

2015 /2016

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES – DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

DOMÍNIO do Saber, do Saber fazer	75%	DOMÍNIO do Saber Ser - Educação para a Cidadania	25%
- Atividades Físicas	50%	- Assiduidade / Pontualidade	5%
- Aptidão Física	5%	- Participação / Interesse	5%
- Conhecimentos	10%	- Comportamento / Relação Interpessoal	5%
- Domínio das tecnologias de informação	5 %	- Responsabilidade	5%
- Domínio da língua portuguesa	5 %	- Autonomia	5%

INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES
Testes de Avaliação Prática/Observação Direta com recurso a grelhas;	<ul style="list-style-type: none"> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. Compor e realizar, da Ginástica, as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Realizar, do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. Realizar, da Luta, as ações de oposição direta solicitadas, utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos. Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos. Utilizar as habilidades apropriadas, em percursos de natureza, de acordo com as características do terreno e obstáculos, orientando-se pela interpretação dos sinais da carta e do percurso, apoiando os colegas e respeitando as regras, de segurança e de preservação da qualidade do ambiente. Interpretar sequências de habilidades específicas elementares da Dança, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições. Aptidão física – o aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (referência à Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF – Fitnessgram).
Testes Escritos / Questionário Oral / Testes Online	<ul style="list-style-type: none"> Conhece o objetivo dos jogos desportivos coletivos, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras. Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado. Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade 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. Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.
Trabalhos Individuais e / ou de Grupo/Fichas de Trabalho	<ul style="list-style-type: none"> Domínio de técnicas de investigação (recolha e tratamento de dados). Domínio das tecnologias de informação. Domínio da língua portuguesa. Participação/cooperação na elaboração de trabalhos. Capacidade de autonomia.