

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – SECUNDÁRIO, 10º ANO

Para alunos impossibilitados de realizar aulas práticas

(Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho)

DOMÍNIOS	DESCRIPTOR DO DESEMPENHO	FATOR DE PONDERAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
<p>ATIVIDADE FÍSICA</p>	<p>- Desenvolver algumas competências essenciais, de nível introdução em 5 matérias e de nível elementar numa matéria, de diferentes subáreas: Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Atletismo, Atividades Rítmicas Expressivas, Patinagem, Raquetes e Outras.</p> <p>- SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), aplicando as regras como árbitro.</p> <p>- SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria) Compor e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>- SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) Apreciar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo.</p> <p>- SUBÁREAS ATLETISMO, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias) Analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares do regulamento como juiz. Nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) aplicar as regras como árbitro.</p> <p>- OUTRAS Realizar Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <hr/> <p>- Participar ativamente nas tarefas de organização e apoio da aula e cooperar nas situações de aprendizagem/organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom clima relacional, na atividade da turma.</p>	<p>40%</p>	<p>-Registos de observação e/ou -Testes práticos</p>

<p>CONHECIMENTOS</p>	<p>- 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.</p> <p>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.</p> <p>- 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> <ul style="list-style-type: none"> • 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 • reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo actual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC);interescapulares, manobra de Heimlich). 	<p>50%</p>	<p>-Caderno diário e/ou -Relatórios e/ou -Trabalhos pesquisa e/ou -Outros trabalhos escritos e/ou - Registos de observação e/ou - Testes escritos.</p>
<p>RELACIONAMENTO INTERPESSOAL/ DESENVOLVIMENTO PESSOAL E AUTONOMIA</p>	<p>-Adequa comportamentos em contextos de cooperação, partilha, colaboração e competição.</p> <p>-Trabalha em equipa e usa diferentes meios para comunicar.</p> <p>-Interage com tolerância, empatia e responsabilidade e argumenta, negocia e aceita diferentes pontos de vista.</p> <p>-É confiante, resiliente e persistente, construindo caminhos personalizados de aprendizagem.</p>	<p>10%</p>	<p>- Listas de verificação.</p> <p>- Registos de observação</p>