

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

1. CONHECIMENTOS E COMPETÊNCIAS:

1.1. COMPETÊNCIAS CONCEPTUAIS

- Conhece as qualidades físicas e os processos de elevação e manutenção da condição física.
- Conhece e interpreta factores de saúde e risco à prática das actividades físicas.
- Conhece correctamente os acontecimentos na esfera da cultura física, compreendendo as actividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento.
- Conhece a linguagem específica de cada modalidade desportiva.

1.2. COMPETÊNCIAS PROCESSUAIS

- Aplica com autonomia e responsabilidade os mecanismos de auto - regulação da sua actividade.
- Escolhe as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na actividade da turma.
- Apresenta propostas de desenvolvimento da actividade individual e de grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objectividade.
- Assume, a organização e preparação das actividades individuais ou de grupo.
- Analisa e interpreta a realização das actividades físicas seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva.
- Melhora o nível das suas qualidades físicas, e aplica diversos processos de elevação e manutenção da condição física.
- Aplica as regras de higiene e segurança.
- Executa com correcção e oportunidade as acções técnico - tácticas elementares nos desportos colectivos.
- Executa com correcção e oportunidade as destrezas/técnicas de cada desporto individual.
- Executa com correcção e oportunidade as acções técnico - tácticas dos desportos de raqueta.
- Compõe e realiza sequências de elementos técnicos das actividades rítmicas e expressivas.
- Utiliza com rigor a linguagem específica de cada modalidade desportiva.

2. INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	PONDERAÇÃO
Exercícios critério	2
Avaliação em situações de jogo	2
Trabalhos individuais e de grupo	1
Observação directa na aula	3

3. CÁLCULO DA NOTA DE FINAL DE PERÍODO

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO		PONDERAÇÃO	
COMPETÊNCIAS / CONHECIMENTOS	Conceptuais	10%	85%
	Processuais	75%	
ATITUDES E VALORES	Métodos de Trabalho	5%	15%
	Empenhamento	5%	
	Autonomia e Responsabilidade	5%	
TOTAL			100%

4. CÁLCULO DA NOTA DE FINAL DE ANO

$$N3 = (N1 + N2 + F3) / 3$$

N3 – nota final

N1 – nota do 1º período

N2 - nota do 2º período

F3 – nota de frequência 3º período.

