

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA (3º ciclo) 2019-2020

		DOMÍNIOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO	Áreas de competência do Perfil dos Alunos	PONDERAÇÃO
					TOTAL
COMPETÊNCIAS	CONHECIMENTOS / CAPACIDADES	ATIVIDADES FÍSICAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cooperar 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.</li> <li>Compor, realizar e analisar 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.</li> <li>Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</li> <li>Apreciar, compor e realizar, 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.</li> <li>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (<i>Badminton</i>, 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.</li> <li>Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.</li> </ul>	A,B,C,D,E,F, G,H,I,J	<b>75%</b>
		APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	G,I,J	
		CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. (A,B,C,D,F,I,J).</li> <li>Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</li> </ul>	A,B,C,D,F,I,J	
	ATTITUDES	RESPONSABILIDADE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manifesta respeito por si e pelos outros;</li> <li>Cuida dos espaços comuns à comunidade;</li> <li>Faz-se acompanhar do material necessário;</li> <li>É pontual.</li> </ul>	D, E, F	<b>25%</b>
		EMPENHO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Procura apresentar trabalhos com qualidade;</li> <li>Trabalha para atingir o melhor resultado;</li> <li>É determinado perante as dificuldades</li> </ul>	D, E, F	
		CURIOSIDADE, REFLEXÃO, INOVAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quer aprender mais;</li> <li>Sabe refletir e criticar;</li> <li>É criativo / procura novas soluções e aplicações.</li> </ul>	D, E, F	
		PARTICIPAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>É interventivo / Participa de forma oportuna;</li> <li>Coopera com os colegas em tarefas e/ou trabalhos comuns;</li> <li>Cumprir as atividades propostas;</li> </ul>	D, E, F	
		AUTONOMIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>É autónomo, estabelecendo objetivos, traçando planos e projetos;</li> <li>Defende os direitos humanos;</li> <li>Defende o bem comum.</li> </ul>	D, E, F	

INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS
<p>I -Fichas de avaliação sumativa</p> <p>II -Questão aula ou participação oral</p> <p>III -Fichas de trabalho individuais e/ou de grupo</p> <p>IV - Relatórios de aula</p> <p>V - Grelhas de observação direta focalizadas em (exercícios critério) e (no interesse; na capacidade de intervenção e argumentação na participação; na autonomia e no empenho)</p> <p>VI - Testes de desempenho físico</p>	<p>A - Linguagens e textos</p> <p>B- Informação e comunicação</p> <p>C- Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D- Pensamento crítico e criativo</p> <p>E- Relacionamento interpessoal</p> <p>F- Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>G- Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>H- Sensibilidade estética e artística</p> <p>I- Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>J- Consciência e domínio do corpo</p>
<p>Nota: No final de cada semestre, a classificação final do aluno resulta da média ponderada de todas as classificações obtidas nos instrumentos de avaliação realizados até ao momento.</p>	

COMPETÊNCIA - CAPACIDADES E CONHECIMENTOS			
PERFIL DE APRENDIZAGEM - NÍVEIS DE DESEMPENHO - 7º ANO			Nível
ATIVIDADES FÍSICAS	O aluno não desenvolveu as competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos <b>cinco</b> subáreas	Muito Insuficiente	1
	O aluno revela muitas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos <b>cinco</b> subáreas.	Insuficiente	2
	O aluno desenvolveu as competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos <b>cinco</b> subáreas.	Suficiente	3
	O aluno desenvolveu as competências essenciais de nível introdutório em <b>quatro</b> subáreas e ainda nível elementar em <b>uma</b> subárea.	Bom	4
	O aluno desenvolveu as competências essenciais de nível introdutório em <b>três</b> subáreas e ainda nível elementar em <b>duas</b> subáreas.	Muito Bom	5
APTIDÃO FÍSICA	O aluno não apresenta nenhum valor que se encontre dentro da zona saudável	Muito Insuficiente	1
	O aluno apresenta <b>três</b> valores fora da zona saudável sendo um deles em resultado do teste de aptidão aeróbia	Insuficiente	2
	O aluno apresenta apenas <b>dois</b> valores fora da zona saudável, tendo o teste de <b>aptidão aeróbia dentro</b> da zona saudável	Suficiente	3
	O aluno apresenta apenas <b>um</b> valor fora da zona saudável, tendo o teste de <b>aptidão da aeróbia dentro</b> da zona saudável	Bom	4
	O aluno apresenta <b>todos</b> os valores dentro da zona saudável	Muito Bom	5
CONHECIMENTOS	O aluno <b>não</b> domina os conteúdos	Muito Insuficiente	1
	O aluno apresenta <b>dificuldades</b> nos conteúdos	Insuficiente	2
	O aluno <b>domina alguns</b> conteúdos	Suficiente	3
	O aluno domina a <b>maioria</b> dos conteúdos	Bom	4
	O aluno domina a <b>totalidade</b> dos conteúdos	Muito Bom	5

COMPETÊNCIA - CAPACIDADES E CONHECIMENTOS			
PERFIL DE APRENDIZAGEM - NÍVEIS DE DESEMPENHO - 8º ANO			Nível
ATIVIDADES FÍSICAS	O aluno não desenvolveu as competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos <b>seis</b> subáreas	Muito Insuficiente	1
	O aluno revela muitas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos <b>seis</b> subáreas.	Insuficiente	2
	O aluno desenvolveu as competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos <b>seis</b> subáreas.	Suficiente	3
	O aluno desenvolveu as competências essenciais de nível introdutório, em <b>cinco</b> subáreas e ainda nível elementar em <b>uma</b> subárea.	Bom	4
	O aluno desenvolveu as competências essenciais de nível introdutório, em <b>quatro</b> subáreas e ainda nível elementar em <b>duas</b> subáreas	Muito Bom	5
APTIDÃO FÍSICA	O aluno não apresenta nenhum valor que se encontre dentro da zona saudável	Muito Insuficiente	1
	O aluno apresenta <b>três</b> valores fora da zona saudável sendo um deles em resultado do teste de aptidão aeróbia	Insuficiente	2
	O aluno apresenta apenas <b>dois</b> valores fora da zona saudável, tendo o teste de <b>aptidão aeróbia dentro</b> da zona saudável	Suficiente	3
	O aluno apresenta apenas <b>um</b> valor fora da zona saudável, tendo o teste de <b>aptidão da aeróbia dentro</b> da zona saudável	Bom	4
	O aluno apresenta <b>todos</b> os valores dentro da zona saudável	Muito Bom	5
CONHECIMENTOS	O aluno <b>não</b> domina os conteúdos	Muito Insuficiente	1
	O aluno apresenta <b>dificuldades</b> nos conteúdos	Insuficiente	2
	O aluno <b>domina alguns</b> conteúdos	Suficiente	3
	O aluno domina <b>a maioria</b> dos conteúdos	Bom	4
	O aluno domina <b>a totalidade</b> dos conteúdos	Muito Bom	5

COMPETÊNCIA - CAPACIDADES E CONHECIMENTOS			
PERFIL DE APRENDIZAGEM - NÍVEIS DE DESEMPENHO - 9º ANO			Nível
ATIVIDADES FÍSICAS	O aluno não desenvolveu as competências essenciais de nível introdutório, em <b>cinco</b> subáreas e ainda nível elementar em <b>uma</b> subárea.	Muito Insuficiente	1
	O aluno revela muitas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em <b>cinco</b> subáreas e ainda nível elementar em <b>uma</b> subáreas.	Insuficiente	2
	O aluno desenvolveu as competências essenciais de nível introdutório, em <b>cinco</b> subáreas e ainda nível elementar em <b>uma</b> subárea.	Suficiente	3
	O aluno desenvolveu as competências essenciais de nível introdutório, em <b>quatro</b> subáreas e ainda nível elementar em <b>duas</b> subáreas.	Bom	4
	O aluno desenvolveu as competências essenciais de nível introdutório, em <b>três</b> subáreas e ainda nível elementar em <b>três</b> subáreas	Muito Bom	5
APTIDÃO FÍSICA	O aluno não apresenta nenhum valor que se encontre dentro da zona saudável	Muito Insuficiente	1
	O aluno apresenta <b>três</b> valores fora da zona saudável sendo um deles em resultado do teste de aptidão aeróbia	Insuficiente	2
	O aluno apresenta apenas <b>dois</b> valores fora da zona saudável, tendo o teste de <b>aptidão aeróbia dentro</b> da zona saudável	Suficiente	3
	O aluno apresenta apenas <b>um</b> valor fora da zona saudável, tendo o teste de <b>aptidão da aeróbia dentro</b> da zona saudável	Bom	4
	O aluno apresenta <b>todos</b> os valores dentro da zona saudável	Muito Bom	5
CONHECIMENTOS	O aluno <b>não</b> domina os conteúdos	Muito Insuficiente	1
	O aluno apresenta <b>dificuldades</b> nos conteúdos	Insuficiente	2
	O aluno <b>domina alguns</b> conteúdos	Suficiente	3
	O aluno domina <b>a maioria</b> dos conteúdos	Bom	4
	O aluno domina <b>a totalidade</b> dos conteúdos	Muito Bom	5

COMPETÊNCIA - ATITUDES			
PERFIL DE APRENDIZAGEM - NÍVEIS DE DESEMPENHO - 3º CICLO			Nível
RESPONSABILIDADE	<b>Não consegue:</b> Manifestar respeito por si e pelos outros; Cuidar dos espaços comuns à comunidade; Fazer-se acompanhar do material necessário; Ser pontual.	Muito Insuficiente	1
	<b>Demonstra muitas dificuldades em:</b> Manifestar respeito por si e pelos outros; Cuidar dos espaços comuns à comunidade; Fazer-se acompanhar do material necessário; Ser pontual.	Insuficiente	2
	<b>Demonstra algumas dificuldades em:</b> Manifestar respeito por si e pelos outros; Cuidar dos espaços comuns à comunidade; Fazer-se acompanhar do material necessário; Ser pontual.	Suficiente	3
	<b>Demonstra facilidade em:</b> Manifestar respeito por si e pelos outros; Cuidar dos espaços comuns à comunidade; Fazer-se acompanhar do material necessário; Ser pontual.	Bom	4
	<b>Demonstra muita facilidade em:</b> Manifestar respeito por si e pelos outros; Cuidar dos espaços comuns à comunidade; Fazer-se acompanhar do material necessário; Ser pontual.	Muito Bom	5
EMPENHO	<b>Não consegue:</b> Apresentar trabalhos com qualidade; Trabalhar para atingir o melhor resultado; Ser determinado perante as dificuldades.	Muito Insuficiente	1
	<b>Demonstra muitas dificuldades em:</b> Apresentar trabalhos com qualidade; Trabalhar para atingir o melhor resultado; Ser determinado perante as dificuldades.	Insuficiente	2
	<b>Demonstra algumas dificuldades em:</b> Apresentar trabalhos com qualidade; Trabalhar para atingir o melhor resultado; Ser determinado perante as dificuldades.	Suficiente	3
	<b>Demonstra facilidade em:</b> Apresentar trabalhos com qualidade; Trabalhar para atingir o melhor resultado; Ser determinado perante as dificuldades.	Bom	4
	<b>Demonstra muita facilidade em:</b> Apresentar trabalhos com qualidade; Trabalhar para atingir o melhor resultado; Ser determinado perante as dificuldades.	Muito Bom	5
CURIOSIDADE, REFLEXÃO INOVAÇÃO	<b>Não consegue:</b> Aprender mais; Refletir e criticar; Ser criativo / procurar novas soluções e aplicações.	Muito Insuficiente	1
	<b>Demonstra muitas dificuldades em:</b> Aprender mais; Refletir e criticar; Ser criativo / procurar novas soluções e aplicações.	Insuficiente	2
	<b>Demonstra algumas dificuldades em:</b> Aprender mais; Refletir e criticar; Ser criativo / procurar novas soluções e aplicações.	Suficiente	3
	<b>Demonstra facilidade em:</b> Aprender mais; Refletir e criticar; Ser criativo / procurar novas soluções e aplicações.	Bom	4
	<b>Demonstra muita facilidade em:</b> Aprender mais; Refletir e criticar; Ser criativo / procurar novas soluções e aplicações.	Muito Bom	5
PARTICIPAÇÃO	<b>Não consegue:</b> Ser interventivo / Participar de forma oportuna; Cooperar com os colegas em tarefas e/ou trabalhos comuns; Cumprir as atividades propostas;	Muito Insuficiente	1
	<b>Demonstra muitas dificuldades em:</b> Ser interventivo / Participar de forma oportuna; Cooperar com os colegas em tarefas e/ou trabalhos comuns; Cumprir as atividades propostas;	Insuficiente	2
	<b>Demonstra algumas dificuldades em:</b> Ser interventivo / Participar de forma oportuna; Cooperar com os colegas em tarefas e/ou trabalhos comuns; Cumprir as atividades propostas;	Suficiente	3
	<b>Demonstra facilidade em:</b> Ser interventivo / Participar de forma oportuna; Cooperar com os colegas em tarefas e/ou trabalhos comuns; Cumprir as atividades propostas;	Bom	4
	<b>Demonstra muita facilidade em:</b> Ser interventivo / Participar de forma oportuna; Cooperar com os colegas em tarefas e/ou trabalhos comuns; Cumprir as atividades propostas;	Muito Bom	5
AUTONOMIA	<b>Não consegue:</b> Ser autónomo, estabelecer objetivos, traçar planos e projetos; Defender os direitos humanos; Defender o bem comum.	Muito Insuficiente	1
	<b>Demonstra muitas dificuldades em:</b> Ser autónomo, estabelecer objetivos, traçar planos e projetos; Defender os direitos humanos; Defender o bem comum.	Insuficiente	2
	<b>Demonstra algumas dificuldades em:</b> Ser autónomo, estabelecer objetivos, traçar planos e projetos; Defender os direitos humanos; Defender o bem comum.	Suficiente	3
	<b>Demonstra facilidade em:</b> Ser autónomo, estabelecer objetivos, traçar planos e projetos; Defender os direitos humanos; Defender o bem comum.	Bom	4
	<b>Demonstra muita facilidade em:</b> Ser autónomo, estabelecer objetivos, traçar planos e projetos; Defender os direitos humanos; Defender o bem comum.	Muito Bom	5