




Domínios / Temas	Descritores / Áreas de competências inscritas no PASEO	Ponderação	Instrumentos de avaliação
ATIVIDADES FÍSICAS	<p>✚ O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10º ano de escolaridade de nível <b>INTRODUÇÃO</b> em 5 matérias e de nível <b>ELEMENTAR</b> numa matéria, de diferentes <b>subáreas</b>: 2 matérias da subárea dos Jogos Desportivos Coletivos, 1 matéria da subárea da Ginástica, 1 matéria da subárea das Atividades Rítmicas e Expressivas, e 2 matérias das subáreas do Atletismo, Patinagem, Raquetas e Outras.</p> <p>✚ O aluno cumpre o nível <b>INTRODUÇÃO</b> ou o nível <b>ELEMENTAR</b> no domínio das Atividades Físicas quando o seu desempenho, conhecimentos e atitudes representam a totalidade do nível considerado.</p> <p>✚ O aluno é avaliado em todas as matérias lecionadas.</p> <p>✚ A seleção das matérias abaixo indicadas é feita em função dos recursos materiais e das infraestruturas existentes e/ou disponíveis.</p>	80 %	<p><b>1 - Observação direta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Situações de jogo;</li> <li>Exercícios critério;</li> <li>Circuitos técnicos;</li> <li>Outros.</li> </ul>
	<p><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b> (duas matérias)</p> <p>✓ O aluno coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 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><b>2 - Avaliação dos conhecimentos específicos das matérias da Área das Atividades Físicas:</b></p> <p>* O professor poderá utilizar apenas um ou vários instrumentos dos abaixo referidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Relatórios de aula;</li> <li>Testes;</li> <li>Outros.</li> </ul>
	<p><b>SUBÁREA GINÁSTICA</b> (uma matéria)</p> <p>✓ O aluno compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da GINÁSTICA (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>		<p><b>Observação direta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Questionamento na aula;</li> <li>Aplicação dos conhecimentos nas aulas práticas;</li> <li>Outros.</li> </ul>
	<p><b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS</b> (uma matéria)</p> <p>✓ O aluno aprecia, compõe e realiza, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), 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><b>3 - Avaliação das atitudes</b></p> <p>O aluno será situado segundo o seu nível de desempenho em termos da participação, cooperação, autonomia, progressão, responsabilidade e conduta.</p>

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO: 10º

Domínios / Temas	Descritores / Áreas de competências inscritas no PASEO	Ponderação	Instrumentos de avaliação
ATIVIDADES FÍSICAS	<p><b><u>SUBÁREA ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS E OUTRAS</u></b> (duas matérias)</p> <p>✓ O aluno realiza e analisa, no ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>✓ O aluno na PATINAGEM, patina 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>✓ O aluno realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>✓ O aluno realiza 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>✓ O aluno realiza PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>✓ O aluno desloca-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p>✓ O aluno pratica e conhece JOGOS TRADICIONAIS POPULARES de acordo com os padrões culturais característicos.</p>		

Domínios / Temas	Descritores / Áreas de competências inscritas no PASEO	Ponderação	Instrumentos de avaliação
	<p><b><u>MATÉRIAS ALTERNATIVAS</u></b></p> <p>✓ Poderão ser abordadas matérias alternativas, em função das condições materiais existentes, as quais serão igualmente alvo de avaliação.</p>		
<b>APTIDÃO FÍSICA</b>	<p> O aluno deve ficar capaz de: desenvolver capacidades motoras, <b>evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF)</b> do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p> O aluno realiza cinco testes da bateria FITescola®, sendo a classificação final atribuída neste domínio, em função dos resultados obtidos em cada um dos teste, segundo um quadro de valores de referência.</p>	<b>10 %</b>	<p><b><u>1 - Observação direta:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bateria de testes (FITescola)</li> </ul> <p>Vaivém; Abdominais; Flexões de braços; Impulsão horizontal; Flexibilidade dos membros inferiores.</p>
<b>CONHECIMENTOS</b>	<p> O aluno:</p> <p>✓ Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>✓ Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>✓ 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:</p>	<b>10 %</b>	<p><b><u>1 – Avaliação da Área dos Conhecimentos</u></b></p> <p>* O professor poderá utilizar apenas um ou vários instrumentos dos abaixo referidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Testes escritos;</li> <li>Trabalhos escritos;</li> <li>Outros.</li> </ul> <p><b><u>Observação direta:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Questionamento na aula;</li> <li>Aplicação dos conhecimentos nas aulas práticas;</li> <li>Outros.</li> </ul>

# CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO: 10º

Domínios / Temas	Descritores / Áreas de competências inscritas no PASEO	Ponderação	Instrumentos de avaliação
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar);</li> <li>- assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros;</li> <li>- realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação;</li> <li>- contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente;</li> <li>- realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC);</li> <li>- reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich).</li> </ul>		

Observação: **AVALIAÇÃO DOS ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO**

Os alunos que se encontram de atestado médico e que estão **impedidos de realizar 2/3, ou mais, do número de aulas práticas dadas** serão avaliados na Área das Atividades Físicas e na Área da Aptidão Física no âmbito dos conhecimentos específicos das matérias lecionadas, sendo utilizados para esta avaliação todos ou apenas alguns dos seguintes instrumentos: testes escritos, trabalhos escritos, relatórios de aula, questionamento na aula e aplicação dos conhecimentos nas aulas práticas. Assim o aluno deve ser capaz de: responder de forma correta a cada uma das questões; apresentar o trabalho/relatório, na sua forma escrita e/ou oral, cumprindo as indicações fornecidas pelo professor e deve aplicar na situação prática os conhecimentos adquiridos (arbitragem, coadjuvação aos alunos com mais dificuldades e outras).

Na avaliação das atitudes os alunos serão situados segundo o seu nível de desempenho em termos da participação, cooperação, autonomia, progressão, responsabilidade e conduta, excetuando a regra estabelecida relativamente ao banho (por não se aplicar em função da sua condição).

Na Área dos Conhecimentos serão avaliados da mesma forma que os alunos que não se encontram de atestado médico.

## Níveis dos descritores de desempenho para a avaliação das ATITUDES

	PARTICIPAÇÃO	COOPERAÇÃO	AUTONOMIA	PROGRESSÃO	RESPONSABILIDADE	CONDUTA
Muito	Participa sempre de forma muito empenhada em todas as tarefas das aulas.	Coopera sempre com o professor e os colegas para o alcance dos objetivos definidos.	Em todas as aulas organiza e administra eficazmente o tempo de empenho no cumprimento das tarefas propostas e alcance dos objetivos definidos.	Revela um grande desenvolvimento/ avanço continuado nas suas aprendizagens, efetuando as tarefas com um elevado e crescente nível de eficácia.	Traz sempre todo o material indispensável para o banho, utilizando-o para esse fim. Cumpe sempre todas as regras de higiene estabelecidas.	Cumpe sempre as regras e normas orientadoras das atividades propostas. Relaciona-se sempre com respeito e cordialidade com todos os intervenientes da comunidade educativa.
Bom	Na maioria das vezes participa de forma empenhada em todas as tarefas das aulas.	Coopera na maioria das vezes com o professor e os colegas para o alcance dos objetivos definidos.	Na maioria das aulas organiza e administra eficazmente o tempo de empenho no cumprimento das tarefas propostas e alcance dos objetivos definidos.	Revela um desenvolvimento/ avanço continuado nas suas aprendizagens, efetuando as tarefas com um nível de eficácia crescente.	Traz na maioria das vezes todo o material indispensável para o banho, utilizando-o para esse fim. Cumpe na maioria das aulas todas as regras de higiene estabelecidas.	Cumpe quase sempre as regras e normas orientadoras das atividades propostas. Relaciona-se quase sempre com respeito e cordialidade com todos os intervenientes da comunidade educativa.
Suficiente	Nem sempre participa de forma empenhada nas tarefas das aulas.	Coopera às vezes com o professor e os colegas para o alcance dos objetivos definidos.	Em algumas aulas organiza e administra eficazmente o tempo de empenho no cumprimento das tarefas propostas e alcance dos objetivos definidos.	Revela algum desenvolvimento/ avanço continuado nas suas aprendizagens, efetuando as tarefas com um nível baixo de eficácia.	Nem sempre traz todo o material indispensável para o banho e nem sempre o utiliza para esse fim. Nem sempre cumpe todas as regras de higiene estabelecidas.	Por vezes não cumpe as regras e normas orientadoras das atividades propostas. Nem sempre se relaciona com respeito e cordialidade com todos os intervenientes da comunidade educativa.
Mediocre	Raramente participa de forma empenhada nas tarefas das aulas.	Raramente coopera com o professor e os colegas para o alcance dos objetivos definidos.	Raramente organiza e administra eficazmente o tempo de empenho no cumprimento das tarefas propostas e alcance dos objetivos definidos.	Revela pouco desenvolvimento/ avanço muito pequeno nas suas aprendizagens, efetuando as tarefas com um nível muito baixo de eficácia.	Raramente traz todo o material indispensável para o banho e raramente o utiliza para esse fim. Raramente cumpe todas as regras de higiene estabelecidas.	Raramente cumpe as regras e normas orientadoras das atividades propostas. Raramente se relaciona com respeito e cordialidade com todos os intervenientes da comunidade educativa.
Mau	Nunca participa de forma empenhada nas tarefas das aulas.	Nunca coopera com o professor e os colegas para o alcance dos objetivos definidos.	Nunca organiza e administra eficazmente o tempo de empenho no cumprimento das tarefas propostas e alcance dos objetivos definidos.	Não revela nenhum desenvolvimento/ avanço nas suas aprendizagens.	Nunca ou muito raramente traz todo o material indispensável para o banho e nunca ou raramente o utiliza para esse fim. Nunca ou muito raramente cumpe todas as regras de higiene estabelecidas.	Nunca ou muito raramente cumpe as regras e normas orientadoras das atividades propostas. Nunca se relaciona com respeito e cordialidade com todos os intervenientes da comunidade educativa.