



Escola Secundária da Ramada

3º Ciclo do Ensino Básico - 7º, 8º e 9º anos

Critérios de Avaliação - Educação Física Alunos com atestado médico de longa duração

OBJETIVOS GERAIS - competências a desenvolver pelo aluno, transversais a todas as áreas

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:
 - a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros;
 - b) 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);
 - c) 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);
 - d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
 - e) 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;
 - f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
 - g) Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
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. Conhecer diversos processos de elevação e manutenção da condição física.
5. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.



Domínios - %	Subáreas	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: conhecimentos, capacidades e atitudes		Instrumentos de Avaliação	Perfil AI	
Área das Atividades Físicas	50	Jogos Desportivos Coletivos	- Conhece as ações técnico-táticas, o objetivo dos jogos e as suas principais regras, adequando as suas ações como árbitro a esse conhecimento.	- Participa nas situações propostas. - Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus colegas e professor, cooperando nas situações de aprendizagem e de organização da aula.	Registos de incidentes críticos Análise de conteúdos Grelhas de observação Testes de aptidão Listas de verificação Ensaios Avaliações orais Portfolios Trabalhos teórico/práticos de grupo Trabalho teórico/prático individual Fichas de trabalho Testes escritos Questionários escritos/orais Testes teórico-práticos Trabalhos de pesquisa individuais/grupo Registos de observação de aula	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J
		Ginástica	- Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.			
		Atividades Rítmicas Expressivas	- Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução das habilidades e novas possibilidades de movimentação. - Analisa a ação dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento, utilizando eventualmente essa apreciação como fonte de inspiração para as suas iniciativas pessoais.			
		Atletismo	- Coopera com os companheiros, dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.			
		Jogos de Raquetes <i>Badminton</i>	- Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização dos diferentes tipos de batimento.			
		Orientação	- Coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação. Conhece as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.			
		Jogos Tradicionais e Populares	- Conhece o contexto sócio histórico da prática de jogos tradicionais característicos da região, selecionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma.			
Aptidão física	25	Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física	- Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. - Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão, e reversibilidade relacionando-os com o princípio biológico da autorrenovação da matéria viva. - Compreende a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde.		A, B, C, D, E, F, G, I	



			<p>- Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</p> <p>- Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p>		Relatórios Fichas de auto avaliação Testes com recursos digitais	
Área dos Conhecimentos	25	Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas	<p>- Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos:</p> <ul style="list-style-type: none">• identificando as características que lhe conferem essa dimensão;• reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam; distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente. <p>- Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p>	- Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus colegas e professor, cooperando nas situações de aprendizagem e de organização da aula.		A, B, C, D, E, F, G, I



Domínios	perfil de aprendizagens específicas integrando descritores de desempenho				
	1	2	3	4	5
Área das Atividades Físicas 50%	- O aluno não revela as competências definidas na área das atividades físicas, nas matérias previstas para o seu ano de escolaridade.	- O aluno revela algumas competências definidas na área das atividades físicas, nas matérias previstas para o seu ano de escolaridade.	O aluno revela as competências definidas na área das atividades físicas, nas matérias previstas para o seu ano de escolaridade.	O aluno revela e aplica as competências definidas na área das atividades físicas, nas matérias previstas para o seu ano de escolaridade.	O aluno revela e aplica com segurança e intencionalidade as competências definidas na área das atividades físicas, nas matérias previstas para o seu ano de escolaridade.
Área da Aptidão Física 25%	- O aluno não revela as competências definidas na área da aptidão física, nos conteúdos previstas para o seu ano de escolaridade.	- O aluno revela algumas competências definidas na área da aptidão física, nas matérias previstas para o seu ano de escolaridade.	- O aluno revela competências definidas na área da aptidão física, nas matérias previstas para o seu ano de escolaridade	O aluno revela e aplica as competências definidas na área das atividades físicas, nas matérias previstas para o seu ano de escolaridade.	O aluno revela e aplica com segurança e intencionalidade as competências definidas na área da aptidão física, nas matérias previstas para o seu ano de escolaridade
Área dos Conhecimentos 25%	- O aluno não revela as competências definidas na área dos conhecimentos, nos conteúdos previstas para o seu ano de escolaridade.	- O aluno revela algumas competências definidas na área dos conhecimentos, nos conteúdos previstas para o seu ano de escolaridade.	- O aluno revela competências definidas na área da aptidão física, nas matérias previstas para o seu ano de escolaridade	O aluno revela e aplica as competências definidas na área das atividades físicas, nas matérias previstas para o seu ano de escolaridade.	O aluno revela e aplica com segurança e intencionalidade as competências definidas na área da aptidão física, nas matérias previstas para o seu ano de escolaridade