  Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais).</p> <p>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (<u>duas matérias</u>)  Realiza, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos.</p> <p>Realiza ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton).</p> <p>OUTRAS:  Realiza Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p><b>CONHECIMENTOS (10%):</b>  Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável.</p> <p>Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</p> <p>Realiza a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória:  • cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar).</p>	<p>Realizar sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, e aplicar os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Realizar provas combinadas do Atletismo, (saltos, lançamentos, corridas), cumprindo corretamente as exigências técnicas e os regulamentos específicos.</p> <p>Realizar, com oportunidade e correção, as ações técnico-táticas elementares, no Jogo de Badminton, garantindo a iniciativa e ofensividade, aplicando as regras do jogo.</p> <p>Realizar percursos utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de segurança estabelecidas.</p> <p>Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável.</p> <p>Demonstrar conhecimentos relacionados com os temas abordados.</p>	
--	--	--	--	--

DIMENSÕES PREDOMINANTES/ PONDERAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DO ALUNO	DESENVOLVIMENTO DE ATITUDES					INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	
		INDICADORES	DESCRITORES / GRAU DE MANIFESTAÇÃO					
			A	B	C	D		E
			MUITO FREQUENTEMENTE		COM CERTA FREQUÊNCIA			MUITO RARAMENTE
<b>ATITUDES</b> Cursos Científico-Humanísticos – 20% Cursos Profissionais – 30%	Responsável Autónomo Autoavaliador	Atua de acordo com normas e regras estabelecidas no espaço de aula	É assíduo. É pontual. Traz o material necessário. Cumpre prazos. Cumpre as regras de sala de aula definidas pelo professor em consonância com o Regulamento Interno. Autoavalia-se com responsabilidade.					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Listas de verificação</li> <li>• Grelhas de observação</li> <li>• Registos informais e descritivos</li> <li>• Escalas de classificação</li> <li>• Fichas de autoavaliação</li> <li>• ...</li> </ul>
		Identifica as suas necessidades e procura, autonomamente, as ajudas e os apoios para alcançar os seus objetivos	Enumera dificuldades. Dirige-se ao professor para colocar dúvidas e/ou pedir sugestões. Cumpre as tarefas propostas para trabalho extra-aula. Integra o <i>feedback</i> que lhe é dirigido na realização do trabalho autónomo.					
	Participativo Colaborador	Envolve-se na dinâmica da sala de aula, cumprindo o que é solicitado	Participa no desenvolvimento da aula. Cumpre as tarefas de sala de aula. Organiza os instrumentos de suporte à aprendizagem (caderno diário, portefólio, etc.).					
		Adequa comportamentos em contextos de cooperação, partilha, colaboração e competição	Interage positiva e construtivamente com colegas e docentes, em situações diversas.					
	Respeitador da diferença / do outro	Interage com tolerância, empatia e responsabilidade	Revela respeito pelo outro e pela diferença. Resolve problemas de natureza relacional de forma pacífica, com empatia e com sentido crítico.					
	Cuidador de si e do outro	Manifesta consciência e responsabilidade individual, social e ambiental	É responsável e está consciente de que os seus atos e as suas decisões afetam a sua saúde, o seu bem-estar e o ambiente. Assume uma cidadania ativa.					