

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

Ano letivo 2023-20

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO TRANSVERSAIS DO AEGN	NÍVEIS DE DESEMPENHO			
	<i>Desempenho muito bom</i>	<i>Descritor de desempenho intermédio</i>	<i>Desempenho suficiente</i>	<i>Descritor de desempenho intermédio</i>
CONHECIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> Adquire e aplica plenamente os conhecimentos definidos nas AE. Pesquisa, analisa e interpreta com rigor a informação, selecionando a mais adequada e pertinente. Integra e mobiliza plenamente os conhecimentos em novas situações ou para resolver problemas. 		<ul style="list-style-type: none"> Adquire e aplica parcialmente os conhecimentos definidos nas AE. Pesquisa, analisa e interpreta com algum rigor a informação, selecionando por vezes informação adequada e pertinente. Integra e mobiliza parcialmente os conhecimentos em novas situações ou para resolver problemas. 	
EXPRESSÃO E COMUNICAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> Exprime-se e comunica com clareza e correção. Defende com pertinência e muita clareza ideias e pontos de vista. Desenvolve ideias e soluções de forma muito criativa. 	<ul style="list-style-type: none"> Expressa-se e comunica com alguma clareza e correção. Defende algumas ideias e pontos de vista. Desenvolve ideias e soluções com alguma criatividade. 	<ul style="list-style-type: none"> Não consegue expressar-se nem comunicar com clareza e correção. Não consegue defender ideias e pontos de vista. Não consegue desenvolver ideias e soluções com criatividade. 	
ATITUDES AO SERVIÇO DA APRENDIZAGEM	<ul style="list-style-type: none"> Colabora sempre e coopera com espírito de partilha e ajuda. Revela sempre muito empenho, responsabilidade e autonomia. Autorregula forma eficaz aprendizagens e atitudes. 	<ul style="list-style-type: none"> Colabora, mostrando alguma disponibilidade para cooperar. Revela algum empenho, responsabilidade e autonomia. Nem sempre autorregula aprendizagens e atitudes. 	<ul style="list-style-type: none"> Não se mostra disponível para colaborar nem cooperar. Não revela empenho, nem responsabilidade e autonomia. 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 AVALIAÇÃO
GINÁSTICA 30%	<p>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.</p> <p>1. Executar a CAMBALHOTA À FRENTE num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.</p> <p>2. Executar a CAMBALHOTA À RECTAGUARDA com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão.</p> <p>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.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - apreciar os seus desempenhos; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; 	Participativo/ Colaborador (B, C, D, E, F)	<p>Grelhas de observação direta</p> <p>Questionários orais sobre perceções e/ou opiniões.</p> <p>Questionamento oral.</p> <p>Participação/Execução nas atividades propostas.</p> <p>Trabalhos de grupo.</p>

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 AVALIAÇÃO
GINÁSTICA	<p>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).</p> <p>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.</p> <p>6. COMBINAR posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas».</p> <p>7. LANÇAR E RECEBER O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo</p> <p>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.</p> <p>9. SALTAR À CORDA em corrida e no local com coordenação e fluidez de movimentos.</p> <p>10. SALTAR À CORDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.</p> <p>11. ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.</p>	<p>- utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem;</p> <p>- descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <p>-realizar tarefas de síntese;</p> <p>- realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</p> <p>- elaborar planos gerais, esquemas.</p> <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <p>- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</p> <p>- aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</p> <p>- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <p>- saber questionar uma situação;</p> <p>- desencadear acções de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <p>- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</p> <p>- cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades;</p> <p>- aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</p> <p>- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;</p> <p>- respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</p> <p>- ser autónomo na realização de tarefas;</p> <p>- colaborar na preparação e organização dos materiais.</p>		
JOGOS 30%	<p>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 ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</p> <p>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:</p> <p>1. Se tem a bola, PASSAR a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos.</p>		<p>Participativo/ Colaborador/Cooperante Responsável/Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	

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
<p>JOGOS</p>	<p>2. RECEBER ativamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a intercetar. Em concurso/exercício individual e ou a pares:</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Em situação de exercício de Futebol — contra um guarda-redes:</p> <p>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.</p> <p>7. Com um companheiro, PASSAR E RECEBER a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e REMATAR, acertando na baliza.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - conhecer e aplicar cuidados de higiene; - conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - promover o gosto pela prática regular de atividade física. 		
<p>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA)</p> <p>20%</p>	<p>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.</p> <p>1. Combinar habilidades motoras seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, zigzag, estrela, quadrado, etc.</p> <p>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.</p>		<p>Participativo/Colaborador Cooperante/Responsável Autónimo</p> <p>(B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	

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 AVALIAÇÃO
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. 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 (B, C, D, E, F, G, I, J)	