

PLANIFICAÇÕES E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – Ensino à distância

Educação Física – 7º, 8º e 9º Anos

Ano Letivo 2020/21

Compe tências	Domínios/Pondera ção	Áreas de competência do perfil (descritores do perfil)	Aprendizagens essenciais	Descritores de desempenho					Instrumentos de avaliação
				1	2	3	4	5	
Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	(50%) Atividades Físicas - JDC - Atletismo - Matérias alternativas Interesse/Empenho Comportamento Responsabilidade	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p>	<p>- Participar ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais com oportunidade e correção de movimentos.</p> <p>- Realizar e analisar saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>- Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. - Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade.</p> <p>- Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo</p> <p>- Ser autónomo na realização das tarefas</p> <p>- Aplicar as regras de participação, combinadas na turma</p> <p>- Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor</p>	Não revelar capacidades, apresentando graves lacunas em todos os indicadores de avaliação	Não revelar de forma regular capacidades, conhecimentos e atitudes, apresentando bastantes lacunas nos indicadores de avaliação	Revelar de forma regular capacidades, conhecimentos e atitudes, apresentando alguns lacunas nos indicadores de avaliação	Revelar de forma consistente capacidades, conhecimentos e atitudes, apresentando leve adequação nos indicadores de avaliação	Revelar de forma sistemática e consistentes capacidades, conhecimentos e atitudes, apresentando plenamente elevada adequação nos indicadores de avaliação	<p>- Registo de observação</p> <p>- Grelhas de registo e análise</p> <p>- Trabalhos de pesquisa</p> <p>- Questionários</p> <p>Google</p> <p>- Fitescola</p> <p>- Vídeo</p> <p>- Fotografia</p> <p>- Outros</p>

<p>Aptidão Física</p> <p>- Capacidades Motoras</p>	<p>Cuidador de Si e dos Outros (B, E, F, G)</p>	<p>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança</p> <p>- Fazer-se acompanhar do material necessário para a realização da aula</p> <p>- Cooperar na preparação e organização dos materiais</p> <p>- Conhecer e aplicar cuidados de higiene</p> <p>- Ser assíduo e pontual</p>						
<p>Conhecimentos</p> <p>(50%)</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Autoavaliador / Heteroavaliador</p>	<p>7º Ano - Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</p> <p>8º Ano – Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p> <p>Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</p> <p>9º Ano - 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.</p> <p>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 práticas 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.</p>						

PASEO – Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória

Áreas de Competências

A - Linguagens e textos
 B - Informação e comunicação
 C - Raciocínio e resolução de problemas
 D - Pensamento crítico e pensamento criativo
 E - Relacionamento Interpessoal

F- Desenvolvimento pessoal e autonomia
 G - Bem-estar, saúde e ambiente
 H - Sensibilidade e Estética
 I - Saber Científico, técnico e tecnológico
 J - Consciência e domínio do corpo