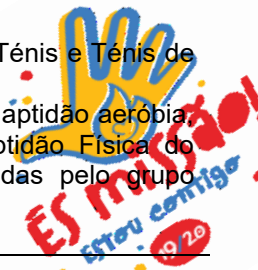


Critérios de avaliação
2019|2020
10.º ano de escolaridade
Áreas de competências do Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO)

Transversais		Transversais e nucleares		Nucleares	
B	Informação e comunicação	F	Desenvolvimento pessoal e autonomia	G	Consciência e domínio do corpo
D	Pensamento crítico e criativo	D	Pensamento crítico e criativo	I	Saber científico, técnico e tecnológico
E	Relacionamento interpessoal			J	Bem-estar, saúde e ambiente
F	Desenvolvimento pessoal e autonomia				

Perfil de aprendizagens para o 10.º ano de escolaridade

Transversais	Nucleares
<p>F Considerar o feedback dos pares para melhoria. Traçar planos e projetos e ser autónomo na sua concretização. Autorregular a sua aprendizagem.</p> <p>E Desenvolver e manter relações positivas entre si e com os outros. Promover comportamentos adequados ao contexto com vista a um bem comum. Participar e promover atividades na comunidade educativa e meio envolvente.</p> <p>B Mobilizar a informação recolhida com vista à elaboração e apresentação de um novo produto, experiência ou conhecimento. Utilizar, de modo apropriado, processos como retoma, resumo e explicitação no uso da palavra em diferentes contextos. Captar e manter a atenção da audiência.</p> <p>D Participar construtivamente em debates em que se explicitem e justifiquem pontos de vista e opiniões, se considerem pontos de vista contrários e se reformulem posições. Prever e avaliar o impacto das suas decisões. Avaliar e rever processos.</p>	<p>D Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral. 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>G Desenvolver as competências essenciais de nível introdução em cinco matérias e de nível elementar numa matéria de diferentes subáreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • subárea jogos desportivos coletivos (basquetebol, futebol, andebol, voleibol) – 2 matéria • subárea ginástica (solo, aparelhos, rítmica) – 1 matéria • subárea atividades rítmicas expressivas (dança, danças sociais, danças tradicionais) – 1 matéria • subárea atletismo • subárea patinagem; outras (jogos de raquetes - Badminton, Ténis e Ténis de Mesa, luta, natação) – 2 matérias <p>Desenvolver capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, para a sua idade e sexo, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola® e nas Tabelas da Condição Física elaboradas pelo grupo disciplinar.</p>



	<p>I 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> <p>J 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.</p>
--	---

Domínios		Ambientes educativos Ações estratégicas
ATIVIDADES FÍSICAS	65%	
APTIDÃO FÍSICA	15%	Aprendizagem individual Trabalho individual (desportos individuais)
		Aprendizagem cooperativa Trabalho a pares e em grupo
CONHECIMENTOS	20%	

