

PLANIFICAÇÕES E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – Ensino presencial/misto
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	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Realizar e analisar saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. - 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. - 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. - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo - Ser autónomo na realização das tarefas - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor 	Não revelar capacidades, apresentando graves lacunas em todos os indicadores de avaliação	Não revelar de forma regular capacidades, com conhecimentos atitudes, apresentando bastantes lacunas nos indicadores de avaliação	Revelar de forma regular capacidades, com conhecimentos atitudes, apresentando algumas lacunas nos indicadores de avaliação	Revelar de forma consistente capacidades, com conhecimentos atitudes, apresentando leve a adequada avaliação	Revelar de forma sistemática e consistente capacidades, com conhecimentos atitudes, apresentando plenamente uma leve a adequada avaliação	<ul style="list-style-type: none"> - Registo de observação direta - Testes práticos - Grelhas de registo e análise - Trabalhos de pesquisa - Questionários - Google - Fitescola

		<ul style="list-style-type: none"> - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança - Fazer-se acompanhar do material necessário para a realização da aula - Cooperar na preparação e organização dos materiais - Conhecer e aplicar cuidados de higiene - Ser assíduo e pontual 					
Aptidão Física (20%) - Capacidades Motoras	Cuidador de Si e dos Outros (B, E, F, G)	- Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de aptidão física do Programa Fitescola, para a sua idade e sexo.					
Conhecimentos (30%)	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Autoavaliador / Heteroavaliador	<p>7º Ano - Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. 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. 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. 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