

Educação Física

10º Ano - Ensino Secundário

A avaliação das aprendizagens deve assumir um carácter essencialmente formativo e contínuo, para que o aluno tome consciência das suas potencialidades e das suas dificuldades, procurando ultrapassá-las, através de uma reflexão sistemática baseada no feedback do professor.

O processo de ensino e aprendizagem pretende o desenvolvimento de aprendizagens específicas que permitam ao aluno mobilizar competências e valores essenciais na sua interação consciente, intencional e responsável com os diversos meios que o rodeiam. As competências são combinações complexas de conhecimentos, capacidades e atitudes, agrupadas em diversas áreas (A, B, C, D, E, F, G, H, I e J) consoante a sua especificidade. Os valores (a, b, c, d, e) são entendidos como orientações segundo as quais determinadas crenças, comportamentos e ações são definidos como adequados e desejáveis. As Áreas de Competências e os Valores estão explicitados nos Critérios Gerais de Avaliação do Agrupamento de Escolas de Mirandela.

As aprendizagens essenciais abordadas nesta disciplina figuram nas planificações anuais do Agrupamento de Escolas de Mirandela e nos respetivos documentos curriculares.

A operacionalização dos critérios específicos desta disciplina, bem como o perfil do aluno encontram-se definidos nos quadros que se seguem e nos critérios gerais de avaliação.

As atividades desenvolvidas nos Domínios de Autonomia Curricular (DAC) e na área da Cidadania e Desenvolvimento procuram desenvolver aprendizagens específicas e essenciais de uma forma transversal, mobilizando para o efeito a participação de várias disciplinas. A avaliação do desempenho dos alunos deve ser feita ao nível das várias disciplinas mobilizadas. Assim, a planificação dessas atividades deve definir a forma como a avaliação dos alunos vai ser implementada em cada uma das disciplinas participantes, aplicando os parâmetros, instrumentos e técnicas de avaliação descritos nos respetivos critérios específicos de avaliação.

A classificação final de cada período deverá ser feita com base na soma ponderada das médias aritméticas dos elementos de avaliação, registados desde o início do ano letivo, de acordo com a equação seguinte:

$$\text{Classificação} = AM * 65\% + CT * 10\% + AF * 15\% + AT * 10\%$$

Critérios específicos da disciplina de Educação Física - 10º Ano Ensino Secundário

Dimensões	Parâmetros	Instrumentos e Técnicas		Ponderação
Conhecimentos e Capacidades (90 %)	<p>Domínio das habilidades motoras e técnico-táticas abordadas (B,C,D,E,F,G,H,I e J) - Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização, participação e ética desportiva. Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos alunos e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo. Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma; e domínio das exigências básicas de higiene, segurança e preservação do material (A,B,C,D,E,F,G,I e J) - Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Participação prática e/ou - Grelhas de observação direta e/ou - Trabalho de pares e de grupo e/ou 	(AM)	65%
	<p>Domínio de conhecimentos relativos à fundamentação teórica das unidades (A,B,C,D,E,F,G,H,I e J). Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da cultura física. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.</p> <p>Aptidão física (B,C,D,E,F,G,I e J) - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Trabalho escrito/vídeo e/ou - Relatório de aula/atividades e/ou - Quizzes e/ou - Outros 	(CT)
Atitudes (10 %)	<p>É pontual e assíduo. Apresenta-se com o material necessário. Cumpre os prazos estabelecidos para a realização das tarefas. Colabora e participa na aula. Autoavalia o seu desempenho. Está atento nas aulas. Realiza as tarefas propostas. Revela um comportamento adequado respeitando e cumprindo regras de convivência e de trabalho respeitando os companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários. Revela consciência cívica e respeito pelo outro, pela escola e interessa-se e apoia os esforços dos companheiros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Grelha de Registo da assiduidade e pontualidade - Grelha de Registo de autoavaliação - Grelhas de observação de comportamento, empenho e colaboração nas atividades letivas 	(AF)	15%
			(AT)	10%

A classificação final de cada período deverá ser feita com base na soma ponderada das médias aritméticas dos elementos de avaliação, registados desde o início do ano letivo, de acordo com a equação seguinte:

$$\text{Classificação} = AM * 65\% + CT * 10\% + AF * 15\% + AT * 10\%$$

Nível	Descritores do perfil de aprendizagem no domínio das Capacidades e Conhecimentos									
0 - 4,4	Em AM, o aluno: Nunca executa grande parte das tarefas motoras e executa as outras com grande dificuldade. Revela desconhecimento ao nível das regras e dos conhecimentos técnico-táticos. Nunca compreende as tarefas propostas. Nunca revela espírito desportivo nem compromissos A,B,C,D,E,F. Em CT, não cumpre nem respeita normas, orientações, prazos de elaboração de trabalhos estabelecidas e acordadas, não efetuando a tarefa proposta. Em AF, não revela Valores na Zona Saudável da Aptidão Física na Bateria de Testes FitEscola									
4,5 - 9,4	Em AM, o aluno: Raramente executa grande parte das tarefas motoras e executa algumas com grande dificuldade. Revela pouco conhecimento ao nível das regras e dos conhecimentos técnico-táticos. Raramente compreende as tarefas propostas. Raramente revela espírito desportivo e compromissos A,B,C,D,E,F. Em CT, nem sempre cumpre nem respeita normas, orientações, prazos de elaboração de trabalhos estabelecidas e acordadas, nem sempre efetua a tarefa proposta. Em AF, não revela Valores na Zona Saudável da Aptidão Física na Bateria de Testes FitEscola									
9,5 - 13,4	Em AM, o aluno: Executa com algumas dificuldades as tarefas motoras, e em ritmo razoável. Conhece a maioria das regras e aplica razoavelmente os conhecimentos técnico-táticos. Compreende quase sempre as tarefas propostas. Revela ter algum espírito desportivo e alguns compromissos A,B,C,D,E,F. Em CT, o aluno: Cumpre e respeita normas, orientações, prazos de elaboração de trabalhos estabelecidas e acordadas, efetuando a tarefa proposta, evidenciando pesquisa e tratamento satisfatórios de informação. Em AF, o aluno: Apresenta valores na Zona Saudável da Aptidão Física na Bateria de Testes FitEscola									
13,5 - 17,4	Em AM, o aluno: Quase sempre executa as tarefas motoras, e em ritmo razoável. Conhece as regras e aplica quase sempre os conhecimentos técnico-táticos. Compreende quase sempre as tarefas propostas. Revela ter espírito desportivo e compromissos A,B,C,D,E,F. Em CT, o aluno: Cumpre e respeita normas, orientações, prazos de elaboração de trabalhos estabelecidas e acordadas, efetuando a tarefa proposta, evidenciando pesquisa e tratamento adequado de informação. Em AF, o aluno: Apresenta valores na Zona Saudável da Aptidão Física na Bateria de Testes FitEscola									
17,5 - 20	Em AM, o aluno: executa sempre com facilidade e qualidade a maioria das tarefas motoras propostas e com muito bom ritmo. Domina e aplica bem as regras e conhecimentos técnico-táticos, revelando capacidade para intervir e melhorar a organização/rendimento do grupo. Compreende rapidamente as tarefas propostas apresentando sugestões positivas. Revela sempre um ótimo espírito desportivo influenciando positivamente os colegas e revela compromissos A,B,C,D,E,F. Em CT, o aluno: Cumpre e respeita sempre as normas, orientações, prazos de elaboração de trabalhos estabelecidas e acordadas, efetuando a tarefa proposta, evidenciando boa pesquisa e tratamento de informação. Em AF, o aluno: Apresenta valores na Zona Saudável da Aptidão Física na Bateria de Testes FitEscola									
Áreas de competências do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória										
A Linguagem e textos	B Informação e Comunicação.	C Raciocínio e Resolução de Problemas.	D Pensamento crítico e pensamento criativo.	E Relacioname nto interpessoal.	F Desenvolvimento pessoal e autonomia.	G Bem-estar, saúde.	H Sensibilidad e estética e artística.	I Saber científico, técnico e tecnológico.	J Consciência e domínio do corpo.	

Nível	Descritores do perfil de aprendizagem no domínio das Atitudes									
0 - 4,4	O aluno: nunca se apresenta com o equipamento desportivo necessário e adequado. Nunca revela comportamento adequado, nem respeitando e nem cumprindo as regras. Nunca colabora nem participa ativamente na aula. Nunca respeita todos os elementos que participam na aula (professor e colegas). Nunca apoia os companheiros quando se enganam e nem valoriza o trabalho positivo dos outros. Nunca aceita as decisões dos árbitros, não sabe vencer e nem aceita a derrota. Nunca revela consciência cívica e nem respeito pelos outros.									
4,5 - 9,4	O aluno: raramente se apresenta com o equipamento desportivo necessário e adequado. Raramente revela um comportamento adequado, raramente respeitando e cumprindo as regras. Raramente colabora e raramente participa ativamente na aula. Raramente respeita todos os elementos que participam na aula (professor e colegas). Raramente apoia os companheiros quando se engana e valoriza o trabalho positivo dos outros. Raramente aceita as decisões dos árbitros, raramente sabe vencer e aceitar a derrota. Raramente revela consciência cívica e respeito pelos outros.									
9,5 - 13,4	O aluno: apresenta-se algumas vezes com o equipamento desportivo necessário e adequado. Revela, algumas vezes, um comportamento adequado, respeitando e cumprindo as regras. Colabora algumas vezes e participa ativamente na aula. Respeita algumas vezes todos os elementos que participam na aula (professor e colegas). Apoia algumas vezes os companheiros quando se engana e valoriza o trabalho positivo dos outros. Aceita algumas vezes as decisões dos árbitros, sabe vencer e aceita a derrota. Revela algumas vezes consciência cívica e respeito pelos outros.									
13,5 - 17,4	O aluno: apresenta-se quase sempre com o equipamento desportivo necessário e adequado. Revela quase sempre um comportamento adequado, respeitando e cumprindo as regras. Colabora quase sempre e participa ativamente na aula. Respeita quase sempre todos os elementos que participam na aula (professor e colegas). Apoia quase sempre os companheiros quando se engana e valoriza o trabalho positivo dos outros. Aceita quase sempre as decisões dos árbitros, sabe vencer e aceita a derrota. Revela quase sempre consciência cívica e respeito pelos outros.									
17,5 - 20	O aluno: apresenta-se sempre com o equipamento desportivo necessário e adequado. Revela sempre um comportamento adequado, respeitando e cumprindo as regras. Colabora sempre e participa ativamente na aula. Respeita sempre todos os elementos que participam na aula (professor e colegas). Apoia sempre os companheiros quando se engana e valoriza o trabalho positivo dos outros. Aceita sempre as decisões dos árbitros, sabe vencer e aceita a derrota. Revela sempre consciência cívica e respeito pelos outros.									
Áreas de competências do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória										
A Linguagem 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.	H Sensibilidade estética e artística.	I Saber científico, técnico e tecnológico.	J Consciência e domínio do corpo.	

Aprovado em Conselho Pedagógico em 11 / 09 /2024

Educação Física

10º Ano Ensino Secundário (Alunos com Atestado Médico)

A avaliação das aprendizagens deve assumir um carácter essencialmente formativo e contínuo, para que o aluno tome consciência das suas potencialidades e das suas dificuldades, procurando ultrapassá-las, através de uma reflexão sistemática baseada no feedback do professor.

O processo de ensino e aprendizagem pretende o desenvolvimento de aprendizagens específicas que permitam ao aluno mobilizar competências e valores essenciais na sua interação consciente, intencional e responsável com os diversos meios que o rodeiam. As competências são combinações complexas de conhecimentos, capacidades e atitudes, agrupadas em diversas áreas (A, B, C, D, E, F, G, H, I e J) consoante a sua especificidade. Os valores (a, b, c, d, e) são entendidos como orientações segundo as quais determinadas crenças, comportamentos e ações são definidos como adequados e desejáveis. As Áreas de Competências e os Valores estão explicitados nos Critérios Gerais de Avaliação do Agrupamento de Escolas de Mirandela.

As aprendizagens essenciais abordadas nesta disciplina figuram nas planificações anuais do Agrupamento de Escolas de Mirandela e nos respetivos documentos curriculares.

A operacionalização dos critérios específicos desta disciplina, bem como o perfil do aluno encontram-se definidos nos quadros que se seguem e nos critérios gerais de avaliação.

As atividades desenvolvidas nos Domínios de Autonomia Curricular (DAC) e na área da Cidadania e Desenvolvimento procuram desenvolver aprendizagens específicas e essenciais de uma forma transversal, mobilizando para o efeito a participação de várias disciplinas. A avaliação do desempenho dos alunos deve ser feita ao nível das várias disciplinas mobilizadas. Assim, a planificação dessas atividades deve definir a forma como a avaliação dos alunos vai ser implementada em cada uma das disciplinas participantes, aplicando os parâmetros, instrumentos e técnicas de avaliação descritos nos respetivos critérios específicos de avaliação.

A classificação final de cada período deverá ser feita com base na soma ponderada das médias aritméticas dos elementos de avaliação, registados desde o início do ano letivo, de acordo com a equação seguinte:

$$\text{Classificação} = CT * 90\% + AT * 10\%$$

Nível	Descritores do perfil de aprendizagem no domínio das Capacidades e Conhecimentos									
0 - 4,4	Em CT o aluno, nunca analisa ou interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, nunca aplica os conhecimentos sobre técnica, organização, participação e ética desportiva. Nunca cumpre nem respeita normas, orientações, prazos de elaboração das tarefas propostas, estabelecidas e acordadas. Nunca revela compromissos A,B,C,D,E,F.									
4,5 - 9,4	Em CT o aluno, raramente analisa ou interpreta a realização das atividades físicas selecionadas e raramente aplica os conhecimentos sobre técnica, organização, participação e ética desportiva. Raramente respeita normas, orientações, prazos de elaboração das tarefas propostas, estabelecidas e acordadas. Raramente revela compromissos A,B,C,D,E,F.									
9,5 - 13,4	Em CT o aluno, por vezes analisa ou interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplica os conhecimentos sobre técnica, organização, participação e ética desportiva. Por vezes cumpre e respeita normas, orientações prazos de elaboração de tarefas estabelecidas e acordadas. Por vezes revela compromissos A,B,C,D,E,F.									
13,5 - 17,4	Em CT o aluno, quase sempre analisa ou interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplica os conhecimentos sobre técnica, organização, participação e ética desportiva. Quase sempre cumpre e respeita normas, orientações prazos de elaboração de tarefas estabelecidas e acordadas. Quase sempre revela compromissos A,B,C,D,E,F.									
17,5 - 20	Em CT o aluno analisa e interpreta sempre a realização das atividades físicas selecionadas, aplica sempre os conhecimentos sobre técnica, organização, participação e ética desportiva. Cumpre e respeita sempre normas, orientações prazos de elaboração de tarefas estabelecidas e acordadas. Revela sempre compromissos A,B,C,D,E,F.									
Áreas de competências do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória										
A Linguagem e textos	B Informação e Comunicação.	C Raciocínio e Resolução de Problemas.	D Pensamento crítico e pensamento criativo.	E Relacionament o interpessoal.	F Desenvolviment o pessoal e autonomia.	G Bem-estar, saúde.	H Sensibilidad e estética e artística.	I Saber científico, técnico e tecnológico.	J Consciência e domínio do corpo.	

Nível		Descritores do perfil de aprendizagem no domínio das Atitudes							
0 - 4,4		O aluno: nunca se apresenta com o equipamento desportivo necessário e adequado. Nunca revela comportamento adequado, nem respeitando e nem cumprindo as regras. Nunca colabora nem participa ativamente na aula. Nunca respeita todos os elementos que participam na aula (professor e colegas). Nunca apoia os companheiros quando se enganam e nem valoriza o trabalho positivo dos outros. Nunca aceita as decisões dos árbitros, não sabe vencer e nem aceita a derrota. Nunca revela consciência cívica e nem respeito pelos outros							
4,5 - 9,4		O aluno: raramente se apresenta com o equipamento desportivo necessário e adequado. Raramente revela um comportamento adequado, raramente respeitando e cumprindo as regras. Raramente colabora e raramente participa ativamente na aula. Raramente respeita todos os elementos que participam na aula (professor e colegas). Raramente apoia os companheiros quando se engana e valoriza o trabalho positivo dos outros. Raramente aceita as decisões dos árbitros, raramente sabe vencer e aceitar a derrota. Raramente revela consciência cívica e respeito pelos outros							
9,5 - 13,4		O aluno: apresenta-se algumas vezes com o equipamento desportivo necessário e adequado. Revela, algumas vezes, um comportamento adequado, respeitando e cumprindo as regras. Colabora algumas vezes e participa ativamente na aula. Respeita algumas vezes todos os elementos que participam na aula (professor e colegas). Apoia algumas vezes os companheiros quando se engana e valoriza o trabalho positivo dos outros. Aceita algumas vezes as decisões dos árbitros, sabe vencer e aceita a derrota. Revela algumas vezes consciência cívica e respeito pelos outros.							
13,5 - 17,4		O aluno: apresenta-se quase sempre com o equipamento desportivo necessário e adequado. Revela quase sempre um comportamento adequado, respeitando e cumprindo as regras. Colabora quase sempre e participa ativamente na aula. Respeita quase sempre todos os elementos que participam na aula (professor e colegas). Apoia quase sempre os companheiros quando se engana e valoriza o trabalho positivo dos outros. Aceita quase sempre as decisões dos árbitros, sabe vencer e aceita a derrota. Revela quase sempre consciência cívica e respeito pelos outros.							
17,5 - 20		O aluno: apresenta-se sempre com o equipamento desportivo necessário e adequado. Revela sempre um comportamento adequado, respeitando e cumprindo as regras. Colabora sempre e participa ativamente na aula. Respeita sempre todos os elementos que participam na aula (professor e colegas). Apoia sempre os companheiros quando se engana e valoriza o trabalho positivo dos outros. Aceita sempre as decisões dos árbitros, sabe vencer e aceita a derrota. Revela sempre consciência cívica e respeito pelos outros.							
Áreas de competências do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória									
A Linguagem 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.	H Sensibilidade estética e artística.	I Saber científico, técnico e tecnológico.	J Consciência e domínio do corpo.

Aprovado em Conselho Pedagógico em 11 / 09 /2024