



Critérios Específicos de avaliação - Regime Presencial (com medidas de funcionamento adaptadas ao covid-19)

Departamento de Expressões

Ano letivo: 2020/2021

Disciplina: Educação Física

2º e 3º Ciclos

DESTREZAS/ CAPACIDADES/ CONHECIMENTOS 75%	Domínios	Aprendizagens/ Competências Específicas	AVALIAÇÃO (TÉCNICAS/ INSTRUMENTOS)	FATORES DE PONDERAÇÃO
	CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Compreensão do mecanismo fisiológico do esforço (elementar); - Controlo do esforço (contagem das pulsações); - Conhecer aspetos fundamentais da origem, evolução e atualidade do universo das atividades físicas e modalidades desportivas abordadas; - Ter a noção e entendimento da dimensão sócio-cultural do desporto; - Conhecer e identificar e aplicar as regras e regulamentos das atividades desportivas; - Conhecer e identificar os elementos técnico-táticos elementares de cada uma das atividades desportivas. 	<p>Grelhas de registo</p> <p>Lista de verificação</p> <p>Grelhas de observação</p> <p>Fichas de avaliação</p> <p>Trabalhos de grupo/individuais</p> <p>Questão de aula</p>	15%
	APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolve capacidades físicas e motoras adequadas não só ao desempenho satisfatório nas diversas atividades físicas, mas também como suporte do seu crescimento e desenvolvimento e consequente saúde e bem-estar. 		20%
	DESPORTOS COLETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Participa em exercícios de cada uma das modalidades desportivas, ajustando a iniciativa própria e as qualidades físico-motoras às situações e objetivos do jogo, realizando corretamente habilidades básicas (técnicas) e ações táticas fundamentais. 	40%	
	DESPORTOS INDIVIDUAIS	<ul style="list-style-type: none"> - Participa e realiza de forma satisfatória, os elementos, movimentos e técnicas elementares de cada uma das atividades desportivas abordadas, nomeadamente as destrezas e elementos gímnicos, corridas, saltos e lançamentos, percursos em patins com equilíbrio e segurança, dos desportos de raquetes, de oposição e luta, das atividades rítmicas expressivas, de orientação e natação (se abordada). 		

ATITUDES E VALORES 25%	Domínios	Aprendizagens/ Competências Específicas	AVALIAÇÃO (TÉCNICAS/ INSTRUMENTOS)	FATORES DE PONDERAÇÃO
	RESPONSABILIDADE	- É assíduo e pontual. Traz o equipamento próprio (vestuário e calçado do uso exclusivo para aula). Ser portador da máscara sempre que o momento da aula o exija.	Grelhas de registo Lista de verificação Grelhas de observação Fichas de avaliação	5%
	COMPORTAMENTO	- Comunica com os diversos intervenientes (professor/alunos/auxiliares) de forma correta e cordial mantendo o distanciamento social; - Não perturba a aula; - Demonstra espírito desportivo agindo de acordo com as regras/ regulamentos das diversas atividades/ modalidades desportivas, respeitando os companheiros, adversários e árbitro.		5%
	INTERESSE/ PARTICIPAÇÃO	- É atento e interessado; - Participa nas atividades de forma interessada, procurando seguir e cumprir as indicações do professor, de forma a alcançar o êxito em cada uma delas.		5%
	UTILIZAÇÃO/ PRESERVAÇÃO DOS MATERIAS	- Utiliza os materiais e equipamentos de forma adequada, evitando a sua deteriorização e contribuindo para a preservação e conservação dos mesmos, de acordo com as regras e normas de segurança – COVID-19; - Colabora sempre que solicitado no transporte e arrumação dos materiais, de acordo com as regras e normas de segurança – COVID-19.		5%
	HIGIENE/ REGRAS DE SEGURANÇA – COVID-19	- Cumpre as regras de higiene e segurança; - Utiliza a máscara sempre que o momento da aula o exija; - Higieniza as mãos antes, durante e após a aula (sempre que as circunstância o exijam); - Respeita as regras de circulação definidas nas instalações desportivas.		5%

Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico de 16 de setembro de 2020



Critérios Específicos de avaliação - Regime @Distância (com medidas de funcionamento adaptadas ao covid-19)

Departamento : Expressões
Disciplina: Educação Física

Ano letivo: 2020/2021

2º e 3º Ciclos

DESTREZAS/ CAPACIDADES/ CONHECIMENTOS 75%	Domínios	Aprendizagens/ Competências Específicas	AVALIAÇÃO (TÉCNICAS/ INSTRUMENTOS)	FATORES DE PONDERAÇÃO
	CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Compreensão do mecanismo fisiológico do esforço (elementar); - Controlo do esforço (contagem das pulsações); - Conhecer aspetos fundamentais da origem, evolução e atualidade do universo das atividades físicas e modalidades desportivas abordadas; - Ter a noção e entendimento da dimensão sócio-cultural do desporto; - Conhecer e identificar e aplicar as regras e regulamentos das atividades desportivas; - Conhecer e identificar os elementos técnico-táticos elementares de cada uma das atividades desportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> Grelhas de registo Lista de verificação Grelhas de observação Fichas de avaliação Trabalhos de grupo/individuais 	35%
APTIDÃO FÍSICA e OUTROS	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolve capacidades físicas e motoras adequadas não só ao desempenho satisfatório nas diversas atividades físicas, mas também como suporte do seu crescimento e desenvolvimento e consequente saúde e bem-estar; - Participa e realiza com correção nos exercícios recomendados das diferentes atividades/ modalidades desportivas abordadas. 	<ul style="list-style-type: none"> Questão de aula Vídeo/ Imagem Visualização dos alunos nas sessões síncronas 	40%	



ATTITUDES E VALORES 25%	Domínios	Aprendizagens/ Competências Específicas	AVALIAÇÃO (TÉCNICAS/ INSTRUMENTOS)	FATORES DE PONDERAÇÃO
	RESPONSABILIDADE	- É assíduo e pontual. Cumpre as tarefas propostas.	Grelhas de registo	5%
	COMPORTAMENTO	<ul style="list-style-type: none"> - Mantém o microfone e a câmara ligada em permanência; - Não perturba a aula; - Respeita as regras de funcionamento da aula; - Comunica com os diversos intervenientes (professor/alunos) de forma correta e cordial. 	Lista de verificação Grelhas de observação	5%
	INTERESSE/ PARTICIPAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> - É atento, interessado e participativo; - Participa nas atividades/tarefas propostas de forma interessada, procurando seguir e cumprir as indicações do professor, de forma a alcançar o êxito em cada uma delas. 	Fichas de avaliação	15%

Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico de 16 de setembro de 2020