

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

3.º CICLO		
AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DOMÍNIOS/ PONDERAÇÃO	DESCRITORES
	Atividades Físicas 60%	<p>☐ Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros; - Aceita o apoio dos companheiros; - Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo ações favoráveis de êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma; - 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; - Assume compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes. <p>☐ Realiza habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</p> <p>☐ BASQUETEBOL (Nível Elementar) - Realiza 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. (passa (de peito e picado) / recebe; lança parado e na passada; dribla (parado e em progressão); finta; marca/ desmarca-se; paragens e rotações sobre 1 apoio; participa no ressalto; passa, desmarca-se e corta para o cesto; aclara; em defesa dificulta o drible, o passe, o lançamento e as linhas de passe; mudanças de direção entre pernas e por trás das costas).</p> <p>☐ FUTEBOL (Nível Elementar) - Realiza 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. (passe/ receção; remate; cabeceamento; condução de bola; drible; finta; marcação/ desmarcação; aclara).</p> <p>☐ VOLEIBOL (Nível Elementar) - Realiza 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. (serviço por baixo; serviço por cima; passe de frente e de costas; passe colocado, remate em apoio e manchete).</p> <p>☐ ANDEBOL (Parte do Nível Elementar) - Realiza 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. (passe e receção em corrida, remate em apoio; remate em suspensão; acompanha jogador com e sem bola; deslocamentos ofensivos; interceção).</p> <p>☐ GINÁSTICA de SOLO (Nível Elementar) - Compõem, realiza e analisa as destrezas elementares de solo, 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 (cambalhota à frente com pés juntos; cambalhota à frente num plano inclinado, com pernas afastadas e em extensão; cambalhota à retaguarda com pés juntos e afastadas e com pernas em extensão; cambalhota saltada; pino de braços; roda; rodada; posições de flexibilidade e equilíbrio; saltos, voltas e afundos).</p> <p>☐ GINÁSTICA de APARELHOS (Parte do Nível Elementar) - Compõem, realiza e analisa as destrezas elementares aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios (salto ao eixo no plinto; salto entre-mãos no plinto; salto de vela, engrupado, pirueta, carpa de pernas afastadas no minitrampolim; na trave baixa entrada a 1 pé, marcha à frente e atrás, na ponta dos pés, avião, meia-volta e salta a pés juntos).</p> <p>☐ GINÁSTICA ACROBÁTICA (Parte do Nível Elementar) - Compõem e realiza as destrezas elementares de acrobacia, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação e apreciando os</p>

	<p>esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>☐ ATLETISMO (Nível Elementar):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza e analisa SALTOS cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares, como praticante e como juiz. (em comprimento, com técnica de voo na passada; em altura, com técnica de Fosbury Flop). - Realiza e analisa CORRIDAS cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares, como praticante e como juiz (corrida de velocidades - 40/ 60 m; corrida de estafetas 4x60m; corrida de barreiras; marcha). - Realiza e analisa LANÇAMENTOS cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares, como praticante e como juiz (Lançamento da bola; Lançamento do peso). <p>☐ PATINAGEM (Nível Elementar) - Patina 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>☐ DANÇA (Nível Elementar) - Aprecia, compõe e realiza, na Dança, Danças Sociais e 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>☐ OUTRAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. - Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares no BADMINTON (Nível Elementar) Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. - Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares no TÊNIS DE MESA (Nível Elementar) Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.
<p>Aptidão Física 20%</p>	<p>Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão aeróbia e muscular enquadrada na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p>
<p>Conhecimentos 20%</p>	<p>Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. 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>Nota: Um aluno é considerado no nível introdução ou elementar quando está apto a aprender um nível mais exigente do programa, respetivamente o nível elementar ou o avançado. De todas as matérias em que o aluno foi previamente avaliado, seleciona-se um conjunto de melhores matérias para o seu sucesso. Tal implica que todos os alunos são sujeitos a idênticos critérios de avaliação ao longo do ano nas várias matérias lecionadas, mas o conjunto das matérias escolhidas para determinar ou aferir o sucesso pode ser diferente de aluno para aluno.</p>	
<p>PROCEDIMENTOS DE RECOLHA DE EVIDÊNCIAS</p>	
<p>Grelha de Registo: observação direta do desempenho do aluno em aula; testes físicos do FITescola; trabalho individual, de pares e/ou de grupo; Ficha de Auto e Heteroavaliação (GOOGLE FORMS); Questionário oral ou escrito; Relatórios de Aula.</p>	

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Alunos com dispensa* da componente prática

*Artigo 15.º da Lei n.º 51/2012 de 5 de setembro - Estatuto do Aluno e Ética Escolar

3.º CICLO		
AE	DOMÍNIOS/ PONDERAÇÃO	APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS - DESCRITORES
CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	Intervenção em contexto de sala de aula 50%	<p><input type="checkbox"/> Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros; - Aceita o apoio dos companheiros; - Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo ações favoráveis de êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma; - 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; - Assume compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.
	Conhecimentos 50%	<p>Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.</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>
PROCEDIMENTOS DE RECOLHA DE EVIDÊNCIAS		
<p>Grelha de Registo: observação direta do desempenho do aluno em aula; testes físicos do FITescola; trabalho individual, de pares e/ou de grupo; Ficha de Auto e Heteroavaliação (GOOGLE FORMS); Questionário oral ou escrito; Relatórios de Aula.</p>		