

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><b>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:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhece os principais aspetos técnicos táticos e regulamentos das atividades físicas abordadas;</li> <li>• Conhece os regulamentos e regras de montagem/desmontagem de material específico;</li> <li>• Identifica as capacidades físicas de acordo com as características do esforço realizado e interpreta as principais adaptações do seu organismo;</li> <li>• 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;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observação direta/ grelhas de observação</li> <li>• Testes práticos de avaliação – 5 instrumentos de avaliação no 1.º e 2.º períodos</li> <li>- 4 instrumentos de avaliação no 3.º período</li> <li>• Auto e heteroavaliação</li> </ul>	<p><b>A, B, C, D, G, H, I, J a), b), c), d), e)</b></p>		<p><b>Área das Atividades Físicas: 75% (1)</b></p> <p><b>Área da Aptidão Física: 5%</b></p> <p><b>Area dos Conhecimentos: 5%</b></p> <p><b>TOTAL : 85%</b></p>
	CAPACIDADES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Joga/pratica as atividades físicas utilizando os principais aspetos técnicos táticos e regulamentos, contribuindo para a melhoria do nível de jogo;</li> <li>• Progride na aprendizagem;</li> <li>• 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;</li> <li>• 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.</li> </ul>				



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

