

Critérios de Avaliação de EDUCAÇÃO FÍSICA - 7º, 8º e 9º Anos - 3ºCiclo

Domínios/Temas (ponderação)	Conhecimentos, Capacidades e Atitudes*	Descritores de desempenho
Atividades Físicas (65%)	<p style="text-align: center;">Jogos Pré Desportivos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol e Voleibol) Ginástica (Solo, Aparelhos e Rítmica) Atividades Rítmicas e Expressivas (Danças sociais, tradicionais e urbanas) Atletismo, Raquetes e Outras</p>	<p><u>Desempenho Muito Bom</u> - Realiza muito bem as tarefas práticas. - Atinge claramente a zona saudável em todas as capacidades de aptidão física. - Compreende claramente, interpreta e mobiliza a informação de forma correta. - Revela excelente relacionamento interpessoal e um extraordinário desenvolvimento pessoal e de autonomia, concretizados em elevados patamares de cidadania de intervenção, responsabilidade, exigência e curiosidade.</p> <p><u>Desempenho Bom</u> - Realiza bem as tarefas práticas. - Atinge a zona saudável na maioria das capacidades de aptidão física. - Compreende, interpreta e mobiliza a informação de forma satisfatória. - Revela bom relacionamento interpessoal e um grande desenvolvimento pessoal e de autonomia, concretizados em grandes patamares de cidadania de intervenção, responsabilidade, exigência e curiosidade.</p>
Conhecimentos (10%)	<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizagem dos processos de elevação e manutenção da aptidão física. • As capacidades motoras e as suas características específicas. • A importância da atividade física e a sua relação com a recuperação, o repouso e a alimentação. • Os princípios fundamentais do treino desportivo. • As principais lesões desportivas e formas de prevenção. • Conceitos de desporto e atividade física. • Jogos desportivos coletivos: objetivo, principais regras e ações técnico-táticas. <p>Interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas</p>	<p>- Realiza com dificuldade as tarefas práticas. - Atinge a zona saudável em algumas capacidades de aptidão física. - Compreende, interpreta e mobiliza a informação com algumas incorreções. - Revela um satisfatório relacionamento interpessoal e um razoável desenvolvimento pessoal e de autonomia, concretizados em patamares medianos de cidadania de intervenção, responsabilidade, exigência e curiosidade.</p> <p><u>Desempenho Suficiente</u> - Realiza com muita dificuldade as tarefas práticas e de forma insuficiente. - Não atinge a zona saudável na maioria das capacidades de aptidão física. - Nem sempre compreende, interpreta e mobiliza a informação, apresentando muitas incorreções. - Revela alguns problemas de relacionamento interpessoal e de desenvolvimento pessoal e de autonomia, concretizados em baixos patamares de cidadania de intervenção, responsabilidade, exigência e curiosidade.</p>
Aptidão Física (25%)	<p style="text-align: center;">Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza geral (FitEscola - Valores de referência para a zona saudável)</p>	<p><u>Desempenho Insuficiente</u> - Não realiza as tarefas práticas. - Não atinge a zona saudável em nenhuma das capacidades de aptidão física. - Não compreende, interpreta e mobiliza a informação de forma incorreta. - Revela muitos problemas de relacionamento interpessoal e de desenvolvimento pessoal e de autonomia, concretizados em muito baixos patamares de cidadania de intervenção, responsabilidade, exigência e curiosidade.</p>
<p>* Em todos os domínios, atividades físicas, aptidão física e conhecimentos, o aluno cumpre as regras sociais e da disciplina (Equipamento, assiduidade, pontualidade), respeita os princípios da cooperação e tolerância e colabora nas atividades da aula e arrumação do material.</p>		
<p>Áreas transversais: atitudes face à aprendizagem.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cumpre as normas do regulamento interno (autonomia, cooperação, responsabilidade); • Resolve problemas de natureza relacional de forma pacífica, com empatia e com sentido crítico; • Argumenta, negocia e aceita diferentes pontos de vista, desenvolvendo novas formas de estar. 		
<p>Todas as Áreas de Competências do Perfil do Aluno são trabalhadas ao longo do ano de acordo com as diversas ações estratégicas de ensino: 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.</p>		