

AGRUPAMENTO ESCOLAS PEDRO DE SANTARÉM

AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

COMPETÊNCIAS	COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER	SABERES ESSENCIAIS	SITUAÇÕES DE AVALIAÇÃO
1. Competências Domínio Saber (10% Ponderação na Avaliação Final)	<ul style="list-style-type: none">- Conhecer os diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física;- Conhecer e interpretar factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas;- Conhecer e aplicar regras de higiene e segurança;- Analisar e interpretar a realização das actividades físicas seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre as regras/regulamentos, a técnica, tática, organização e participação, ética desportiva, etc.;- Identificar e interpretar os fenómenos de industrialização, poluição e sedentarismo como factores limitativos da aptidão física- Identificar os gestos/elementos técnicos/tácticos das diferentes modalidades e a sua forma de execução;- Conhecer as regras/regulmentos das diferentes modalidades	<p>CONHECIMENTOS RELATIVOS ÀS MATÉRIAS (história das modalidades, regulamento, regras, acções técnico-tácticas, etc)</p> <p>CONHECIMENTOS RELATIVOS À APTIDÃO FÍSICA</p> <p>CONHECIMENTOS RELATIVOS AO FENÓMENO DESPORTIVO E PARTICIPAÇÃO NAS ACTIVIDADES FÍSICAS</p>	<p>FICHAS DE AVALIAÇÃO</p> <p>FICHAS DE TRABALHO</p> <p>TRABALHOS DE GRUPO</p> <p>RELATÓRIOS</p> <p>PIT</p> <p>PARTICIPAÇÃO ORAL</p> <p>QUESTIONAMENTO</p> <p>SITUAÇÕES EXERCÍCIO</p>

COMPETÊNCIAS	COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER	SABERES ESSENCIAIS	SITUAÇÕES DE AVALIAÇÃO
<p style="text-align: center;">2. Competências do Domínio saber Fazer (50% Ponderação na Avaliação Final)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros para o alcance dos Jogos Desportivos Colectivos, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico tácticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro. - Compor, realizar e analisar, da Ginástica, da Patinagem e da Dança as destrezas elementares, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. - Realizar e analisar do Atletismo, saltos, corridas e marcha, cumprindo correctamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz. - Realizar com oportunidade e correcção as acções técnico tácticas elementares dos Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações “individuais” e “a pares”, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro. - Praticar e conhecer jogos tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos. - Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de orientação e respeitando regras de organização, participação e preservação da qualidade do ambiente. - Realizar com oportunidade e correcção as acções de oposição em actividade de combate, utilizando as técnicas elementares de projecção e controlo, com segurança (a própria e a do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. - Elevar o nível funcional das capacidades físicas condicionais e coordenativas 	<p><u>ATENDENDO ÀS MATÉRIAS SELECIONADAS:</u></p> <p><u>JOGOS DESP. COLECT.</u> (desempenho técnico e táctico)</p> <p><u>RAQUETAS</u> (desempenho técnico e táctico)</p> <p><u>GINÁSTICA</u> (execução; elaboração e apreciação de sequências e esquemas)</p> <p><u>ATLETISMO</u> (execução; nível quantitativo da prestação)</p> <p><u>DANÇA</u> (execução, expressão, elaboração e apreciação de coreografias)</p> <p><u>PATINAGEM</u> (execução; elaboração e apreciação de sequências)</p> <p><u>ACT. EXPL. NATUREZA</u> (orientação/participação)</p> <p>LUTA (desempenho técnico)</p> <p><u>APTIDÃO FÍSICA</u> (Bateria de testes do FitnessGram)</p>	<p>SITUAÇÕES DE EXERCÍCIO (percursos)</p> <p>SITUAÇÕES DE JOGO (reduzido, simplificado, formal)</p> <p>ESQUEMAS/SEQUÊNCIAS</p> <p>CONCURSOS/SIT. EXERCÍCIO</p> <p>COREOGRAFIAS</p> <p>SIT. EXERCÍCIO/ SEQUÊNCIAS.</p> <p>PERCURSOS</p> <p>TESTES DE CONDIÇÃO FÍSICA (protocolo dos testes de FitnessGram)</p>

AVALIAÇÃO DAS ATITUDES

ATITUDES		INDICADORES COMPORTAMENTAIS	SIT. DE AVAL.
Domínio Saber Ser e Estar (40% Ponderação na Avaliação Final)	Aspectos a Observar		
	Cumprimento de Normas	<ul style="list-style-type: none"> - É assíduo - É pontual - Apresenta-se correctamente equipado - Manifesta atitudes adequadas no espaço de aula (está atento e participativo, intervindo de forma adequada; cumpre as regras de jogo; respeita as decisões de arbitragem; cumpre as regras de segurança; preserva o material; respeita os outros, etc.) - Assume as consequências dos seus actos 	OBSERVAÇÃO DE COMPORTA- MENTOS AUTO AVALIAÇÃO HETERO AVALIAÇÃO
	Interesse nas Propostas de Actividade	<ul style="list-style-type: none"> - Trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando as acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. - Cooperar com os companheiros, apresentando sugestões quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos colegas. (<i>Desportos Colectivos</i>) - Cooperar com os companheiros nas ajudas e correcções, analisa o seu desempenho, dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na arrumação e preservação do material. (<i>para Ginástica, Atletismo, Patinagem, Luta e Dança</i>) - Manifesta interesse e colabora nas actividades propostas ou da iniciativa do grupo - Colabora na montagem, manuseamento e arrumação do material - Respeita a opinião e o trabalho dos outros - Dinamiza o trabalho de grupo 	
	Empenho na Realização do Trabalho (Individual e de Grupo)	<ul style="list-style-type: none"> - Manifesta hábitos de trabalho e espírito de iniciativa - Responsabiliza-se por realizar integralmente uma tarefa - Contribui com o seu trabalho e as suas ideias para as tarefas comuns - Toma decisões - É persistente na realização da tarefa 	