

**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO- Ano Letivo: 2021/22**

<b>Departamento: Expressões</b>	<b>Disciplina: Ed. Física</b>	<b>Ano de escolaridade: 9º</b>
---------------------------------	-------------------------------	--------------------------------

**Competências: Conhecimentos, capacidades e atitudes**

<b>Domínios</b>	<b>Fator de ponderação</b>	<b>Aprendizagens essenciais</b>	<b>Áreas de competência do perfil do aluno</b>	<b>Procedimentos/Instrumentos/Técnicas de avaliação</b>
<b>Atividades Físicas</b> - JDC - Atletismo - Matérias Alternativas	<b>50%</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Participar ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais com oportunidade e correção de movimentos.</li><li>- Realizar e analisar saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</li><li>- Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo 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.</li><li>- Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</li><li>- Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade.</li><li>- Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo</li><li>- Ser autónomo na realização das tarefas</li><li>- Aplicar as regras de participação, combinadas na turma</li><li>- Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor</li><li>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança</li></ul>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p>	<p>Situação Jogada</p> <p>Exercício Critério</p> <p>Trabalho individual</p> <p>Trabalho de Grupo</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fazer-se acompanhar do material necessário para a realização da aula</li> <li>- Cooperar na preparação e organização dos materiais</li> <li>- Conhecer e aplicar cuidados de higiene</li> <li>- Ser assíduo e pontual</li> </ul>	<p>Cuidador de Si e dos Outros (B,E,F,G)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B,C,D,E,F,G,I, J)</p> <p>Autoavaliador / Heteroavaliador</p>	
<b>Aptidão Física</b> - Capacidades Motoras	<b>20%</b>	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de aptidão física do Programa Fitescola, para a sua idade e sexo.		<p>Bateria de Testes Fitescola</p> <p>Trabalho Individual</p> <p>Resolução Questões</p> <p>Trabalho pesquisa</p> <p>Trabalho de Grupo</p> <p>Oralidade</p>
<b>Conhecimentos</b>	<b>30%</b>	Relacionar aptidão física e saúde e identificar 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. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de práticas 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.		

Domínios	Critérios Transversais	NÍVEIS DE DESEMPENHO - descritores				
		Nível 1 – Fraco	Nível 2 – Insuficiente	Nível 3 – Suficiente	Nível 4 – Bom	Nível 5 – Muito Bom
Atividades Físicas	<b>Conhecimento</b>	Raramente adquire o conhecimento.	Adquire algum conhecimento.	Adquire satisfatoriamente o conhecimento, estabelecendo relações entre os conceitos / conteúdos	Adquire bem o conhecimento, estabelecendo relações entre os conceitos / conteúdos.	Adquire muito bem o conhecimento, estabelecendo relações entre os conceitos / conteúdos.
	<b>Comunicação</b>	Exprime-se com muitas lacunas no uso da linguagem específica da disciplina.	Exprime-se com lacunas no uso da linguagem específica da disciplina.	Exprime-se satisfatoriamente no uso da linguagem específica da disciplina.	Exprime-se bem no uso da linguagem específica da disciplina.	Exprime-se muito bem no uso da linguagem específica da disciplina.
Aptidão Física	<b>Participação e Cidadania</b>	Não se envolve na execução do trabalho / projeto / atividade, nunca aceitando diferentes pontos de vista.	Envolve-se pouco na execução do trabalho / projeto / atividade, quase nunca aceitando diferentes pontos de vista.	Envolve-se parcialmente na execução do trabalho / projeto / atividade, nem sempre aceitando diferentes pontos de vista.	Envolve-se na execução do trabalho / projeto / atividade, aceitando diferentes pontos de vista.	Envolve-se ativamente na execução do trabalho / projeto / atividade, aceitando diferentes pontos de vista.
Conhecimentos	<b>Autonomia</b>	Não realiza as tarefas propostas.	Nem sempre realiza as tarefas propostas.	Realiza a maioria das tarefas propostas, desenvolvendo algumas competências de uma forma independente	Realiza sempre as tarefas propostas e, quase sempre, é capaz de desenvolver competências de uma forma independente.	Realiza sempre as tarefas propostas e é capaz de desenvolver competências de uma forma independente.

(*) ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS		
<b>A</b> - Linguagens e textos	<b>E</b> - Relacionamento interpessoal	<b>I</b> - Saber científico, técnico e tecnológico
<b>B</b> - Informação e comunicação	<b>F</b> - Desenvolvimento pessoal e autonomia	<b>J</b> - Consciência e domínio do corpo
<b>C</b> - Raciocínio e resolução de problemas	<b>G</b> - Bem-estar, saúde e ambiente	
<b>D</b> - Pensamento crítico e pensamento criativo	<b>H</b> - Sensibilidade estética e artística	