



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

Departamento : Expressões

Disciplina: Educação Física

Ano letivo: 2020/2021

**7º Ano – PCA**

DESTREZAS/ CAPACIDADES/ CONHECIMENTOS 50%	Domínios	Aprendizagens/ Competências Específicas	AVALIAÇÃO (TÉCNICAS/ INSTRUMENTOS)	FATORES DE PONDERAÇÃO
	CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreensão do mecanismo fisiológico do esforço (elementar);</li> <li>- Controlo do esforço (contagem das pulsações);</li> <li>- Conhecer aspetos fundamentais da origem, evolução e atualidade do universo das atividades físicas e modalidades desportivas abordadas;</li> <li>- Ter a noção e entendimento da dimensão sócio-cultural do desporto;</li> <li>- Conhecer e identificar e aplicar as regras e regulamentos das atividades desportivas;</li> <li>- Conhecer e identificar os elementos técnico-táticos elementares de cada uma das atividades desportivas.</li> </ul>	<p>Grelhas de registo</p> <p>Lista de verificação</p>	10%
	APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>		<p>Grelhas de observação</p> <p>Fichas de avaliação</p>
	DESPORTOS COLETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>	<p>Trabalhos de grupo/individuais</p> <p>Questão de aula</p>	20%
	DESPORTOS INDIVIDUAIS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> </ul>		

<b>ATITUDES E VALORES</b> 50%	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	10%
	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.		10%
	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.		10%
	UTILIZAÇÃO/ PRESERVAÇÃO DOS MATERIAS	- Utiliza os materiais e equipamentos de forma adequada, evitando a sua deteriorização e contribuindo para a preservação e conserção 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.		10%
	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.		10%

Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico de 11 de novembro de 2020



**CrITÉrios EspecÍficos de avaliaÇão - Regime @Distncia (com medidas de funcionamento adaptadas ao covid-19)**

Departamento : Expressões

Disciplina: EducaÇão FÍsica

Ano letivo: 2020/2021

**7º Ano – PCA**

DESTREZAS/ CAPACIDADES/ CONHECIMENTOS 50%	Domínios	Aprendizagens/ Competências Específicas	AVALIAÇÃO (TÉCNICAS/ INSTRUMENTOS)	FATORES DE PONDERAÇÃO
	CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreensão do mecanismo fisiológico do esforço (elementar);</li> <li>- Controlo do esforço (contagem das pulsações);</li> <li>- Conhecer aspetos fundamentais da origem, evolução e atualidade do universo das atividades físicas e modalidades desportivas abordadas;</li> <li>- Ter a noção e entendimento da dimensão sócio-cultural do desporto;</li> <li>- Conhecer e identificar e aplicar as regras e regulamentos das atividades desportivas;</li> <li>- Conhecer e identificar os elementos técnico-táticos elementares de cada uma das atividades desportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grelhas de registo</li> <li>Lista de verificação</li> <li>Grelhas de observação</li> <li>Fichas de avaliação</li> <li>Trabalhos de grupo/individuais</li> </ul>	30%
APTIDÃO FÍSCA e OUTROS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- Participa e realiza com correção nos exercícios recomendados das diferentes atividades/ modalidades desportivas abordadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Questão de aula</li> <li>VÍdeo/ Imagem</li> <li>Visualização dos alunos nas sessões síncronas</li> </ul>	20%	



<b>ATTITUDES E VALORES</b> <b>50%</b>	<b>Domínios</b>	<b>Aprendizagens/ Competências Específicas</b>	<b>AVALIAÇÃO (TÉCNICAS/ INSTRUMENTOS)</b>	<b>FATORES DE PONDERAÇÃO</b>
	RESPONSABILIDADE	- É assíduo e pontual. Cumpre as tarefas propostas.	Grelhas de registo	15%
	COMPORTAMENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantém o microfone e a câmara ligada em permanência;</li> <li>- Não perturba a aula;</li> <li>- Respeita as regras de funcionamento da aula;</li> <li>- Comunica com os diversos intervenientes (professor/alunos) de forma correta e cordial.</li> </ul>	Lista de verificação  Grelhas de observação	15%
	INTERESSE/ PARTICIPAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- É atento, interessado e participativo;</li> <li>- 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.</li> </ul>	Fichas de avaliação	20%

**Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico de 11 de novembro de 2020**