



Escola Secundária Vitorino Nemésio

Departamento de Educação Física e Desporto

EDUCAÇÃO FÍSICA - CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – 10º Ano

Áreas	Objetivos	Instrumentos	Percentagens
Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer os conceitos essenciais do programa. • Conhecer, analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica e tática, regras, organização, participação e ética desportiva. • Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. 	<p>Trabalhos individuais/em grupo. Teste escrito. Questionamento em contexto de sala de aula.</p>	15%
Atividades físicas	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. • Realizar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. • Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em 	<p>Grelha de registo dos momentos de avaliação prática/observação direta</p>	65%



Escola Secundária Vitorino Nemésio

Departamento de Educação Física e Desporto

	<p>grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas 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. • Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. 		
<p>Aptidão Física</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa. 	<p>Grelha de registo dos momentos de avaliação prática/observação direta.</p>	<p>20%</p>



Escola Secundária Vitorino Nemésio

Departamento de Educação Física e Desporto

Alunos com Atestado Médico

EDUCAÇÃO FÍSICA - CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – 10º Ano			
Áreas	Objetivos	Instrumentos	Percentagens
Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer os conceitos essenciais do programa • Conhecer os processos de desenvolvimento e manutenção da condição física; • Conhecer e relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável. • Conhecer, analisar e interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade. • Conhecer, analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, táticas, regras, organização, participação e ética desportiva. 	<p>Trabalhos individuais/em grupo. Teste escrito. Questionamento em contexto de sala de aula.</p>	100%