

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES  
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - Ensino Básico

EDUCAÇÃO FÍSICA - PIEF 2/3

Na disciplina de Educação Física, o aluno deve: 1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo. 2. Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física. 3. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física. 4. Elevar 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. 5. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano. 6. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

	DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRITORES do PERFIL do ALUNO	INSTRUMENTOS e TÉCNICAS	PONDERAÇÃO	
					PARCIAL	TOTAL
<b>CONHECIMENTO E COMUNICAÇÃO</b>	<b>Atividades físicas</b>	O aluno deve ser capaz de desenvolver as competências do nível introdução em 5 matérias de diferentes subáreas: - jogos desportivos coletivos (1 matéria); - jogos de raquetas (1 matéria); - atletismo, atividades rítmicas expressivas, atividades de exploração da natureza e outras (3 matérias).	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)  Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	<b>Testagem</b> Prova prática (1 por matéria)	25%	50%
	<b>Aptidão física</b>	O aluno deve ser capaz de desenvolver as suas capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na zona saudável de aptidão física do programa <i>fitescola</i> ®, para a sua idade e sexo.	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) (A, B, C, D, E, F, G, H, I, J)  Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	<b>Testagem</b> Prova prática Protocolo Fitescola (2 momentos diferentes)	15%	
	<b>Conhecimentos</b>	O aluno deve ser capaz de: - relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde;	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	<b>Testagem</b> Questão aula (2 momentos diferentes)	10%	

<b>DESENVOLVIMENTO PESSOAL E INTERPESSOAL</b>	Responsabilidade (15%) Cooperação (10%) Participação (15%) Autonomia (10%)	<b>A, B, C, D, E, F, G, H, I</b>	- observação direta - grelhas de observação (1 por período)	<b>50%</b>
---	---	----------------------------------	--	------------

**APURAMENTO DAS CLASSIFICAÇÕES EM CADA UM DOS PERÍODOS**

Para o apuramento das classificações a atribuir em cada período são considerados os elementos de avaliação recolhidos desde o início do ano letivo, em cada um dos domínios.

**Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA):**

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

**Alunos com Atestado Médico**

(todo o ano letivo ou por períodos prolongados - mais de 3 semanas)

<b>Domínio das matérias (50%)</b>
1- Relatórios de aula (30%) 2- Questionamento durante as aulas (20%) Obs:As aulas que são objeto de relatório, são aquelas que o professor considerar que são pertinentes para a elaboração do mesmo.
<b>Domínio do desenvolvimento pessoal e interpessoal (50%)</b>

## DIMENSÃO DA AVALIAÇÃO - CONHECIMENTO E COMUNICAÇÃO

### DESCRITORES DE DESEMPENHO

NÍVEL 5	NÍVEL 4	NÍVEL 3	NÍVEL 2	NÍVEL 1
<p>O aluno demonstra competências do nível introdução em 5 matérias, de diferentes subáreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jogos desportivos coletivos (1 matéria);</li> <li>- ginástica (1 matéria);</li> <li>- atletismo, atividades rítmicas expressivas, patinagem e outras (3 matérias).</li> </ul> <p>O aluno demonstra capacidades em <u>5 testes</u> de aptidão neuromuscular (abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, flexibilidade dos membros inferiores, velocidade 20m/40m, agilidade 4x10m) e de aptidão aeróbia (vaivém/milha), enquadradas na zona saudável de aptidão física do programa fitescola®, para a sua idade e sexo.</p> <p>O aluno <u>demonstra capacidades</u>, nas seguintes áreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde;</li> <li>- interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</li> </ul>	<p><b>NÍVEL INTERMÉDIO</b></p>	<p>O aluno demonstra competências do <u>nível introdução em 3 matérias</u>, de diferentes subáreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jogos desportivos coletivos (1 matéria);</li> <li>- ginástica (1 matéria);</li> <li>- atletismo, atividades rítmicas expressivas, patinagem e outras (3 matérias).</li> </ul> <p>O aluno demonstra capacidades em <u>3 testes</u> de aptidão neuromuscular (abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, flexibilidade dos membros inferiores, velocidade 20m/40m, agilidade 4x10m) e de aptidão aeróbia (vaivém/milha), enquadradas na zona saudável de aptidão física do programa fitescola®, para a sua idade e sexo.</p> <p>O aluno <u>demonstra capacidade</u>, numa das seguintes áreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde;</li> <li>- interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</li> </ul>	<p><b>NÍVEL INTERMÉDIO</b></p>	<p>O aluno demonstra competências do <u>nível introdução em apenas 1 matéria</u>, de diferentes subáreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jogos desportivos coletivos (1 matéria);</li> <li>- ginástica (1 matéria);</li> <li>- atletismo, atividades rítmicas expressivas, patinagem e outras (3 matérias).</li> </ul> <p>O aluno demonstra capacidade em <u>1 teste</u> de aptidão neuromuscular (abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, flexibilidade dos membros inferiores, velocidade 20m/40m, agilidade 4x10m) e de aptidão aeróbia (vaivém/milha), enquadradas na zona saudável de aptidão física do programa fitescola®, para a sua idade e sexo.</p> <p>O aluno <u>não demonstra capacidade em nenhuma das seguintes áreas</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde;</li> <li>- interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</li> </ul>