

DEPARTAMENTO DE EEDUCAÇÃO FÍSICA						
DISCIPLINA – 10.º ANO DE ESCOLARIDADE						
	Domínios	Sub Domínios	Descritores de Desempenho	Perfil do Aluno	Fatores de Ponderação	Procedimentos e/ou técnicas de recolha de informação
Conhecimentos, Capacidades e Valores	ATIVIDADES FÍSICA	JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS	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.	A, B, G, I, J	80%	Grelha de avaliação.  Grelha de Indicadores de observação.  Observação Direta e registo da observação.  Questionamento
		GINÁSTICA	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.	A, C, D, J		
		ATLETISMO	Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	A, B, C, D, G		

		DANÇA	Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E 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.	A, B, C, D, G		
		PTINAGEM	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».	A, B, C, D, G		
		RAQUETAS	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES ( <i>Badminton</i> , Tênis e Tênis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	A, B, C, D,		
		OUTRAS	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i> , para a sua idade e sexo.	A, B, C, D,		
	<b>APTIDÃO FÍSICA</b>		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.	B, E, F, G	10%	Segundo referencial do programa nacional Fitescola

	<b>CONHECIMENTOS</b>	<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. 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"> <li>• cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar);</li> <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> <li>• 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);</li> <li>• 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)</li> </ul>	B, E, F, G	10%	<p>Questionamento</p> <p>Relatórios</p> <p>Fichas sumativas</p> <p>Trabalhos individuais</p>
--	----------------------	---	------------	-----	--

	<b>Áreas de Competência do Perfil do Aluno</b>					
	<b>A</b> – Linguagens e Textos <b>B</b> – Informação e Comunicação <b>C</b> – Raciocínio e Resolução de Problemas <b>D</b> – Pensamento Crítico e Pensamento Criativo <b>E</b> – Relacionamento Interpessoal			<b>F</b> – Desenvolvimento Pessoal e Autonomia <b>G</b> – Bem-Estar, Saúde e ambiente <b>H</b> – Sensibilidade Estética e artística <b>I</b> – Saber Científico, Técnico e Tecnológico <b>J</b> – Consciência e Domínio do Corpo		
	<b>1.º Período/ 2.º Período/ 3.º Período</b> <b>Continuidade e acumulação de Competências</b>					
	De salientar que os critérios de avaliação por ano de escolaridade implicam uma lógica de progressividade ao longo de cada ciclo de ensino. Consulte o <a href="#">Anexo</a> para conhecer os domínios das capacidades motoras a atividades físicas a desenvolver no Ensino Secundário Consulte o site da Plataforma <i>FITescola</i> ® ( <a href="http://fitescola.dge.mec.pt">http://fitescola.dge.mec.pt</a> ) para conhecer os valores referentes à Zona Saudável da Aptidão Física.					

**CORRESPONDÊNCIA ENTRE A AVALIAÇÃO QUANTITATIVA,  
AVALIAÇÃO QUALITATIVA E NÍVEL GLOBAL  
ENSINO BÁSICO**

<b>AVALIAÇÃO QUANTITATIVA</b>	<b>AVALIAÇÃO QUALITATIVA</b>	<b>NÍVEL GLOBAL</b>
0-19	Muito Insuficiente	<b>1</b>
20-49	Insuficiente	<b>2</b>
50-69	Suficiente	<b>3</b>
70-89	Bom	<b>4</b>
90-100	Muito Bom	<b>5</b>