

- EDUCAÇÃO FÍSICA -

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES	Educação Física – Grupo Disciplinar - 620	Ano – 10º ano
----------------------------	---	---------------

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

ORGANIZADOR Domínio	%	CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	DESCRITORES DO PERFIL DO ALUNO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS *		O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em cinco matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria , de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades.	
	50%	<p>SUBAREA 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.</p>	<p>Responsável / Autónomo (C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (C, D, E, F, G, H)</p>
		<p>SUBAREA GINASTICA (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.</p>	<p>Participativo/ Colaborador (B, C, D, E, F)</p>
		<p>SUBAREA 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.</p>	<p>Autoavaliador / Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>
		<p>SUBÁREAS ATLETISMO, 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. • Realizar com oportunidade e correção as ações tecnicotáticas 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>Cooperante / Responsável (B, C, D, E, F, G, J)</p>

		<p>OUTRAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. 	
<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p>	15%	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo, em 5 provas de Aptidão Física: <ul style="list-style-type: none"> Aptidão aeróbia: Vaivém. Aptidão Neuromuscular: Abdominais, Flexões de braços, Impulsão horizontal e Flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança). 	
<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p>	10%	<ul style="list-style-type: none"> Relacionar 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. Interpretar 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. Realizar 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>Responsável / Autónomo (C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (C, D, E, F, G, H)</p> <p>Participativo/ Colaborador (B, C, D, E, F)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador / Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>
<p>ATITUDES E VALORES</p>	25%	<ul style="list-style-type: none"> Responsabilidade- (5%) – Assiduidade e pontualidade. Material necessário. Cumprimento dos prazos das tarefas. Realização adequada da sua autoavaliação. Comportamento- (10%) – Cumprimento das regras estabelecidas. Apresentação de uma atitude correta perante os outros. Atenção na aula. Participação na aula- (10%) – Intervenção adequada e pertinente. Demonstração de interesse e participação nas atividades propostas. Responsabilização pela realização das tarefas. 	<p>Participativo/ colaborador (B, C, D, E, F)</p> <p>Sistematizador/ organizador (A, B, C, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> <p>Respeitador da diferença (C, D, E, F, G, H)</p>

* No âmbito das Aprendizagens Essenciais, tendo em consideração o nível de competências a adquirir pelo aluno, prescritas na Área da Atividades Físicas (10º ano), o professor seleciona as matérias a abordar, de diferentes subáreas, que serão consideradas com o nível INTRODUTÓRIO (cinco matérias) e com o nível ELEMENTAR (uma matéria). A seleção das matérias realiza-se em função da Avaliação Inicial da turma e da disponibilidade de Instalações/Equipamentos/ Materiais.

INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS	Grelhas de observação /fichas de registo com base na observação direta de : exercícios critério; jogo reduzido/ formal; desempenho e arbitragem; exercícios gímnicos/ sequência gímnica; sequência/composição coreográfica.
AREA DOS CONHECIMENTOS	Fichas/Teste escrito ou Trabalho de pesquisa(forá da aula); Questionário oral.
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Tabelas de avaliação (tendo como referência a bateria de testes FITescola).
ATITUDES E VALORES	Fichas de registo com base na observação direta de comportamentos manifestados.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO ESPECÍFICOS - EDUCAÇÃO FÍSICA -- 10º ano - ENSINO SECUNDÁRIO

A – Área das Atividades Físicas - (SABER FAZER) – (50% - 10 valores)

B – Área dos Conhecimentos – (CONHECER/APLICAR) – (10% - 2 valores)

C – Área da Aptidão Física – (MELHORAR CAPACIDADES) – (15% - 3 valores)

D – Atitudes e Valores -- (SABER ATITUDINAL) – (25% - 5 valores)

O cálculo da classificação final de período será da seguinte forma:

Classificação Final = A + B + C + D
