

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

### DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

Disciplina: Educação Física

Ano de Escolaridade: 8º ano

| DOMÍNIOS/TEMAS<br>(ponderações)                      | PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO SUMATIVA PARA<br>CLASSIFICAÇÃO DOS ALUNOS<br>(procedimentos, técnicas e instrumentos) | CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO                 | ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PASEO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Área das Atividades Físicas</b><br><br><b>60%</b> | <b>Observação Direta (grelha de registo):</b>                                                                            | Rigor<br>Responsabilidade<br>Autonomia | A-Linguagens e textos<br>B-Informação e comunicação<br>C-Raciocínio e resolução de problemas<br>D-Pensamento crítico e pensamento criativo<br>E-Relacionamento interpessoal<br>F-Desenvolvimento pessoal e autonomia<br>G-Bem-estar, saúde e ambiente<br>H-Sensibilidade estética e artística<br>I-Saber científico<br>J-Consciência e domínio do corpo |
| <b>Área da Aptidão Física</b><br><br><b>25%</b>      | <b>Aplicação de bateria de testes de Fitescola:</b> Vai-vém, abdominais, Extensões de braços, Flexibilidade.             | Rigor<br>Responsabilidade<br>Autonomia | B- Informação e comunicação<br>E- Relacionamento interpessoal<br>F- Desenvolvimento pessoal e autonomia<br>G-Bem-estar, saúde e ambiente<br>J-Consciência e domínio do corpo                                                                                                                                                                            |
| <b>Conhecimentos</b><br><br><b>15%</b>               | Questionamento<br>Trabalho<br>Relatório da aula                                                                          | Rigor<br>Responsabilidade<br>Autonomia | A - Linguagem e textos<br>B-Informação e comunicação<br>D-Pensamento crítico e pensamento criativo<br>F-Desenvolvimento pessoal e autonomia<br>I-Saber científico                                                                                                                                                                                       |

## PERFIL DE APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS

| DOMÍNIOS                           | DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Área das Atividades Físicas</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li> <li>- Realizar e analisar, do Atletismo, lançamentos, saltos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</li> <li>- Compor, realizar e analisar, da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</li> <li>- Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os padrões culturais característicos.</li> <li>- Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas "individuais" e "a pares".</li> <li>- Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em atividade de combate, utilizando as táticas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro</li> </ul> |
| <b>Área da Aptidão Física</b>      | Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável e Perfil Atlético de Aptidão Física do programa FitEscola®, para a sua idade e género (cf. anexo)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Conhecimentos</b>               | Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |