

## Departamento de EXPRESSÕES

### Critérios de Avaliação Gerais/Transversais do Agrupamento

CONHECIMENTO	RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	COMUNICAÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquire, de forma significativa, as aprendizagens essenciais das disciplinas.</li> <li>- Aplica com muita facilidade os conhecimentos adquiridos/principais conceitos.</li> <li>- Interrelaciona, com rigor (científico, técnico, tecnológico e artístico), os conceitos adquiridos, mobilizando-os a novas situações de aprendizagem.</li> <li>- Mobiliza, com correção científica, as aprendizagens disciplinares e transversais de forma adequada para resolução de situações-problema.</li> <li>- Utiliza adequadamente a terminologia específica da disciplina.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplica, sistematicamente, os conceitos nas diferentes situações do seu quotidiano (debates, fóruns, assembleias, projetos).</li> <li>- Demonstra reflexão e autorregula as aprendizagens:</li> <li>- Revela grande autonomia na construção do conhecimento.</li> <li>- Recorre a estratégias diversificadas para adquirir conhecimento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exprime-se de forma sempre clara e correta nas diferentes modalidades (oral, escrita, científica, técnica, artística e tecnológica).</li> <li>- Argumenta sempre e defende posições.</li> <li>- Adota sempre uma postura, dicção e entoação corretas, captando o grupo/turma.</li> </ul>
RELACIONAMENTO INTERPESSOAL / DESENVOLVIMENTO PESSOAL E AUTONOMIA		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adequa comportamentos em contextos de aprendizagem, de cooperação, partilha e colaboração ;</li> <li>- Interage com tolerância, empatia e responsabilidade e argumenta, negocia e aceita diferentes pontos de vista, desenvolvendo novas formas de estar, olhar e participar na sociedade.</li> <li>- Estabelece relações entre conhecimentos, emoções e comportamentos;</li> <li>- Estabelece objetivos, traçar planos e concretizar projetos, com sentido de responsabilidade e autonomia.</li> </ul>		

### CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO Específicos de Educação Física– 3º CICLO DO ENSINO BÁSICO

DOMÍNIO (PONDERAÇÃO)	CRITÉRIOS	Recolha de Dados Técnicas/Instrumentos
<p><b>ATIVIDADES FÍSICAS</b> A B C D E F G H I J *</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Futebol, Basquetebol e Voleibol)</li> <li>- Ginástica (Solo, Acrobática e Aparelhos)</li> <li>- Atletismo (saltos, corridas e lançamentos)</li> <li>- Patinagem</li> <li>- Desportos Raquetes (Badminton)</li> <li>- Atividades Rítmicas Expressivas ( Danças Sociais)</li> <li>- Outras: Orientação; Frisbee e Corfebol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participa em JOGOS, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo;</li> <li>- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS;</li> <li>- Conhece o Jogo: objetivo e regras;</li> <li>- Passa/recebe; marca/desmarca-se, ataca/defende, remata, lança, ajustando a ação à matéria trabalhada;</li> <li>- Compõe e realiza, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Acrobática), as destrezas elementares de solo, em esquemas individuais e/ou de grupo;</li> <li>- Realiza, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares;</li> <li>- Patina com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações;</li> <li>- Interpreta sequências de habilidades específicas das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, em coreografias individuais e/ou em grupo;</li> <li>- Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li> <li>- Aceita as opções e falhas dos seus colegas;</li> <li>- Respeita companheiros e adversários;</li> <li>- Cumpre e faz cumprir regras de arbitragem;</li> <li>- É autónomo na realização das tarefas;</li> <li>- Conhece e aplica cuidados de higiene;</li> <li>- Conhece e aplica as regras, de segurança pessoal e dos companheiros;</li> <li>- Conhece e aplica regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente.</li> </ul>	<p><b>OBSERVAÇÃO:</b> Grelhas de observação direta</p> <p><b>ANÁLISE:</b> Relatórios de aula/Fichas de trabalho ou trabalhos de pesquisa individuais e/ou em grupo; Questionários; Fichas de auto e/ou heteroavaliação</p> <p><b>TESTAGEM:</b> Testes escritos; <a href="#">Testes FITescola</a> e respetivas grelhas de registo/avaliação</p>

<p><b>APTIDÃO FÍSICA</b> B C E F G I J*</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Capacidade aeróbia: VaiVém</li> <li>-Força Superior: Flexões de braços</li> <li>-Força Média: Abdominais</li> <li>-Força inferior: Impulsão Horizontal</li> <li>-Velocidade: 20m e/ou 40m</li> <li>-Flexibilidade: Senta e Alcança e Ombros</li> </ul>	<p>Elevar o nível funcional das capacidades motoras gerais básicas evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do <a href="#">programa Fitescola®</a>, para a sua idade e sexo.</p>	
<p><b>CONHECIMENTOS</b> B F I G*</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos;</li> <li>- 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;</li> <li>- 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 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreende a importância da evolução do desporto desde a antiguidade até à atualidade;</li> <li>- Identifica e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos;</li> <li>- Identifica os conceitos de Aptidão Física e Saúde;</li> <li>- Enumera os fatores associados a um estilo de vida saudável;</li> <li>- Conhece as capacidades físicas;</li> <li>- Interpreta as adaptações ao esforço;</li> <li>- Associa os termos sedentarismo, evolução tecnológica, poluição, urbanismo e industrialização, relacionados à evolução do fenómeno desportivo.</li> </ul>	
<p><b>Alunos com Atestado Médico</b></p> <p>O aluno que apresente um atestado médico, com incapacidade para a prática desportiva, será avaliado da seguinte forma:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na área dos Conhecimentos o aluno deverá cumprir o definido no sistema de avaliação, em vigor, para os restantes alunos;</li> <li>- O aluno cumpre a totalidade dos trabalhos escritos propostos pelo professor;</li> <li>- O aluno coopera com os companheiros nas ajudas, correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros (se a incapacidade atestada não for condicionante);</li> <li>- Colabora na preparação, arrumação e preservação do material (se a incapacidade atestada não for condicionante);</li> <li>- O aluno conhece o objetivo das matérias, a função e o modo de execução das principais ações técnico táticas e as suas regras, referentes ao nível Introdução dos Programas Nacionais de Educação Física, (p.ex. arbitragem, ajuizamento, etc.)</li> </ul> <p><b>NOTA:</b> Em qualquer uma das situações (atestado médico temporário ou permanente), o aluno deverá apresentar-se com equipamento adequado à aula de Educação Física, conforme a situação, caso contrário ser-lhe-á marcada falta de material.</p> <p>*Áreas de competências do Perfil do aluno (ACPA)</p>		

## NÍVEIS DE DESEMPENHO

CRITÉRIOS	NÍVEL 5 - MB	NÍVEL 4 - B	NÍVEL 3 - SUF.	NÍVEL 2 - INSUF.	NÍVEL 1
<b>DOMÍNIO: ÁREA das ATIVIDADES FÍSICAS</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participa em JOGOS, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo;</li> <li>- Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS;</li> <li>- Conhece o Jogo: objetivo e regras;</li> <li>- Passa/recebe; marca/desmarca-se, ataca/defende, remata, lança, ajustando a ação à matéria trabalhada;</li> <li>-Compõe e realiza, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Acrobática), as destrezas elementares de solo, em esquemas individuais e/ou de grupo;</li> <li>-Realiza, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares;</li> <li>-Patina com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações;</li> <li>-Interpreta sequências de habilidades específicas das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, em coreografias individuais e/ou em grupo;</li> <li>-- Coopera com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li> <li>- Aceita as opções e falhas dos seus colegas;</li> <li>- Respeita companheiros e adversários;</li> <li>- Cumpre e faz cumprir regras de arbitragem;</li> <li>- É autónomo na realização das tarefas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executa com correção e eficácia as destrezas, habilidades e/ou ações técnico-táticas desportivas das subáreas trabalhadas e de caráter obrigatório definidas no documento <a href="#">CRITÉRIO AV. ED.FÍSICA 23:24</a> para obtenção deste nível;</li> <li>-Conhece e aplica corretamente as regras e a terminologia das diferentes subáreas;</li> <li>- Resolve eficazmente as situações práticas com que se depara, quer em ações de caráter individual quer coletivamente;</li> <li>- É um elemento preponderante na organização do seu grupo/equipa, assim como no alcance do sucesso;</li> <li>- Coopera ativamente com os pares, nas situações de aprendizagem e na organização das atividades contribuindo para um bom ambiente da aula;</li> <li>- Cumpre, sempre, as normas de higiene e segurança (pessoal e material);</li> <li>- Progride de forma excelente relativamente ao nível demonstrado na avaliação inicial.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executa com correção as destrezas, habilidades e/ou ações técnico-táticas desportivas das subáreas trabalhadas e de caráter obrigatório definidas no documento <a href="#">CRITÉRIO AV. ED.FÍSICA 23:24</a> para obtenção deste nível;</li> <li>- Conhece e aplica as regras e a terminologia das diferentes subáreas, na maioria das situações;</li> <li>- Resolve, com alguma eficácia, as situações práticas com que se depara, quer em ações de caráter individual quer coletivamente;</li> <li>- Integra-se num grupo/equipa e colabora ativamente na procura das melhores soluções;</li> <li>- Coopera regularmente com os pares, nas situações de aprendizagem e na organização das atividades contribuindo para um bom ambiente da aula;</li> <li>- Cumpre, com regularidade, as normas de higiene e segurança (pessoal e material);</li> <li>- Progride de forma bastante satisfatória relativamente ao nível demonstrado na avaliação inicial.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executa, ainda que com alguma incorreção, a generalidade das destrezas, habilidades e/ou ações técnico-táticas desportivas das subáreas trabalhadas e de caráter obrigatório definidas no documento <a href="#">CRITÉRIO AV. ED.FÍSICA 23:24</a> para obtenção deste nível;</li> <li>- Conhece e aplica razoavelmente as regras e a terminologia das diferentes subáreas;</li> <li>- Resolve, com algumas dificuldades, grande parte das situações práticas com que se depara, quer em ações de caráter individual quer coletivamente;</li> <li>- Integra-se, satisfatoriamente, num grupo/equipa e colabora apenas quando solicitado;</li> <li>- Coopera, de forma satisfatória, com os pares, nas situações de aprendizagem e na organização das atividades contribuindo para um bom ambiente da aula;</li> <li>- Cumpre, na maioria das vezes, as regras de higiene e segurança (pessoal e material);</li> <li>- Progride, de forma satisfatória, relativamente ao nível demonstrado na avaliação inicial.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apresenta muitas dificuldades na execução das destrezas, habilidades e/ou ações técnico-táticas desportivas das subáreas trabalhadas e de caráter obrigatório definidas no documento <a href="#">CRITÉRIO AV. ED.FÍSICA 23:24</a> para obtenção deste nível;</li> <li>- Conhece apenas algumas regras e alguma terminologia própria de cada subáreas;</li> <li>- Tem dificuldades em resolver, com eficácia, as situações práticas com que se depara, quer em ações de caráter individual quer coletivamente;</li> <li>- Tem muitas dificuldades em integrar-se num grupo/equipa e insuficiente colaboração no alcance do sucesso;</li> <li>- Coopera, de forma pouco satisfatória com os pares, nas situações de aprendizagem e na organização das atividades contribuindo para um bom ambiente da aula;</li> <li>- Cumpre, poucas vezes, as normas de higiene e segurança (pessoal e material);</li> <li>-Progride, muito pouco, relativamente ao nível demonstrado na avaliação inicial.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Não executa ou revela grandes dificuldades na execução das destrezas, habilidades e/ou ações técnico-táticas desportivas das subáreas trabalhadas e de caráter obrigatório definidas no documento <a href="#">CRITÉRIO AV. ED.FÍSICA 23:24</a> para obtenção deste nível;</li> <li>- Não conhece as regras, nem a terminologia própria de cada subáreas;</li> <li>- Não resolve as situações práticas com que se depara, quer em ações de caráter individual quer coletivamente;</li> <li>- Não consegue integrar-se num grupo/equipa nem colabora para o alcance do sucesso;</li> <li>- Não coopera com os pares, nas situações de aprendizagem e na organização das atividades contribuindo para um bom ambiente da aula;</li> <li>- Não cumpre as normas de higiene e segurança (pessoal e material);</li> <li>-Não progride relativamente ao nível demonstrado na avaliação inicial.</li> </ul>

CRITÉRIOS	NÍVEL 5 - MB	NÍVEL 4 - B	NÍVEL 3 - SUF.	NÍVEL 2 - INSUF.	NÍVEL 1
<b>DOMÍNIO: ÁREA de APTIDÃO FÍSICA</b>					
Elevar o nível funcional das capacidades motoras gerais básicas evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do <a href="#">programa Fitescola®</a> , para a sua idade e sexo.	- Atinge a Zona Saudável de Aptidão, para a sua idade e género, em <b>6 testes</b> , com base na <a href="#">tabela de referência do Programa FitEscola</a> , sendo o <b>vaivém</b> , de carácter obrigatório.	- Atinge a Zona Saudável de Aptidão, para a sua idade e género, em <b>5 testes</b> , com base na <a href="#">tabela de referência do Programa FitEscola</a> , sendo o <b>vaivém</b> , de carácter obrigatório.	- Atinge a Zona Saudável de Aptidão, para a sua idade e género, em <b>4 testes</b> , com base na <a href="#">tabela de referência do Programa FitEscola</a>	- Não atinge a Zona Saudável de Aptidão, para a sua idade e género, em pelo menos 4 testes, com base na <a href="#">tabela de referência do Programa FitEscola</a>	- Não atinge a Zona Saudável de Aptidão, para a sua idade e género, em nenhum dos testes realizados, com base na <a href="#">tabela de referência do Programa FitEscola</a> ,
<b>DOMÍNIO: ÁREA dos CONHECIMENTOS</b>					
<p>Compreende a importância da evolução do desporto desde a antiguidade até à atualidade;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos;</li> <li>- Identifica os conceitos de Aptidão Física e Saúde;</li> <li>- Enumera os fatores associados a um estilo de vida saudável;</li> <li>- Conhece as capacidades físicas;</li> <li>- Interpreta as adaptações ao esforço;</li> <li>- Associa os termos sedentarismo, evolução tecnológica, poluição, urbanismo e industrialização, relacionados à evolução do fenómeno desportivo.</li> </ul>	- Revela domínio dos conhecimentos $\geq 90\%$ .	- Revela domínio dos conhecimentos $\geq 75\%$ .	- Revela domínio dos conhecimentos $\geq 50\%$ .	- Não revela domínio dos conhecimentos.	Não revela domínio dos conhecimentos.

Consultar a Grelha com os critérios por ano e Áreas [CRITÉRIO AV. ED.FÍSICA 23-24](#); [Aprendizagem Essenciais de Educação Física](#)