



aelsm



Critérios de Avaliação da Disciplina de Educação Física - 3º Ciclo

 REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

AGRUPAMENTO
de ESCOLAS



Critérios de Avaliação da Disciplina de Educação Física - 3º Ciclo

DOMÍNIOS	PONDERAÇÃO (100%)	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DA DISCIPLINA / ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DO ALUNO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Atividades Físicas	55%	- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em todas as funções conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras; - Compor e analisar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Acrobática e Rítmica), as destrezas 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; - Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento; - Realizar a PATINAGEM, adequadamente em combinação de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares; - Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições; <u>OUTRAS:</u> - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, nos JOGOS DE RAQUETES (Ténis, Ténis de Mesa e Badminton) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações (individuais e a pares) aplicando as regras; - Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as	Observação direta Dossier/ Portefólio Trabalho de pesquisa Relatórios Trabalho de pares/grupo Registo de observação Fichas de trabalho Apresentações de trabalhos Testes

		regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente; • Realizar com oportunidade e correção as ações de oposição solicitadas de COMBATE (Luta), utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos; • Conhecer e praticar os JOGOS TRADICIONAIS populares, de acordo com os padrões culturais característicos e participar nos JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades e ações técnico-táticas com oportunidade e correção de movimentos; • Cooperar com os companheiros, na modalidade de CORFEBOL, para o alcance dos objetivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras; • Cooperar com os companheiros, na modalidade de TAG-RUGBY, para o alcance dos objetivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	Participação/ Questionamen to oral
Aptidão Física	20%	• Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.	
Conhecimentos	10%	▪ Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado; • Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o	A B C D G I J

		repouso, a higiene, afetividade e qualidade do meio ambiente; • Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física; • Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos 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; • Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.		
Atitudes	15%	• Apresentar comportamentos e atitudes de assiduidade, pontualidade, autonomia, responsabilidade, participação e bom ambiente relacional, cumprindo com empenho, cordialidade e respeito as tarefas propostas pelo Professor.	A B C D E F G	

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DO ALUNO:

- A- Linguagens e textos
- B- Informação e comunicação
- C- Raciocínio e resolução de problemas
- D- Pensamento crítico e criativo
- E- Relacionamento interpessoal
- F- Desenvolvimento pessoal e autonomia
- G- Bem-estar, saúde e ambiente
- H- Sensibilidade estética e artística
- I- Saber científico, técnico e tecnológico
- J- Consciência e domínio do corpo