

Critérios de avaliação – Educação Física – 3º ciclo – 7º Ano

Domínios	Pesos	Competências / Parâmetros de avaliação		Instrumentos
<u>Conhecimentos e Capacidades</u> O aluno deve ficar capaz de:	50%	Atividades Físicas e Desportivas	☐ JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, futebol e Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro; ☐ GINÁSTICA - realiza em exercício critério e sequência, elementos da Ginástica de solo, aplicando os critérios de correção técnica e combinação das destrezas; ☐ Atletismo - realizar com oportunidade e correção as ações técnicas do Atletismo	☐ Grelha de observação dos desempenhos por matéria (observação e registo de situação de jogo e/ou em exercício critério; sequência de elementos técnicos / gímnicos)
	15%	Aptidão Física	☐ Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i> ®, para a sua idade e sexo: Aptidão Aeróbia (“vaivém”); Força Superior (“flexões de braços”); Força Média (“abdominais”); Força Inferior (“impulsão horizontal”); Flexibilidade (“senta e alcança”).	☐ Grelha de observação e registo na plataforma <i>Fitescola</i> ®
	15%	Conhecimentos	☐ conhece os processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física numa perspetiva de saúde. ☐ interpreta os fenómenos sociais relacionados com as atividades físicas.	☐ Testes escritos ☐ Trabalhos escritos ☐ Apresentações ☐ Questionamento oral
<u>Atitudes</u>	20%	Comportamento	☐ Aceita as decisões da arbitragem. Trata com cordialidade e respeito os Professores, colegas de equipa e adversários.	☐ Grelha de observação de desempenhos comportamentais
		Empenho	☐ Empenha-se ativamente em todas as tarefas propostas pelo professor, revelando atenção e interesse. ☐ Cooperar com os companheiros nas situações propostas, contribuindo para a progressão nas aprendizagens (“êxito pessoal e do grupo”).	
		Responsabilidade	☐ Traz todo o material necessário para a aula. ☐ Realiza as propostas de trabalho de uma forma responsável, garantindo a segurança na realização das mesmas. ☐ É pontual.	

OBSERVAÇÃO: Os alunos dispensados da componente prática da disciplina de Educação Física, por períodos de tempo prolongados, cumprirão os objetivos definidos para as áreas dos Conhecimentos e Atitudes, de acordo com a seguinte ponderação: **CONHECIMENTOS – 60 % e ATITUDES – 40 %**