

Critérios de Avaliação/Perfis de Aprendizagem

Educação Física 10º Ano

Quadro 1

Áreas Aprendizagens Essenciais	Competências
Área das Atividades Físicas	O aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR em 1 matéria de entre os vários Subdomínios. (ver quadro 2)
Área da Aptidão Física	O aluno apresenta aptidão aeróbia (1 teste) e aptidão neuromuscular (3 testes – 1 Força Inferior, superior ou média; 1 de Agilidade; 1 de Velocidade)
Área dos Conhecimentos	O aluno 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. 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. 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: • cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar) • assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; • realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; • contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; • 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); • 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).

Na área das Atividades Físicas, a demonstração de competência manifesta-se através da consecução dos objetivos definidos para cada matéria, estruturados em três níveis de especificação e complexidade das aprendizagens: **Introdução (I)**, **Elementar (E)** e **Avançado (A)**. Para o cumprimento de cada um destes níveis o aluno deve demonstrar em simultâneo desempenhos, conhecimentos e atitudes representativos do nível considerado, numa lógica integrada da aprendizagem e alinhada com o conceito de competência enunciado no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Estes níveis de aprendizagem definem graus de aprofundamento da competência do aluno em cada matéria de ensino, de acordo com os Programas de EF (Programa de EF do Ensino Secundário, p.16)

Na área da Aptidão Física, o aluno desenvolve as suas capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física de acordo com o programa FITescola®, para a sua idade e sexo.

Consulte o site da Plataforma FITescola® (<http://fitescola.dge.mec.pt>) **para conhecer os valores referentes à Zona Saudável da Aptidão Física.**

Na área dos Conhecimentos, a demonstração de competência manifesta-se através da capacidade de conhecer e interpretar os conteúdos abordados no 10º ano.

Organizador Domínio	Aprendizagens Essenciais Capacidades, Conhecimentos e Atitudes
Área das Atividades Físicas	SUBDOMÍNIOS OBRIGATÓRIOS (6 matérias) SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) cooperar 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. SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria) Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, 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. SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas 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. SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias) Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Patinar 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» Realizar 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. <u>OUTRAS</u> Realizar 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. Realizar Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos. Consulte o Anexo para conhecer os objetivos programáticos para o 10.º ano de escolaridade

Quadro 2

Deve observar-se as seguintes condições:

- 1 - O Atletismo constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria.
- 2 – Nas subáreas Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Patinagem, Raquetas e Atividades Rítmicas e Expressivas cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria.
- 3 - Nas Outras poderá ser considerada a Natação, uma matéria da subárea de Atividades de Exploração da Natureza, uma matéria da subárea dos Desportos de Combate ou uma matéria da subárea dos Jogos Tradicionais e Populares.

Instrumentos de Avaliação:

- Grelhas de registo de observação/avaliação;
- Observação/avaliação em exercício critério e/ou em situação de jogo;
- Critérios de correção técnico-tática e regulamentar por modalidade;
- Testes de Condição Física

Perfil do aluno à saída do 10º ano

Aprendizagens Essenciais			
Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos	Classificação
5I + 1E	Apto (3 testes)	Conhece	10 valores

Legenda:

I – Introdutório; E Elementar; A Avançado

Nota: **Para a obter classificação de suficiente (10 valores):**

- Na Área da Aptidão Física, a classificação de “**apto**” na reveste carácter obrigatório.
- Na área dos Conhecimentos, a classificação de “**conhece**”, não reveste carácter obrigatório.

Quadro 3 - Classificação das Aprendizagens do 10ºano, tendo como referência o perfil do aluno (Valores de Referência)

Classificação		Aptidão Física	Conhecimentos	Atividades Físicas
				10º ano
Muito Insuficiente	4	O aluno não evidencia aptidão aeróbia e muscular	O aluno não revela conhecimentos	1I+ 5NI
	5			2I + 4NI
	6			3I + 3NI
Insuficiente	7			4I + 2NI
	8			5I + 1NI
	9			6I
Suficiente	10	Apto (3 testes) ZS 1 Aa +1 F(I/M/S) +1 Ag / Vel	O aluno revela Conhecimentos	5I + 1E
	11			4I + 2 E
	12			3I + 3E
	13			2I + 4E
Bom	14	Apto (4 testes) ZS 1 Aa +1 F(I/M/S) +1 Ag +1 Vel		1I + 5E
	15			6E
	16			5E + 1PA
	17			4E + 2PA
Muito Bom	18	Apto (5 testes) ZS 1 Aa +2 F(I/M/S) +1 Ag +1 Vel		3E + 3PA
	19			2E + 1A +3PA
	20			1E + 2A+3PA

Legenda: (**Apto**), define-se como apresentar aptidão aeróbia (**Aa**) e aptidão neuromuscular: Força inferior (**FI**), Força superior (**FS**) ou Força média (**FM**); Agilidade (**Ag**); Velocidade (**Vel**).

A (avançado), E (elementar), I (introdução), NI (não introdução) P (partes) **Partes** = Sem ser a totalidade dos objetivos do Nível, deve corresponder a metade ou mais dos objetivos desse Nível do PNEF.

Bonificação na classificação final do ano letivo, para os alunos participantes nas atividades do Desporto Escolar (Corta Mato, Megas) ou outras atividades desportivas relevantes (a designar pelo professor).

Duas ou mais atividade sobe 1 valor.

Nota: O aluno que recusar por iniciativa própria participar numa modalidade desportiva desenvolvida pelo professor, não poderá alcançar o nível **Muito Bom**.

