REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

agrupamento de escolas Gaia Nascente 153011

# CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E PLANIFICAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 3º ANO

Ano letivo **2024-20**

| CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO TRANSVERSAIS DO AEGN | NÍVEIS DE DESEMPENHO | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | ***Desempenho muito bom*** | *Descritor de desempenho intermédio* | ***Desempenho suficiente*** | *Descritor de desempenho intermédio* | ***Desempenho muito insuficient*** |
| **CONHECIMENTO** | · Adquire e aplica plenamente os conhecimentos definidos nas AE.<br>· Pesquisa, analisa e interpreta com rigor a informação, selecionando a mais adequada e pertinente.<br>· Integra e mobiliza plenamente os conhecimentos em novas situações ou para resolver problemas. | | · Adquire e aplica parcialmente os conhecimentos definidos nas AE.<br>· Pesquisa, analisa e interpreta com algum rigor a informação, selecionando por vezes informação adequada e pertinente.<br>· Integra e mobiliza parcialmente os conhecimentos em novas situações ou para resolver problemas. | | · Não adquire nem aplica os conhecimentos definidos nas AE.<br>· Não pesquisa nem seleciona e interpreta informação adequada e pertinente.<br>· Não integra nem mobiliza os conhecimentos en novas situações ou para resolver problemas. |
| **EXPRESSÃO E COMUNICAÇÃO** | · Exprime-se e comunica com clareza e correção.<br>· Defende com pertinência e muita clareza ideias e pontos de vista.<br>· Desenvolve ideias e soluções de forma muito criativa. | | · Expressa-se e comunica com alguma clareza e correção.<br>· Defende algumas ideias e pontos de vista.<br>· Desenvolve ideias e soluções com alguma criatividade. | | · Não consegue expressar-se nem comunicar con clareza e correção.<br>· Não consegue defender ideias e pontos de vista<br>· Não consegue desenvolver ideias e soluções cor criatividade. |
| **ATITUDES AO SERVIÇO DA APRENDIZAGEM** | · Colabora sempre e coopera com espírito de partilha e entreajuda.<br>· Revela sempre muito empenho, responsabilidade e autonomia.<br>· Autorregula de forma eficaz aprendizagens e atitudes. | | · Colabora, mostrando alguma disponibilidade para cooperar.<br>· Revela algum empenho, responsabilidade e autonomia.<br>· Nem sempre autorregula aprendizagens e atitudes. | | · Não se mostra disponível para colaborar nem p cooperar.<br>· Não revela empenho, nem responsabilidade e autonomia.<br>· Não autorregula aprendizagens e atitudes. |

| DOMÍNIOS/TEMAS (%) | AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES (conceitos-chave e competências-base) | SUGESTÕES DE METODOLOGIAS E DE AÇÕES ESTRATÉGICAS | DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS | SUGESTÕES DE TÉCNICAS INSTRUMENTOS DE AVALIA |
|---|---|---|---|---|
| **GINÁSTICA**<br>**30%** | Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.<br>**1.** Executar a CAMBALHOTA À FRENTE num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.<br>**2.** Executar a CAMBALHOTA À RECTAGUARDA com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão.<br>**3.** SUBIR PARA PINO apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos). Regressar à posição inicial pela ação inversa. | Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:<br>- estabelecer relações intra e interdisciplinares;<br>- utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.<br><br>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:<br>- participar em sequências de habilidades,coreografias, etc.<br>- resolver problemas em situações de jogo;<br>- explorar materiais;<br>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.<br><br>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:<br>- apreciar os seus desempenhos;<br>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; | Participativo/ Colaborador<br>**(B, C, D, E, F)** | Grelhas de observação direta<br><br>Questionários orais sobre perceções e/ou opiniões.<br><br>Questionamento oral.<br><br>Participação/Execução nas atividades propostas.<br><br>Trabalhos de grupo. |

| DOMÍNIOS/TEMAS (%) | AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES (conceitos-chave e competências-base) | SUGESTÕES DE METODOLOGIAS E DE AÇÕES ESTRATÉGICAS | DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS | SUGESTÕES DE TÉCNICAS INSTRUMENTOS DE AVALIA |
|---|---|---|---|---|
| **GINÁSTICA** | **4.** PASSAR POR PINO, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros).<br>**5**. SALTAR AO EIXO por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio.<br>**6.** COMBINAR posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas».<br>**7**. LANÇAR E RECEBER O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo<br>**8.** LANÇAR O ARCO para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos.<br>**9.** SALTAR À CORDA em corrida e no local com coordenação e fluidez de movimentos.<br>**10.** SALTAR À CORDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.<br>**11.** ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais. | - utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem;<br>- descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.<br>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:<br>-realizar tarefas de síntese;<br>- realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;<br>- elaborar planos gerais, esquemas.<br><br>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:<br>- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;<br>- aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;<br>- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.<br><br>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:<br>- saber questionar uma situação;<br>- desencadear acções de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.<br>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:<br>- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;<br>- cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades;<br>- aplicar as regras de participação, combinadas na turma;<br>- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;<br>- respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;<br>- ser autónomo na realização de tarefas;<br>- colaborar na preparação e organização dos materiais. | | |
| **JOGOS 30%** | Participar em jogos 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 açõestécnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.<br>Nos jogos coletivos com bola, tais como: RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação:<br>**1.** Se tem a bola, PASSAR a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos. | | Participativo/ Colaborador/Cooperante Responsável/Autónomo **(B, C, D, E, F, G, I, J)**<br><br>Cuidador de si e do outro **(B, E, F, G)** | |

| DOMÍNIOS/TEMAS (%) | AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES (conceitos-chave e competências-base) | SUGESTÕES DE METODOLOGIAS E DE AÇÕES ESTRATÉGICAS | DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS | SUGESTÕES DE TÉCNICAS INSTRUMENTOS DE AVALIA |
|---|---|---|---|---|
| **JOGOS** | **2.** RECEBER ativamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a intercetar.<br>Em concurso/exercício individual e ou a pares:<br>**3.** Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.<br>**4.** Impulsionar uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-se para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, e ao nível dos joelhos, numa direção determinada.<br>**5.** Realizar BATIMENTOS de bola de espuma com raquete, contra a parede, à esquerda e à direita, num plano à frente do corpo, posicionando-se consoante o lado, para devolver a bola após um ressalto no solo.<br>Em situação de exercício de Futebol — contra um guarda-redes:<br>**6.** CONDUZIR a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada, e REMATAR acertando na baliza.<br>**7.** Com um companheiro, PASSAR E RECEBER a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e REMATAR, acertando na baliza. | Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:<br>- conhecer e aplicar cuidados de higiene;<br>- conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;<br>- conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;<br>- promover o gosto pela prática regular de atividade física. | | |
| **ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA)**<br>**20%** | Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.<br>**1.** Combinar habilidades motoras seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado, etc.<br>**2.** Ajustar a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço. | | Participativo/Colaborador Cooperante/Responsável Autónomo<br>**(B, C, D, E, F, G, I, J)** | |

| DOMÍNIOS/TEMAS (%) | AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES (conceitos-chave e competências-base) | SUGESTÕES DE METODOLOGIAS E DE AÇÕES ESTRATÉGICAS | DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS | SUGESTÕES DE TÉCNICAS INSTRUMENTOS DE AVALIA |
|---|---|---|---|---|
| **PERCURSOS NA NATUREZA 20%** | Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente.<br>Colaborar com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha, etc., combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência. | | Participativo/Colaborador Cooperante/Responsável Autónomo<br>**(B, C, D, E, F, G, I, J)** | |