

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 8º ANO DE ESCOLARIDADE

DOMÍNIOS	ÁREAS DE COMPETÊNCIA	DESCRITORES DESEMPENHO /OPERATIVOS	INTRUMENTOS/ ANO
CONHECIMENTOS (20%)/ CAPACIDADES (50%)	<p>A- Linguagem e textos</p> <p>B- Informação e comunicação</p> <p>C- Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D- Pensamento crítico e pensamento criativo</p> <p>E- Relacionamento interpessoal</p> <p>F- Desenvolvimento Pessoal e autonomia</p> <p>G- Bem-estar, saúde ambiente</p> <p>H- Sensibilidade estética e artística</p> <p>I- Saber científico, técnico e tecnológico</p>	<p>Aptidão Física- I, J.</p> <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. ➤ O aluno deve atingir as competências essenciais para o 8º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 6 matérias. <p>Badminton- C,D,I,J.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Em situação de exercício, num campo de Badminton: Mantém uma posição base; Desloca-se com oportunidade; Diferencia os tipos de pega da raqueta; Coloca o volante ao alcance do companheiro; • Executa o serviço curto e comprido; • Executa Clear na devolução do volante com trajetórias altas; • Executa Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura, utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (esquerda ou direita);Conhece o objetivo do jogo, o regulamento e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: clear, lob, serviço curto e serviço comprido. <p>Futebol- C,D,I,J.</p> <ul style="list-style-type: none"> • O aluno realiza com correção global, em jogo reduzido 4x4, em situações de superioridade numérica (3x1) e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação. E em situação de exercício g) cabeceamento. • Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo; ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. ○ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora, d) lançamento pela linha lateral, e) lançamento de baliza, f) principais faltas, g) marcação de livres e h) de grande penalidade. <p>Voleibol- C,D,I,J.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Em situação de exercício, em grupos de quatro, , coopera com os companheiros para manter a bola no ar, utilizando, consoante a trajetória da bola o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega. • Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura: <ul style="list-style-type: none"> - Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede; - recebe a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta. • Conhece o objetivo do jogo e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) formas de jogar a bola, e) número de toques consecutivos por equipa, f) bola fora, g) faltas no serviço, h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação. <p>Andebol- C,D,I,J.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1)num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m: • Com a sua equipa em posse da bola: <ul style="list-style-type: none"> ○ Desmarca-se oferecendo linha de passe, garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo; ○ Após receção de bola passa-a a um jogador em posição mais ofensiva ou opta por drible em progressão para finalizar; ○ Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis. • Quando a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse: <ul style="list-style-type: none"> ○ Tenta interceptar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário; ○ Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola. • Como guarda-redes: <ul style="list-style-type: none"> ○ Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo; ○ Inicia o contra ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado. 	<p>Fichas de avaliação formativa</p> <p>ou</p> <p>Questionários</p> <p>ou</p> <p>Trabalho individual/grupo</p> <p>e</p> <p>Ficha de observação direta (50%)</p>

	<p>J- Consciência e domínio do corpo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conhece a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas: a) passe, b) recepção em corrida, c) recepção-remate em salto, d) drible-remate em salto, e) acompanhamento do jogador com e sem bola, f) intercepção. • Conhece o objetivo do jogo e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações. <p>Ginástica: H,I,J.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Ginástica de solo:</i> O aluno combina as habilidades em seqüências, realizando: Rolamento à frente engrupado; Rolamento à retaguarda engrupado; Rolamento à frente num plano inclinado, terminando com MI afastadas e em extensão; Rolamento à retaguarda com repulsão dos MS na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão; Apoio Facial Invertido, seguido de rolamento à frente (com ajuda); Roda, com apoio alternado das mãos, passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés; Posições de flexibilidade (afastamento lateral e frontal/ponte); Posição de equilíbrio (avião); Elementos de ligação (meia-pirueta; afundo frontal e lateral; salto de gato; pivot 180º). ○ <i>Ginástica de aparelhos:</i> • Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim reuther e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos: <ul style="list-style-type: none"> ○ Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos e afastados; ○ Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos no aparelho, com os joelhos junto ao peito. • No minitrampolim, com chamada, elevação rápida dos MS e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: <ul style="list-style-type: none"> ○ Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral); ○ ½ pirueta, após corrida de balanço e impulsão no aparelho, (saída dorsal), mantendo o controlo do salto; ○ Salto engrupado, após corrida de balanço e impulsão no aparelho, com fecho dos MI em relação ao tronco, na fase mais alta, seguido de abertura rápida. • Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio: Entrada a um pé (com apoio); Marcha à frente e atrás olhando em frente; Marcha na ponta dos pés à frente; Meia volta, em apoio nas pontas dos pés; Salto a pés juntos (ou salto de gato), com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho; Saída com salto e extensão. • Identifica e diferencia os diferentes grupos gímnicos; Conhece e aplica as regras relativas à segurança pessoal e coletiva; Demonstra, quando solicitado, que sabe transportar, montar e desmontar os aparelhos e engenhos utilizados na aprendizagem; Conhece o modo de execução dos elementos gímnicos, assim como as ajudas e correções. <p>Natação- I,J.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordena a inspiração/expiração em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta, pela boca, e a expiração completa, ativa e prolongada, quer pela boca, quer pelo nariz; • Flutua em equilíbrio em diferentes posições, partindo de apoio de pés e mão para a flutuação vertical e horizontal; • Associa o mergulho às diferentes posições de flutuação abrindo os olhos durante a imersão para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objetos, seguir colegas, etc.), a vários níveis de profundidade; • Desloca-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais, explorando a resistência da água e orientando-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objetos, seguir colegas, etc; • Saltar para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pés e mãos, joelhos, frontal e lateral), mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para uma posição de flutuação. <ul style="list-style-type: none"> ○ Conhece as regras de higiene e de segurança, dentro e fora da piscina e no balneário; ○ Conhece as características do meio aquático; ○ Identifica as técnicas abordadas e seus pressupostos técnicos fundamentais; ○ Identifica as técnicas de viragem e de partida específicas de cada técnica de nado abordada. <p>Atletismo- C,D,I,J.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Efetua uma corrida de velocidade (40 m) com partida de pé. • Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 50 m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão, e entregando-o de baixo para cima. 	
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada. • Lança o peso de 2 kg/3 kg, de lado. <ul style="list-style-type: none"> ○ Identifica o regulamento e as técnicas de execução das ações abordadas (corridas, saltos e lançamentos); ○ Identifica e aplica as regras de segurança. <p>Conhecimentos- A, B, C, D, G, I.</p> <p>O aluno é capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. • Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva. • Aplicar regras de segurança. 	
ATTITUDES e COMPORTAMENTO (30%)	<p>D- Pensamento crítico e pensamento criativo</p> <p>E- Relacionamento interpessoal</p> <p>F- Desenvolvimento Pessoal e autonomia</p> <p>G- Bem-estar, saúde e ambiente</p>	<p>O aluno tem que:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ser assíduo e pontual; (F) - cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; (D,E) - revelar empenho na realização das tarefas propostas; (F) - aceitar/ aplicar as regras de participação nas tarefas e conduta na aula; (E,F) - agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e professo; (E,F) - ser autónomo na realização das tarefas; (F) - cooperar na preparação e organização dos materiais; (E,F) - conhecer e aplicar cuidados de higiene e regras de segurança; (G) - ser capaz de realizar a autoavaliação. (D) 	<p>Observação direta</p> <p>Grelha de observação e registo de comportamentos e atitudes</p>

Aprovado em Conselho Pedagógico de 13 de setembro de 2018