

Departamento Curricular de Expressões

Educação Física

Critérios de avaliação para o 3.º Ciclo

| Domínios | Descritores do perfil dos alunos | Aprendizagens essenciais | Descritores de desempenho | Ponderação | Instrumentos de avaliação |
|---|---|---|---|------------|--|
| ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Capacidades | <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> | <p>O aluno desenvolve, nas subáreas selecionadas as seguintes competências essenciais:</p> <p>Coopera 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;</p> <p>Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e o do grupo:</p> <p>a) Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;</p> <p>b) Aceita o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do (s) outro (s) e as dificuldades reveladas por ele (s);</p> <p>c) Interessa-se e apoia os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do (s) outro (s)</p> <p>d) Coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;</p> <p>e) Apresenta iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;</p> | <p>O aluno:</p> <p>Elabora sequências de habilidades;</p> <p>Elabora coreografias;</p> <p>Resolve problemas em situações de jogo;</p> <p>Coopera com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</p> <p>Coopera promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades;</p> <p>Aplica as regras de participação, acordadas na turma;</p> <p>Age com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;</p> | 80% | <p>Grelhas de registo de observação direta/avaliação (exercícios critério e/ou situação de jogo; com autonomia, criatividade e sociabilidade)</p> |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>f) Assume compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;</p> <p>g) Analisa, interpreta e realiza as atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos técnicos e táticos, de acordo com os critérios de êxito, organização e participação, ética desportiva, etc.</p> <p>Compõe, realiza e analisa, 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.</p> <p>Realiza e analisa, do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Patinar (Patinagem) 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».</p> <p>Aprecia, compõe e realiza, 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</p> <p>Realiza 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, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> | <p>Respeita as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</p> <p>Cumprir e faz as cumprir regras de arbitragem;</p> <p>Intervém oralmente quando solicitado.</p> <p>Aceita opções, falhas e erros dos companheiros;</p> <p>Aceita o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</p> <p>Apresenta iniciativas e propostas;</p> <p>É autónomo na realização das tarefas;</p> <p>Coopera na preparação e organização dos materiais.</p> <p>Explora o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</p> <p>Cria uma ou mais soluções face a um desafio;</p> <p>Cumprir os critérios de êxito dos exercícios e tarefas propostas e de acordo com o NÍVEL INTRODUTÓRIO, ou ELEMENTAR.</p> | |
|--|---|---|--|

| | | | | | |
|------------------------|---|--|--|-----|--|
| | | <p>Realiza PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Desloca-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> | | | |
| ÁREA DOS CONHECIMENTOS | Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) | <p>Relaciona Aptidão Física e Saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p> <p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os Jogos Olímpicos e Paralímpicos.</p> <p>Identifica e interpreta os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</p> <p>Interpreta 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>Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.</p> | <p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Revela conhecimento dos conteúdos teóricos abordados na disciplina; - Relaciona Aptidão Física e Saúde com os fatores associados a um estilo de vida saudável. <p>Conhece os riscos associados à prática de atividades físicas.</p> | 10% | <p>Questionament o oral</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fichas de trabalho individuais e/ou de grupo - Relatórios de aula - Fichas de auto e heteroavaliação |
| ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA | Cuidador de si e do outro (B, E, F, G) | <p>Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.</p> | <p>O aluno apresenta valores que o situam na zona saudável de aptidão física.</p> | 10% | <p>Fit – Escola (Aplicação da bateria de testes de aptidão física)</p> |