



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

EDUCAÇÃO FÍSICA

COMPETÊNCIAS/ CONHECIMENTOS

CONCEPTUAIS (10%)

- 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.

PROCESSUAIS (75%)

- 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.

INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

- Exercícios critério – ponderação 2
- Avaliação em situações de jogo - ponderação 2
- Testes escritos - ponderação 1
- Trabalhos individuais e de grupo – ponderação 1
- Observação directa na aula - ponderação 3
- Testes de condição física – ponderação 3

NOTA FINAL

N3 – nota final

N1 – nota do 1º período

N2 - nota do 2º período

F3 – nota de frequência 3º período.

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