

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA**2º e 3º CICLO**

Conhecimentos e Capacidades (Aprendizagens Essenciais):

| Domínios | % | Instrumentos de avaliação | Ponderação |
|------------------------------------|------------|--|------------|
| Área das Atividades Físicas | 50% | <ul style="list-style-type: none">• Grelha de registos de observação direta;• Participação e questionamento oral na aula; | 80% |
| Área da Aptidão Física | 20% | <ul style="list-style-type: none">• Arbitragem/identificação dos sinais da arbitragem das diferentes modalidades; | |
| Conhecimentos | 10% | <ul style="list-style-type: none">• Trabalhos escritos individuais ou em grupo;• Grelha de autoavaliação. | |

No **2º Ciclo do Ensino Básico**, a disciplina de Educação Física permitirá aos alunos adquirirem as competências, comuns a todas as áreas, as quais se estruturam através da participação ativa em todas as situações, na procura do êxito pessoal e do grupo:

1. Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
2. Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
3. Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada;
5. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc;
6. Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem

compreender os diversos fatores da aptidão física;

7. Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

No **3ºCiclo do Ensino Básico**, a disciplina de Educação Física, permitirá aos alunos adquirirem as competências, comuns a todas as áreas, que se expressam através do seguinte:

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:

a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;

b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);

c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreatajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);

d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;

e) Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;

f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;

g) Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

2. Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da cultura física.

3. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.

4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média Duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.

5. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.

6. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

Competências Cívicas e Valores

| Domínios | % | Instrumentos de avaliação | Ponderação |
|---|----|---|------------|
| Responsabilidade e integridade (assiduidade/pontualidade/material) | 4% | <ul style="list-style-type: none"> • Grelha de registos de observação direta; • Grelhas de observação de comportamentos e atitudes; | 20% |
| Cidadania e participação (comportamento/respeito/participação) | 4% | | |
| Excelência e exigência (sensibilidade/solidário/perseverante/rigor) | 4% | | |
| Curiosidade, reflexão e inovação (criatividade/iniciativa/espírito crítico) | 4% | | |
| Liberdade (autonomia/cooperação com colegas) | 4% | | |

Todas as crianças e jovens devem ser encorajados, nas atividades escolares, a desenvolver e a pôr em prática os valores por que se deve pautar a cultura de escola, a seguir enunciados:

a. Responsabilidade e integridade

Respeitar-se a si mesmo e aos outros; saber agir eticamente, consciente da obrigação de responder pelas próprias ações; ponderar as ações próprias e alheias em função do bem comum.

b. Excelência e exigência

Aspirar ao trabalho bem feito, ao rigor e à superação; ser perseverante perante as dificuldades; ter consciência de si e dos outros; ter sensibilidade e ser solidário para com os outros.

c. Curiosidade, reflexão e inovação

Querer aprender mais; desenvolver o pensamento reflexivo, crítico e criativo; procurar novas soluções e aplicações.

d. Cidadania e participação

Demonstrar respeito pela diversidade humana e cultural e agir de acordo com os princípios dos direitos humanos; negociar a solução de conflitos em prol da solidariedade e da sustentabilidade ecológica; ser interventivo, tomando a iniciativa e sendo empreendedor.

e. Liberdade

Manifestar a autonomia pessoal centrada nos direitos humanos, na democracia, na cidadania, na equidade, no respeito mútuo, na livre escolha e no bem comum.

PONDERAÇÃO INTER-PERÍODOS

Sendo a avaliação contínua, as avaliações do 2º e 3º períodos têm em conta o(s) período(s) anterior(es). Assim:

1. a avaliação **final do 2º período** será obtida através da seguinte fórmula: (avaliação do 1º período + avaliação do 2º período) ÷ 2.

2. a avaliação **final do 3º período** será obtida através da seguinte fórmula: (avaliação do 1º período + avaliação do 2º período + avaliação do 3º período) ÷ 3.