

**Agrupamento de Escolas do Cadaval**  
**CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO - Ano letivo 2020/2021**

<b>DEPARTAMENTO</b>	Expressões	<b>GRUPO DISCIPLINAR</b>	260 E 620	<b>ANO</b>	Todos
<b>DISCIPLINA</b>	Educação Física				

Domínio	Ponderação	Descritores Operativos	Perfil do Aluno	Instrumentos
I - Atividades Físicas (1)(2)	60%	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coopera com os companheiros e com o Professor para o alcance do objetivo, nas aulas de Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), conhecendo e realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, conhecendo e aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro</li> <li>Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos) (se for possível realizar no presente ano letivo), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</li> <li>Conhece, realiza e analisa as provas combinadas no ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz</li> <li>Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições</li> <li>Conhece e realiza com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», conhecendo e aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li> <li>Conhece e realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com</li> </ul>	C; E; F;H;I;J	<p align="center"><b>Observação directa em contexto de aula</b></p> <p align="center"><b>Observação directa em contexto de aula</b></p> <p align="center"><b>Tabela da Bateria de Testes</b></p> <p align="center"><b>Realização de testes, fichas, trabalhos e/ou questionamento oral</b></p>

		<p>oportunidade e segurança (própria e do opositor), conhecendo e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza Atividade de Exploração da Natureza, conhecendo e aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</li> <li>Desloca-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas (Se possível de realizar este ano letivo). Conhece as diferentes técnicas, bem como as suas exigências técnicas.</li> <li>Pratica e conhece Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.</li> </ul>		
II - Aptidão Física	25%	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</li> </ul>	E ; F; G; J	
III - Conhecimentos	15%	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conhece e utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.(3)</li> <li>Interpreta crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</li> </ul>	A; B; C; D; I	

- (1) Consoante as matérias a leccionar em cada um dos anos e as que forem possíveis realizar no presente ano letivo devido às restrições impostas pelas “Orientações para a realização em Regime Presencial das aulas práticas De Educação Física” (DGE e DGS, de 1 de setembro de 2020) e a Orientação 030/2020 da DGS, de 29/05/2020, com atualização a 20/07/2020.
- (2) Em caso de Ensino à distância, o Domínio das atividades físicas será ministrado e avaliado de uma forma teórica, versando os mesmos conteúdos.
- (3) Em caso de Ensino à distância, este descritor passará a ser avaliado no domínio da Aptidão Física

#### ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PA

A	Linguagens e textos	D	Pensamento crítico e pensamento criativo	G	Bem-estar, saúde e ambiente	J	Consciência e domínio do corpo
B	Informação e comunicação	E	Relacionamento interpessoal	H	Sensibilidade estética e artística		
C	Raciocínio e resolução de problemas	F	Desenvolvimento pessoal e autonomia	I	Saber científico, técnico e tecnológico		

O Coordenador de Departamento



O Diretor

