



Ano letivo 2020/2021

## Agrupamento de Escolas de Vila Nova de Poiares

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

Disciplina: **EDUCAÇÃO FÍSICA – 3.º CEB**

### Critérios de avaliação

#### ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS

*A – Linguagem e textos*

*B – Informação e Comunicação*

*C – Raciocínio e resolução de problemas*

*D – Pensamento crítico e pensamento 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*

	Domínios	Aprendizagens	%	Instrumentos de avaliação
<b>Conhecimentos e Capacidades - 70%</b> <b>Áreas de Competência do perfil do aluno</b> <b>A, B, C, D, E, F, G, H, I, J</b>	<b>Domínio das habilidades motoras e técnico-táticas abordadas</b> <b>(B,C,D,E,F,G,H,I e J)</b>	Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização, participação e ética desportiva. 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. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo. Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma	35%	- Grelhas de observação direta  - Comentário crítico  - Organização de exposição individual ou coletiva  - Questionário oral e/ou escrito
	<b>Progressão dentro do nível individual</b> <b>(B,C,D,E,F,G,H,I e J)</b>	Evoluir no desempenho técnico e tático das ações, adequando e selecionando as melhores opções estratégicas.	15%	- Registo de trabalho de grupo
	<b>Domínio das exigências básicas de higiene, segurança e preservação do material</b> <b>(A,B,C,D,E,F,G,I e J)</b>	Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança	10%	- Registo de uma observação  - Registo de vídeo de um



	<p><b>Domínio de conhecimentos relativos à fundamentação teórica das unidades (A,B,C,D,E,F,G,H,I e J)</b></p>	<p>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. 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. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.</p>	5%	<p>esquema ou sequência</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relatório de aula</li> <li>- Teste prático e/ou escrito</li> <li>- Trabalhos de pares e de grupo</li> <li>- Trabalho escrito</li> <li>- Participação prática</li> <li>- Outros...</li> </ul>
	<p><b>Aptidão física (B,C,D,E,F,G,I e J)</b></p>	<p>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.</p>	5%	
<p><b>Atitudes e valores -30%</b> <b>Áreas de Competência do perfil do aluno</b> <b>A, B, C, D, E, F, G, H, I e J</b></p>	<p><b>Valores</b></p>	<p><b>Atitudes</b></p>	<p><b>%</b></p>	<p><b>Instrumentos de avaliação</b></p>
	<p><b>Responsabilidade e integridade</b></p>	<p>Respeita-se a si mesmo e aos outros; Manifesta um comportamento correto/ético e responsável; Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.</p>	8%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grelhas de observação direta</li> <li>- Participação, autonomia e empenho.</li> <li>- Fichas de auto e heteroavaliação</li> <li>- Outras</li> </ul>
	<p><b>Rigor, Excelência e Exigência</b></p>	<p>Demonstra empenho em ultrapassar as dificuldades; Pauta o seu trabalho pelo rigor e pela qualidade. Assume compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.</p>	10%	
	<p><b>Curiosidade, reflexão e inovação</b></p>	<p>Manifesta iniciativa na realização de tarefas; Procura novas soluções para diferentes problemas. 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.</p>	5%	
	<p><b>Cidadania e participação</b></p>	<p>Evidencia respeito pela diversidade humana e cultural; Revela espírito de iniciativa; É interventivo e empreendedor. Aceita o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s). Interessa-se e apoia os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s).</p>	7%	



PERFIL DE APRENDIZAGEM DOS ALUNOS   NÍVEIS DE DESEMPENHO – DESCRITORES					7º e 8º anos
Domínios 70%	Muito Insuficiente Nível 1 0% - 19%	Insuficiente Nível 2 20% - 49%	Suficiente Nível 3 50% - 69%	Bom Nível 4 70% - 89%	Muito Bom Nível 5 90% - 100%
<b>Domínio das habilidades motoras e técnico-táticas abordadas (35%)</b>	O aluno não desenvolveu as competências essenciais de nível introdutório, em nenhuma de pelo menos cinco subáreas	O aluno revela muitas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos cinco subáreas	O aluno revela algumas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos cinco subáreas	O aluno revela um bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos cinco subáreas	O aluno revela um muito bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório.
<b>Progressão dentro do nível individual (15%)</b>	Não registou qualquer evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em nenhuma de pelo menos cinco subáreas.	Registou uma pequena evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em pelo menos duas das cinco subáreas.	Registou uma boa evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em pelo menos duas das cinco subáreas.	Registou uma boa evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em pelo menos três das cinco subáreas.	Registou uma excelente evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em todas as subáreas.
<b>Domínio das exigências básicas de higiene, segurança e preservação do material (10%)</b>	O aluno não toma banho depois da aula prática e não demonstra responsabilidade na segurança e preservação do material.	O aluno não toma banho depois da aula prática, embora demonstre algum cuidado na segurança e preservação do material.	O aluno toma banho pontualmente depois da aula prática, e demonstra cuidado na segurança e preservação do material.	O aluno toma banho frequentemente depois da aula prática, e é cuidadoso na segurança e preservação do material.	O aluno toma sempre banho depois da aula prática, e é muito responsável no que respeita à segurança e preservação do material.
<b>Domínio de conhecimentos relativos à fundamentação teórica das unidades (5%)</b>	O aluno não revela conhecimento das matérias de ensino, não relaciona Aptidão Física e Saúde e não identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela conhecimentos muito básicos das matérias de ensino e muitas dificuldades em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela alguns conhecimentos básicos e específicos das matérias de ensino, algumas dificuldades em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela bons conhecimentos das matérias de ensino, bom domínio em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras..	O aluno revela um excelente conhecimento das matérias de ensino, muito bom domínio em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.
<b>Aptidão física (5%)</b>	O aluno não apresenta nenhum valor que se encontre dentro da zona saudável.	O aluno apresenta três valores fora da zona saudável sendo um deles em resultado do teste de aptidão de resistência aeróbia	O aluno apresenta apenas dois valores fora da zona saudável ou um, sendo este, em resultado do teste de aptidão de resistência aeróbia.	O aluno apresenta apenas um valor fora da zona saudável não sendo este, em resultado do teste de aptidão de resistência aeróbia	O aluno apresenta todos os valores dentro da zona saudável



PERFIL DE APRENDIZAGEM DOS ALUNOS   NÍVEIS DE DESEMPENHO – DESCRITORES						9º ano
Domínios 70%	Muito Insuficiente Nível 1 0% - 19%	Insuficiente Nível 2 20% - 49%	Suficiente Nível 3 50% - 69%	Bom Nível 4 70% -89%	Muito Bom Nível 5 90% - 100%	
<b>Domínio das habilidades motoras e técnico-táticas abordadas (35%)</b>	O aluno não desenvolveu as competências essenciais de nível introdutório, em nenhuma de pelo menos seis subáreas	O aluno revela muitas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos seis subáreas	O aluno revela algumas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos seis subáreas	O aluno revela um bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos cinco subáreas e elementar numa subárea.	O aluno revela um muito bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório em quatro subáreas e elementar em duas subáreas.	
<b>Progressão dentro do nível individual (15%)</b>	Não registou qualquer evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em nenhuma de pelo menos cinco subáreas.	Registou uma pequena evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em pelo menos duas das cinco subáreas.	Registou uma boa evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em pelo menos duas das cinco subáreas.	Registou uma boa evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em pelo menos três das cinco subáreas.	Registou uma excelente evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em todas as subáreas.	
<b>Domínio das exigências básicas de higiene, segurança e preservação do material (10%)</b>	O aluno não toma banho depois da aula prática e não demonstra responsabilidade na segurança e preservação do material.	O aluno não toma banho depois da aula prática, embora demonstre algum cuidado na segurança e preservação do material.	O aluno toma banho pontualmente depois da aula prática, e demonstra cuidado na segurança e preservação do material.	O aluno toma banho frequentemente depois da aula prática, e é cuidadoso na segurança e preservação do material.	O aluno toma sempre banho depois da aula prática, e é muito responsável no que respeita à segurança e preservação do material.	
<b>Domínio de conhecimentos relativos à fundamentação teórica das unidades (5%)</b>	O aluno não revela conhecimento das matérias de ensino, não relaciona Aptidão Física e Saúde e não identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela conhecimentos muito básicos das matérias de ensino e muitas dificuldades em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela alguns conhecimentos básicos e específicos das matérias de ensino, algumas dificuldades em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela bons conhecimentos das matérias de ensino, bom domínio em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras..	O aluno revela um excelente conhecimento das matérias de ensino, muito bom domínio em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	
<b>Aptidão física (5%)</b>	O aluno não apresenta nenhum valor que se encontre dentro da zona saudável.	O aluno apresenta três valores fora da zona saudável sendo um deles em resultado do teste de aptidão de resistência aeróbia	O aluno apresenta apenas dois valores fora da zona saudável ou um, sendo este, em resultado do teste de aptidão de resistência aeróbia.	O aluno apresenta apenas um valor fora da zona saudável não sendo este, em resultado do teste de aptidão de resistência aeróbia	O aluno apresenta todos os valores dentro da zona saudável	



Domínios 30%	Muito Insuficiente Nível 1 0% - 19%	Insuficiente Nível 2 20% - 49%	Suficiente Nível 3 50% - 69%	Bom Nível 4 70% - 89%	Muito Bom Nível 5 90% - 100%
<b>RESPONSABILIDADE, INTEGRIDADE E LIBERDADE – 8%</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Respeita-se a si mesmo e aos outros; Manifesta um comportamento correto/ético e responsável;</li> </ul>	Não revela respeito por si mesmo nem pelos outros; Não manifesta um comportamento correto/ético nem responsável. Não é assíduo e pontual	Raramente revela respeito por si mesmo e pelos outros; Raramente manifesta um comportamento correto/ético e responsável. É pouco assíduo e pontual.	Revela regularmente respeito por si mesmo e pelos outros; Manifesta regularmente um comportamento correto/ético e responsável. É assíduo e pontual.	Revela muitas vezes respeito por si mesmo e pelos outros; Manifesta muitas vezes um comportamento correto/ético e responsável. É muito assíduo e pontual.	Revela sempre respeito por si mesmo e pelos outros; Manifesta sempre um comportamento correto/ético e responsável. Nunca falta e é pontual.
<b>EXCELÊNCIA E EXIGÊNCIA – 10%</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstra empenho em ultrapassar as dificuldades; Pauta o seu trabalho pelo rigor e pela qualidade.</li> </ul>	Não demonstra empenho em ultrapassar as dificuldades; Não pauta o seu trabalho pelo rigor nem pela qualidade.	Raramente demonstra empenho em ultrapassar as dificuldades; Raramente pauta o seu trabalho pelo rigor e pela qualidade.	Demonstra regularmente empenho em ultrapassar as dificuldades; Pauta regularmente o seu trabalho pelo rigor e pela qualidade.	Demonstra muitas vezes empenho em ultrapassar as dificuldades; Pauta muitas vezes o seu trabalho pelo rigor e pela qualidade.	Demonstra sempre empenho em ultrapassar as dificuldades; Pauta sempre o seu trabalho pelo rigor e pela qualidade.
<b>CURIOSIDADE, REFLEXÃO E INOVAÇÃO – 5%</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Manifesta iniciativa na realização de tarefas; Procura novas soluções para diferentes problemas.</li> </ul>	Não manifesta iniciativa na realização de tarefas; Não procura novas soluções para diferentes problemas.	Raramente manifesta iniciativa na realização de tarefas; Raramente procura novas soluções para diferentes problemas.	Manifesta regularmente iniciativa na realização de tarefas; Procura regularmente novas soluções para diferentes problemas.	Manifesta muitas vezes iniciativa na realização de tarefas; Procura muitas vezes novas soluções para diferentes problemas.	Manifesta sempre iniciativa na realização de tarefas; Procura sempre novas soluções para diferentes problemas.
<b>CIDADANIA E PARTICIPAÇÃO – 7%</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Evidencia respeito pela diversidade humana e cultural; Revela espírito de iniciativa; É interventivo e empreendedor.</li> </ul>	Não evidencia respeito pela diversidade humana e cultural; Não revela espírito de iniciativa; Não é interventivo nem empreendedor.	Raramente evidencia respeito pela diversidade humana e cultural; Raramente revela espírito de iniciativa; Raramente é interventivo e empreendedor.	Evidencia regularmente respeito pela diversidade humana e cultural; Revela regularmente espírito de iniciativa; É regularmente interventivo e empreendedor.	Evidencia muitas vezes respeito pela diversidade humana e cultural; Revela muitas vezes espírito de iniciativa; É muitas vezes interventivo e empreendedor.	Evidencia sempre respeito pela diversidade humana e cultural; Revela sempre espírito de iniciativa; É sempre interventivo e empreendedor.

Conhecedor/Sabedor/Culto/Informado (A,B,G,H,I); Criativo (A, C, D, J); Crítico/Analítico (A, B, C, D, G); Indagador/Investigador (C, D, F, H, I); Respeitador da diferença/do outro (A, B, E, F, H); Sistematizador/Organizador (A, B, C, I, J); Questionador (A, F, G, I, J); Comunicador (A, B, D, E, H); Participativo/Colaborador (B, C, D, E, F); Responsável/Autónomo ( C, D, E, F, G, I, J); Cuidador de Si/do Outro (B, E, F, G)

**OPERACIONALIZAÇÃO:**

Classificação final do 1.º período: CF1 = F1.

Classificação final do 2.º período: CF2 = (F1 +F2) a dividir por dois.

Classificação final do 3.º período: CF3 = (F1+F2+F3) a dividir por três.