

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA ALUNOS DISPENSADOS DA VERTENTE PRÁTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA POR ATESTADO MÉDICO  
10º ANO DE ESCOLARIDADE

| DOMÍNIOS                        | ÁREAS DE COMPETÊNCIA                         | DESCRIPTORIOS DESEMPENHO /OPERATIVOS  | INTRUMENTOS/ ANO  |
|---------------------------------|--|---|---|
| CONHECIMENTOS CAPACIDADES (70%) | A – Linguagens e textos                      | Aptidão Física- A,B,C,D,I.<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhece fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas;</li> <li>• Conhece o protocolo FITescola.</li> </ul>   | Fichas de avaliação formativa e/ou Questionários e/ou Trabalho individual/grupo e/ou Relatório de aula e<br>Ficha de observação direta desempenho das funções (arbitragem/ ajuda/etc) |
|                                 | B – Informação e comunicação                 | Badminton- A,B,C,D,I.<br><ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conhece o objetivo do jogo, o regulamento e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: clear, lob, serviço curto e serviço comprido.</li> <li>○ Realiza a arbitragem do jogo segundo o regulamento técnico.</li> </ul>  |   |
|                                 | C – Raciocínio e resolução de problemas      | Andebol- A,B,C,D,I.<br><ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conhece o modo de execução das seguintes ações técnicas: a) receção, b) passe, c) remate em apoio, d) remate em salto, e) drible, f) interceção, g) marcação individual, h) marcação à zona, i) desmarcação, k) fintas, l) mudanças de direção e, m) desarme.</li> <li>○ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.</li> <li>○ Realiza a arbitragem do jogo segundo o regulamento técnico.</li> </ul>  |   |
|                                 | D – Pensamento crítico e pensamento criativo | Voleibol- A,B,C,D,I.<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhece as ações técnicas "passe", e a "manchete" e serviço por baixo.</li> <li>• Conhece o objetivo do jogo e o modo de execução das principais ações táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) formas de jogar a bola, e) número de toques consecutivos por equipa, f) bola fora, g) faltas no serviço, h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação.</li> <li>• Realiza a arbitragem do jogo segundo o regulamento técnico.</li> </ul>   |   |
|                                 | E – Relacionamento interpessoal              | Futebol- A,B,C,D,I.<br><ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conhece o modo de execução das seguintes ações técnicas: a) receção, b) passe, c) remate, d) remate de cabeça, e) condução de bola, f) drible, f) finta, g) desmarcação, h) marcação e, i) cabeceamento.</li> <li>○ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e reposição da bola em jogo, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento.</li> <li>○ Realiza a arbitragem do jogo segundo o regulamento técnico.</li> </ul>  |   |
|                                 | F – Desenvolvimento pessoal e autonomia      | Ginástica: A,B,C,D,I.<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhece e aplica as regras relativas à segurança pessoal e coletiva;</li> <li>• Demonstra, quando solicitado, que sabe transportar, montar e desmontar os aparelhos e engenhos utilizados na aprendizagem; conhece o modo de execução dos elementos gímnicos, assim como as ajudas e correções: Rolamento à frente engrupado; Rolamento à retaguarda engrupado; Rolamento à frente terminando com MI afastadas e em extensão; Rolamento à retaguarda e saída com as pernas afastadas e em extensão; Apoio Facial Invertido, seguido de rolamento à frente; Roda; Posições de flexibilidade (afastamento lateral e frontal/ponte); Posição de equilíbrio (avião); Elementos de ligação (meia-pirueta; afundo frontal e lateral; salto de gato; pivot 180º); salto de eixo no boque; Salto entre-mãos ; (no minitrampolim) salto em extensão (vela); ½ pirueta; salto engrupado; (na trave) entrada a um; Marcha à frente e atrás; marcha na ponta dos pés à frente; meia volta, em apoio nas pontas dos pés; salto a pés juntos (ou salto de gato).</li> </ul> |   |
|                                 | G – Bem-estar, saúde e ambiente              | Dança- A,B,C,D,I.<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• O aluno conhece o modo de execução técnica das seguintes habilidades motoras(chá-chá-chá): Passo básico, posição aberta, posição fechada, volta à direita, volta à esquerda, posição de promenade e New Yorker.</li> </ul>  |   |
|                                 | H – Sensibilidade estética e artística       | Atletismo- A,B,C,D,I.<br><ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conhece o regulamento desempenhando a função de juiz, assim como as técnicas de execução das ações abordadas: corrida de velocidade;</li> </ul>   |   |
|                                 | I – Saber científico técnico e tecnológico   |   |   |
|                                 | J – Consciência e domínio do corpo           |   |   |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   |  | <p>corrida de velocidade com barreiras, corrida de estafetas; salto em comprimento; salto em altura, lançamento de peso e triplo salto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Identifica e aplica as regras de segurança.</li> </ul> <p>Natação- A,B,C,D,I.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conhece o regulamento desempenhando a função de juiz, assim como as técnicas de execução das ações abordadas: «crol» e «costas», associado aos movimentos propulsivos.</li> <li>○ Conhece as regras de higiene e de segurança, dentro e fora da piscina e no balneário;</li> <li>○ Conhece as características do meio aquático;</li> <li>○ Identifica as técnicas abordadas e seus pressupostos técnicos fundamentais;</li> <li>○ Identifica as técnicas de viragem e de partidas específicas de cada técnica de nado abordada.</li> </ul> <p>Conhecimentos – A,B,C,D,G,I.</p> <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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.</li> <li>○ 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.</li> <li>○ Identificar uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e conhecer os procedimentos de atuação de socorro: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros;</li> <li>○ Realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação;</li> <li>○ Contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente.</li> </ul> </li> </ul> |  |
| <p>ATITUDES e<br/>COMPORTAMENTO<br/>(30%)</p> | <p>D – Pensamento crítico e pensamento criativo</p> <p>E – Relacionamento interpessoal</p> <p>F – Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>G – Bem-estar, saúde e ambiente</p> | <p>O aluno tem que:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ser assíduo e pontual; (F)</li> <li>○ Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; (D,E)</li> <li>○ Cooperar na preparação e organização dos materiais; (F)</li> <li>○ Revelar empenho na realização das tarefas propostas; (F)</li> <li>○ Aceitar/aplicar as regras de participação nas tarefas e conduta na aula; (E,F)</li> <li>○ Ser autónomo na realização das tarefas; (F)</li> <li>○ Conhecer e aplicar as regras de segurança; (G)</li> <li>○ Ser capaz de realizar a autoavaliação. D)</li> </ul>  | <p>Observação direta;</p> <p>Grelha de observação e registo de comportamentos e atitudes</p> |