

3.º Ciclo do Ensino Básico – Educação Física

DOMÍNIOS	PONDERAÇÃO	APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Atividades Físicas *	70%	<ul style="list-style-type: none"> Realizar com oportunidade e correção as destrezas/habilidades e/ou as ações técnico-táticas elementares de diferentes modalidades desportivas, nomeadamente: JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol, Frisbee), GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Acrobática), ATLETISMO (saltos, corridas, lançamentos), PATINAGEM, ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais), PERCURSOS (Orientação) e JOGOS DE RAQUETES (Badminton, Ténis de Mesa); Conhecer e aplicar corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento das diferentes modalidades desportivas, não só como praticante, mas também como juiz/árbitro. Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros, quer no de adversários. Cooperar e empenhar-se nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança/higiene e bom ambiente relacional, no âmbito das atividades da turma. 	<p>Participativo, colaborador, cooperante, responsável, autónomo</p> <p>Conhecedor, sabedor, culto, informado</p> <p>Criativo, expressivo</p> <p>Respeitador da diferença</p> <p>Cuidador de si e do outro</p>	<p>Grelhas de observação direta</p> <p>Rubricas/grelhas criteriosais</p> <p>Questionários</p> <p>Fichas de trabalho ou trabalhos de pesquisa individuais e/ou em grupo</p>
Aptidão Física *	20%	<ul style="list-style-type: none"> 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. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da aptidão física associada à saúde. 	<p>Questionador e comunicador</p> <p>Crítico, analítico</p>	<p>Relatórios de aula</p> <p>Testes escritos</p>
Conhecimentos	10%	<ul style="list-style-type: none"> Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física e das possibilidades de prática desportiva. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas. 	<p>Indagador, investigador, sistematizador, organizador</p> <p>Autoavaliador, heteroavaliador</p>	<p>Testes FITescola e respetivas grelhas de registo/avaliação</p> <p>Fichas de auto, co e/ou heteroavaliação</p>

* **Nota:** No caso dos alunos em situação prolongada de atestado médico, a ponderação e as aprendizagens específicas (ao nível cognitivo) destes domínios será agrupada à área dos conhecimentos ($\Sigma = 100\%$).

PERFIL DE APRENDIZAGENS

DOMÍNIOS	DESCRITORES DE NÍVEL DE DESEMPENHO				
	Nível 5	Nível 4	Nível 3	Nível 2	Nível 1
Atividades Físicas	<ul style="list-style-type: none"> - Executa corretamente e com facilidade as destrezas, habilidades e/ou ações técnico-táticas desportivas; - Conhece e aplica corretamente as regras e a terminologia das diferentes modalidades; - Resolve eficazmente as situações práticas que lhe deparam, quer individual quer coletivamente; - É um elemento preponderante na organização do seu grupo/equipa; - Cumpre, sempre, as normas de organização das atividades; - Cumpre, sempre, as normas de higiene e segurança; - Revela muito interesse e empenho em todas as atividades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Executa com correção as destrezas, habilidades e/ou ações técnico-táticas desportivas; - Conhece e aplica as regras e a terminologia das diferentes modalidades, na maioria das situações; - Resolve, com alguma eficácia, as situações práticas que lhe deparam, quer individual quer coletivamente; - Integra-se num grupo/equipa e colabora ativamente na procura das melhores soluções; - Cumpre, com bastante regularidade, as normas de organização das atividades; - Cumpre, com bastante regularidade, as normas de higiene e segurança; - Revela interesse e empenho em quase todas as atividades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Executa, ainda que com alguma incorreção, a generalidade das destrezas, habilidades e/ou ações técnico-táticas desportivas; - Conhece e aplica razoavelmente as regras e a terminologia das diferentes modalidades; - Resolve, com algumas dificuldades, grande parte das situações práticas que lhe deparam, quer individual quer coletivamente; - Integra-se, satisfatoriamente, num grupo/equipa; - Cumpre, na maioria das vezes, as normas de organização das atividades; - Cumpre, na maioria das vezes, as regras de higiene e segurança; - Revela, na maioria das vezes, interesse e empenho, pelas atividades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Apresenta muitas dificuldades na execução das destrezas, habilidades e/ou ações técnico-táticas desportivas; - Conhece apenas algumas regras e alguma terminologia própria de cada modalidade, que não aplica corretamente; - Tem dificuldades em resolver, com eficácia, as situações práticas que se lhe deparam, quer individual quer coletivamente; - Tem muitas dificuldades em integrar-se num grupo/equipa; - Cumpre, poucas vezes, as normas de organização das atividades; - Cumpre, poucas vezes, as normas de higiene e segurança; - Revela, poucas vezes, interesse e empenho, pelas atividades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Não executa ou revela grandes dificuldades na execução das destrezas, habilidades e/ou ações técnico-táticas desportivas; - Não conhece as regras, nem a terminologia própria de cada modalidade; - Não resolve as situações práticas que se lhe deparam, quer individual, quer coletivamente; - Não consegue integrar-se num grupo/equipa; - Não cumpre as normas de organização das atividades; - Não cumpre as normas de higiene e segurança; - Não revela interesse, nem empenho, pelas atividades.
Aptidão Física	- Encontra-se no perfil atlético da Zona Saudável de Aptidão Física, tendo como referência o FITescola.	- Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física, tendo como referência o FITescola.	- Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física, tendo como referência o FITescola.	- Não se encontra na Zona Saudável de Aptidão Física, tendo como referência o FITescola.	- Não se encontra na Zona Saudável de Aptidão Física, tendo como referência o FITescola.
Conhecimentos	- Revela um muito bom domínio dos conhecimentos definidos para o ano de escolaridade.	- Revela um bom domínio dos conhecimentos definidos para o ano de escolaridade.	- Revela um domínio suficiente dos conhecimentos definidos para o ano de escolaridade.	- Revela um domínio insuficiente dos conhecimentos definidos para o ano de escolaridade.	- Revela um fraco domínio dos conhecimentos definidos para o ano de escolaridade.