



DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO ESCOLAR

PROJETO DE AUTONOMIA E FLEXIBILIDADE CURRICULAR - CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Disciplina: Educação Física – 10º Ano – Atestado Médico

2020-2021

Domínios	Subdomínios	Ponderação	Áreas de Competência	Instrumentos de Avaliação	Tipo de Trabalho
CONHECIMENTOS / CAPACIDADES / ATITUDES	Atividades Físicas	30%	B C D E H J	<p><u>Grelhas de observação:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- testes de aptidão física;</li> <li>- situações de exercício critério e de jogo reduzido/condicionado e formal;</li> <li>- sequências gímnicas; coreografias;</li> <li>- Arbitragem;</li> <li>- Questões-Aula;</li> </ul>	<p><b>Síncrono:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presencial</li> <li>- À distância</li> </ul> <p><b>Assíncrono</b> (Autónomo, via EDMODO)</p>
	Aptidão Física	20%	F G	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Testes;</li> <li>- Relatórios;</li> <li>- Reflexão oral/escrita;</li> <li>- Debate;</li> <li>- Posters;</li> <li>- Trabalho de investigação/pesquisa (individual ou em grupo; com ou sem exposição oral);</li> <li>- Trabalho de projeto;</li> </ul>	
	Conhecimentos	50%	A I	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Portefólio;</li> <li>- Ficha de autoavaliação.</li> </ul>	

<sup>1</sup> – Descrição em: [http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/2\\_ciclo/5\\_educacao\\_fisica.pdf](http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/2_ciclo/5_educacao_fisica.pdf)

<sup>2</sup> – Descritores em: [http://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto\\_Autonomia\\_e\\_Flexibilidade/perfil\\_dos\\_alunos.pdf](http://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf)