

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 9º ANO DE ESCOLARIDADE

DOMÍNIOS	ÁREAS DE COMPETÊNCIA	DESCRITORES DESEMPENHO /OPERATIVOS	INTRUMENTOS/ ANO
<p>CONHECIMENTOS (20%)/ CAPACIDADES (50%)</p>	<p>A – Linguagens 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 e ambiente</p> <p>H – Sensibilidade estética e artística</p> <p>I – Saber científico técnico e tecnológico</p> <p>J – Consciência e domínio do corpo</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 9º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e um nível ELEMENTAR. <p>Futebol- C,D,I,J.</p> <p><u>Nível: Introdução</u></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. 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><u>Nível: elementar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Em situação de jogo 5 x 5: <ul style="list-style-type: none"> Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente, simula e/ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação: remata, se tem a baliza ao seu alcance; passa a um companheiro em desmarcação; conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar; desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe; logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva. Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e lançamento pela linha lateral, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, e g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento. <p>Basquetebol- C,D,I,J.</p> <p><u>Nível: Introdução</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Realiza com oportunidade e correção global, no jogo 3x3 e/ou em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) Desmarca-se criando linhas de passe ofensivas; g) ocupa o espaço de forma racional; h) marca o seu adversário direto; i) Participa no ressalto. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais. <p><u>Nível: Elementar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Em situação de jogo 3x3 ou 5 x5, coopera com os companheiros para alcançar o objectivo do jogo o mais rápido possível; Em situação de transição defesa-ataque: desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto; durante a progressão para o cesto, selecciona a ação mais ofensiva: passa, progride em drible, preferencialmente pelo corredor central para finalizar ou abrir linha de passe; enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva. liberta-se do defensor, repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola; se não tem bola, no ataque: Desmarca-se, oferece linhas de passe ofensivas ao portador da bola; participa no ressalto ofensivo; logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário direto, dificultando o drible, o passe e o lançamento; participa no ressalto defensivo; Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) três segundos, adequando as suas ações a esse 	<p>Fichas de avaliação formativa e/ou Questionários e/ou Trabalho individual/grupo e/ou Ficha de observação direta (50%)</p>

		<p>conhecimento.</p> <p>Andebol- C,D,I,J.</p> <p><u>Nível: introdução</u></p> <p>Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; ○ 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 intercetar a bola 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 passando 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) 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><u>Nível: Elementar</u></p> <p>Em situação de jogo 5x5 ou 7x7:</p> <p>- Após recuperação de bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque: desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe ofensivas, utilizando fintas e mudanças de direção, e garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo; passa a um jogador em posição mais ofensiva ou opta por drible em progressão; finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis, em remate em salto, utilizando fintas e mudanças de direção, para desenquadrar o seu adversário direto; desmarca-se, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola, ocupando equilibradamente o espaço de jogo; ultrapassa o seu adversário direto(1x1), utilizando fintas e mudanças de direção em drible ou aproveitando a regra dos apoios, para finalizar rematando em suspensão ou apoiado; logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como guarda-redes: Enquadra-se constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo; se recupera a bola, inicia de imediato o contra-ataque, com um passe rápido para o jogador com linha de passe mais ofensiva ou coloca a bola num companheiro desmarcado. ○ Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro. <p>Ginástica: H,I,J.</p> <p><u>Nível: Introdução</u></p> <p><u>Ginástica de solo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • O aluno combina as habilidades em seqüências, realizando: 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; 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). • <u>Ginástica de aparelhos:</u> <ul style="list-style-type: none"> - 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 receção 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 	
--	--	---	--

		<p>execução dos elementos gímnicos, assim como as ajudas e correções.</p> <p><u>Nível: Elementar</u> <u>Ginástica de solo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente: rolamento à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas; rolamento à frente saltado, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior; rolamento à retaguarda com MI estendidos e unidos; Apoio Facial Invertido, terminando em rolamento à frente; Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio; avião, posições de flexibilidade à sua escolha do aluno, com acentuada amplitude; saltos, voltas e afundos, como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência. <p><u>Ginástica de aparelhos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos: Entrada de eixo transversal ao aparelho, com impulsão a pés juntos no trampolim (reuther), colocando as mãos e os pés em apoio na trave, com as pernas afastadas e estendidas por fora do apoio das mãos; volta (pivot) com balanço de uma perna; saltos com recepção equilibrada no aparelho (ex.: gato, corça, etc.); avião; saída em rodada, com apoio das mãos na extremidade da trave e recepção no colchão em condições de equilíbrio que lhe permitam adotar a posição de sentido. ○ Analisa o seu desempenho e dos colegas, dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. 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>Dança- H,I,J.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza as habilidades motoras com fluidez de movimentos e em sintonia com a música. • No Regadinho executa: -a “Maria” a “gingar” a bacía no “passo de passeio”; passo saltado cruzado; passo saltado. • Domina princípios básicos de condução tanto no papel de “condutor” como de “seguidor” (Merengue). No merengue, em situação de Line Dance e em situação de dança a pares, realiza: passos no lugar e progredindo à frente e atrás; passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; passos cruzados pela frente ou por trás; passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar; voltas à direita e à esquerda. ○ Analisa as suas ações e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento. <p>Atletismo- C,D,I,J.</p> <p><u>Nível: introdução</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a recepção. • Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva; apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro provocando rotação da bacía. Cai de costas no colchão com os braços afastados lateralmente. • Identifica e aplica as regras de segurança. <p><u>Nível: Elementar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Efetua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m), com partida de tacos (Acelera até à velocidade máxima e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas. • Efetua uma corrida de barreiras: ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo equilíbrio nas recepções ao solo e sem desaceleração nítida. • Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva; apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando rotação da bacía, transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente. • Executa o triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada; realiza corretamente o encadeamento dos apoios; 1.º salto em pé coxinho; 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés na caixa de saltos. 	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> ○ Aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos, quer como praticante, quer como juiz, e em todas as situações que o exijam. <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, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. ○ Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. 	
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) ○ Cooperar na preparação e organização dos materiais; (F) ○ Revelar empenho na realização das tarefas propostas; (F) ○ Aceitar/aplicar as regras de participação nas tarefas e conduta na aula; (E,F) ○ Ser autónomo na realização das tarefas; (F) ○ Conhecer e aplicar as regras de segurança; (G) <p>Ser capaz de realizar a autoavaliação. (D)</p>	<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