

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO / PLANO CURRICULAR
EDUCAÇÃO FÍSICA - 10º ANO - 2018/2019
CURSOS CIENTÍFICO-HUMANÍSTICOS

Domínios	Aprendizagens Essenciais				Descritores do perfil dos alunos	
	Conhecimentos, Capacidades e Atitudes		Aulas previstas *	Ações de ensino orientadas para o perfil dos alunos		
	Matérias					
ATIVIDADES FÍSICAS	Subárea (2 Matérias)	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Voleibol	*11	- 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, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	A, B, C, D, E, F, G, J
			Futebol	*11		
			Andebol	*11		
			Basquetebol	*11		
	Subárea (1 Matéria)	GINÁSTICA	- Solo - Aparelhos - Rítmica - Acrobática	*16	- Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo 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
	Subárea (1 Matéria)	ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	- Dança	*12	- Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	A, B, D, E, F, H, J
	Subárea (2 Matérias)	RAQUETAS	- Badminton	*10	- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas (jogador/árbitro).	A, B, C, D, E, F, G, J
		ATLETISMO	- Corridas - Saltos	*12	- Realizar e analisar provas do Atletismo, cumprindo as exigências técnicas e o regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	
		PATINAGEM	- Patinagem	*10	- Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares.	
		Outras	- Uma alternativa (Ex. Corfebol, Softebol, Bitoque rãguebi, G. Rítmica, etc)	*10	- Realizar com oportunidade e correção as ações de cooperação / oposição e as ações técnico-táticas das atividades / jogos considerados. - 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®, para a sua idade e sexo	*14	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão neuromuscular e aptidão aeróbia. Bateria de Testes <i>Fitescola</i> ®.	B, E, F, G, J	
CONHECIMENTOS	- Estilo de Vida Saudável - Atividades Físicas no Contexto Social - Primeiros Socorros	Cumpre/Não Cumpre	*8	Reflexão em grupo e concretização dos conceitos em situações práticas e de mobilização dos colegas na realização de atividades físicas diversas.	A, B, F, I	

* Observações: - o número de aulas previstas para os vários conteúdos, depende dos ritmos de aprendizagem individuais, dos conhecimentos anteriores, do desenvolvimento da prática dos alunos, entre outros fatores, pelo que esta proposta deverá ser entendida sempre como uma previsão. 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 os Programas e a plataforma *FITescola*®.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

I - Introdutório; E - Elementar; ZSAF - Zona Saudável Aptidão Física

Quadro síntese das normas de referência da avaliação dos alunos			
10º Ano			
	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos
< 7 (Valores)	<até 2 I	Fora da ZSAF	Não cumpre o definido como sucesso
8 - 9 (Valores)	4 I 3 Subáreas		
10 - 12 (Valores)	5 I + 1 E 4 Subáreas	O aluno apresenta resultados, dentro da ZSAF, pelo menos em quatro dos testes, devendo um dos testes ser referente à aptidão aeróbia e outro à força.	O aluno demonstra conhecimentos definidos para o 10º ano nos critérios de avaliação de EF
13 - 15 (Valores)	4 I + 2 E 4 Subáreas		O aluno demonstra um bom nível na área dos conhecimentos definidos para o 10º ano nos critérios de avaliação de EF
15 - 17 (Valores)	3 I + 3 E 5 Subáreas		
18 - 20 (Valores)	2 I + 4 E 5 Subáreas		

Observação: Como em todas as planificações o número de aulas previstas depende dos ritmos de aprendizagens, dos conhecimentos anteriores, do grau de abstração dos conceitos, entre outros fatores, pelo que a calendarização proposta deve ser sempre entendida como uma previsão.

Na elaboração do Plano de Turma o professor deverá basear-se na avaliação inicial dos alunos e este será ajustado de acordo com as informações decorrentes da avaliação contínua.

A versão completa do programa e das Aprendizagens Essenciais podem ser consultadas nas seguintes páginas:

<http://www.dgidc.min-edu.pt/ensinosecundario/index.php?s=directorio&pid=2&letra=E>

http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/10_educacao_fisica.pdf