

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO – **ANO LETIVO 2016 / 2017**

Departamento Expressões - Grupo Educação Física

Disciplina de Educação Física - 3.º Ciclo - 7.º, 8.º e 9.º Anos

	COMPETÊNCIAS	INSTRUMENTOS / PROCESSOS	PESOS / %
DOMÍNIO PISCOMOTOR	<p>Atividades Físicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, 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; Compor, realizar e analisar, da Ginástica, 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; Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos, corridas e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz; Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro; <p>e/ou</p> <ul style="list-style-type: none"> Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições; <p>e/ou</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de Orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. <p>Aptidão Física:</p> <ul style="list-style-type: none"> Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de Resistência Geral de Longa e Média Durações; 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; O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) ou acima desta, de acordo com a bateria de testes Fitnessgram adotada na Escola. <p>Conhecimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano; Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança; Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc; Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física, compreendendo as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral; 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; 	<p>Observação e registo de situação de jogo e/ou em exercícios critério</p> <p>Sequências de elementos técnicos / gímnicos</p> <p>Coreografias individuais e de grupo</p> <p>Observação e registo da bateria de testes Fitnessgram adotada na Escola</p> <p>Testes escritos</p> <p>Apresentações orais</p>	<p>55%</p> <p>15%</p> <p>10%</p>

	COMPETÊNCIAS	INSTRUMENTOS / PROCESSOS	PESOS / %
DOMÍNIO ATITUDINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Ser assíduo, pontual e apresenta-se devidamente equipado até 5 min. após o toque; • Ser correto nas suas atitudes e no trato com o professor e com os colegas; • Cumprir as regras de funcionamento da disciplina, de organização da aula e de higiene pessoal; • Participar esforçando-se para alcançar o seu sucesso e superar as suas dificuldades, contribuindo para o sucesso do grupo. 	Observação e registo de atuações	20%

Grupo de Recrutamento de Educação Física - 620