

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA (2º e 3º ciclo) 2022-2023

DOMÍNIOS	PONDERAÇÃO	COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	ÁREA DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS (LEGENDA)
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	80%	1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo (A,B,C,D,E,F,G,H,I) <ol style="list-style-type: none"> Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros quer no papel de parceiros quer no de adversários. (A,B,C,D,E,F,G,H,I) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s). (A,B,C,D,E,F,G,H,I) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a ajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s); (A,B,C,D,E,F,G,H,I,J) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma. (A,B,C,D,E,F,G,H,I) Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade. (A,B,C,D,E,F,G,H,I,J) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes; (A,B,C,D,E,F,G,H,I,J) Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. (A,B,C,D,E,F,G,H,I,J) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Grelhas de observação direta focalizadas em exercícios critério e no interesse; na capacidade de intervenção e argumentação na participação; na autonomia e no empenho ➤ Participação oral ➤ Relatórios de aula ➤ Trabalhos individuais ou de grupo ➤ Fichas de avaliação ➤ Autorregulação ➤ Fichas de auto e heteroavaliação 	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
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA				
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	20%			

- | | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <ol style="list-style-type: none"> 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. (B,C,E,F,G,J) 3. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismos e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física. (A,B,C,D,E,F,I) 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. (B,E,F,G,I,J) 5. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano. (B,C,D,E,F,G,I,J) 6. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança. (B,F,G,I,J) | | |
|--|--|--|--|--|