

Agrupamento de Escolas Lima-de-Faria | Escola Secundária Lima-de-Faria, Cantanhede

Departamento:	Expressões	Grupo de recrutamento: 620
Ensino Secundário	Cursos Científico-Humanísticos	
Disciplina	Educação Física	Ano de escolaridade: 10º

Domínios	Descritores	Produções a Avaliar / Instrumentos de Avaliação	Distribuição do peso por domínios %
Área das atividades físicas	<ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo de jogo, nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções (defesa e ataque). • Compor, realizar e analisar da Ginástica as destrezas elementares em esquemas individuais e/ou grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação. • Appreciar, compor e realizar nas Atividades Rítmicas e Expressivas sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e/ou grupo. • Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento. <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnicas e/ou táticas elementares na subárea, outras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios critério. • Situação de jogo/sequências. • Relatórios de aula. • Trabalhos de pesquisa. 	60
Área da aptidão física	<p>O aluno deve ser capaz de: Eleva o nível geral das capacidades condicionais e coordenativas particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física, para a sua idade e sexo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Questionamento. • Testes de aptidão física. 	20

Domínios	Descritores	Produções a Avaliar / Instrumentos de Avaliação	Distribuição do peso por domínios %
Área dos Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer os processos de elevação e manutenção da aptidão física e a interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas. • Compreender e aplicar, como praticante e/ou árbitro os regulamentos específicos de cada modalidade. <p>Compreender e cumprir com as regras da sala de aula (assiduidade, pontualidade, material, ...).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Observação Direta com anotação em Grelhas de registo (Fichas de observação). <p>Nota: Instrumentos de avaliação possíveis de utilizar de acordo com a situação de aula / aluno.</p>	20

Ponderações:

Distribuição do peso por períodos

$$1.^{\circ}P = (X1) = N1$$

$$2.^{\circ}P (X2) = (X1+X2)/2= N2$$

$$3.^{\circ}P (X3) = (X1+X2+X3)/3 = N3$$

Sendo X1, X2 e X3 a avaliação do período letivo em causa

Sendo N1, N2 e N3 a classificação final do período em causa.

A classificação final do primeiro período (N1) é a média arredondada das respetivas avaliações (X1).

A classificação final do segundo período (N2) é a divisão por dois da soma da avaliação do 1º período(X1) com a do 2º período(X2).

A classificação final do terceiro período (N3) é a divisão por três da soma da avaliação do 1º período(X1) com a do 2º período(X2) e a do

3º período (X3).