

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

Disciplina: Educação Física

Ano de Escolaridade: 10º ano

DOMÍNIOS/TEMAS (ponderações)	PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO SUMATIVA PARA CLASSIFICAÇÃO DOS ALUNOS (procedimentos, técnicas e instrumentos)	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PASEO
Área das Atividades Físicas 60%	Observação Direta (grelha de registo):	Rigor Responsabilidade Autonomia	A-Linguagens e textos B-Informação e comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas D-Pensamento crítico e pensamento criativo E-Relacionamento interpessoal F-Desenvolvimento pessoal e autonomia G-Bem-estar, saúde e ambiente H-Sensibilidade estética e artística I-Saber científico J-Consciência e domínio do corpo
Área da Aptidão Física 25%	Aplicação de bateria de testes de Fitescola: Vai-vém, abdominais, Extensões de braços, Flexibilidade.	Rigor Responsabilidade Autonomia	B- Informação e comunicação E- Relacionamento interpessoal F- Desenvolvimento pessoal e autonomia G-Bem-estar, saúde e ambiente J-Consciência e domínio do corpo
Conhecimentos 15%	Questionamento Trabalho Relatório da aula	Rigor Responsabilidade Autonomia	A - Linguagem e textos B-Informação e comunicação D-Pensamento crítico e pensamento criativo F-Desenvolvimento pessoal e autonomia I-Saber científico

PERFIL DE APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS

DOMÍNIOS	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO
Área das Atividades Físicas	- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, 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. - Realizar e analisar, do Atletismo, lançamentos, saltos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. - Compor, realizar e analisar, da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. - Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os padrões culturais característicos. - Utilizar adequadamente os patins, 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". - Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em atividade de combate, utilizando as táticas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro
Área da Aptidão Física	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável e Perfil Atlético de Aptidão Física do programa FitEscola®, para a sua idade e género (cf. anexo)
Conhecimentos	Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.