

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO
DISCIPLINA Educação Física – 10.º ANO

ANO LETIVO 2022/ 2023

DOMÍNIOS		INDICADORES/DESCRITORES DE DESEMPENHO	Instrumentos e Técnicas	Contributos Perfil Aluno	Ponderação	
					Parcial	Total
COMPETÊNCIAS	CONHECIMENTOS	<p>Aquisição, aplicação e articulação dos diferentes conhecimentos das atividades físicas abordadas, dos respetivos regulamentos e ainda das regras de montagem e desmontagem do material específico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhece os principais aspetos técnicos táticos e regulamentos das atividades físicas abordadas; • Conhece os regulamentos e regras de montagem/desmontagem de material específico; • Identifica as capacidades físicas de acordo com as características do esforço realizado e interpreta as principais adaptações do seu organismo; • Relaciona Aptidão Física e Saúde associada a estilos de vida saudável, interpretando a dimensão sociocultural do desporto e da atividade física na atualidade, contrariando o sedentarismo e o tabagismo entre outros; 	<ul style="list-style-type: none"> • Observação direta/ grelhas de observação • Testes práticos de avaliação – 5 instrumentos de avaliação no 1.º e 2.º períodos - 4 instrumentos de avaliação no 3.º período • Auto e heteroavaliação 	<p>A, B, C, D, G, H, I, J a), b), c), d), e)</p>	<p>85%</p>	
	CAPACIDADES	<ul style="list-style-type: none"> • Joga/pratica as atividades físicas utilizando os principais aspetos técnicos táticos e regulamentos, contribuindo para a melhoria do nível de jogo; • Progride na aprendizagem; • Eleva a sua aptidão física de forma transversal e na perspetiva da manutenção e educação para a saúde, de acordo com os padrões da sua idade; • Cumpre as tarefas em cada aula, dando continuidade às aprendizagens, melhorando a sua prestação refletindo-se na melhoria geral da sua saúde e bem-estar. 				



DOMÍNIOS	INDICADORES/DESCRITORES DE DESEMPENHO	Instrumentos e Técnicas	Contributos Perfil Aluno	Ponderação	
				Parcial	Total
ATITUDES	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observação direta/Registo 	A, B, D, E, F a), b), c), d), e)	5%	15%
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa) 		A, B, D, E, F a), b), c), d), e)	5%	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula) 		A, B, D, E, F a), b), c), d), e)	5%	

ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS

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, técnico e tecnológico
J - Consciência e domínio do corpo

VALORES

a) Responsabilidade e integridade
b) Excelência e exigência
c) Curiosidade, reflexão e inovação
d) Cidadania e participação
e) Liberdade

Nota: A participação na organização das atividades extracurriculares de Educação Física será valorizada.

