

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

<p>Curso Profissional Técnico de Eletrónica, Automação e Comando Nº Projeto: Nº Curso: Disciplina: Educação Física Turma: G Ano: 10º Módulo 3 (Outras Atividades Físicas Desportivas I - Atletismo)</p>	2021/2022
--	------------------

Áreas de competências do perfil do aluno	Domínios e ponderação	Aprendizagens essenciais/ Descritores operativos (O aluno deve ser capaz de...)	Fontes de Informação /Instrumentos de avaliação
<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 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>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS 90%</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS 10%</p>	<p>- Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria;</p> <p>- Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz (B, C, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>- Desenvolver as competências ao nível das atitudes e valores: - Desenvolvimento Pessoal e Autonomia (E, F, G) - Relacionamento Interpessoal (E, F, G) - Pensamento Crítico e Pensamento Criativo (E, F, G)</p> <p>-O aluno desenvolve as competências nos Conhecimentos (M5) através da articulação das exigências específicas em todas aulas, qualquer que seja o tema principal da aula, assegurando a continuidade do desenvolvimento de todo o potencial de aprendizagem e de consolidação das competências essenciais definidas para cada módulo. (A, B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>- Desenvolve as capacidades motoras, tendo em conta a matéria abordada, evidenciando aptidão neuromuscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e género. (E, F, G, J)</p> <p>OBSERVAÇÃO: A Área da Aptidão Física é abordada durante os três anos, sendo a avaliação final dada no último módulo da disciplina de educação física.</p>	<p>Registos de observação direta da execução prática Fichas de avaliação teórica e/oral</p> <p>Registo dos resultados Obtidos em cada teste do programa Fitescola nos diferentes momentos de aplicação.</p>

PERFIS DE DESEMPENHO

NÍVEIS DOMÍNIOS	MUITO BOM 18-20 valores	BOM 14-17 valores	SUFICIENTE 10-13 valores	INSUFICIENTE 6-9 valores	MUITO INSUFICIENTE 0-5 valores
<p>ÁREAS DAS ATIVIDADES FÍSICAS E CONHECIMENTOS</p> <p>Outras Atividades Físicas Desportivas II - Atletismo</p>	<p>- Nas várias disciplinas do Atletismo, realiza com muito boa correção todas as tarefas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>1- Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos</p> <p>2-Efetua uma corrida de estafetas de 4x30 metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.</p> <p>3- Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos.</p> <p>4 - Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço e impulsão numa zona de chamada.</p> <p>6- Salta em altura com técnica de tesoura - transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos. Realiza a tarefa com muito boa execução.</p> <p>7 -Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg, apoiado na parte superior da mão e dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco</p>	<p>Nível intercalar</p>	<p>- Nas várias disciplinas do Atletismo, realiza satisfatoriamente as tarefas, cumprindo as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>	<p>Nível intercalar</p>	<p>- Nas várias disciplinas do Atletismo, não realiza as tarefas, cumprindo as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>

<p>- Atitudes e Valores</p>	<p>- Revela muito bom nível de assiduidade, pontualidade, auto-disciplina, empenho, espírito de iniciativa e respeito pelo património comum. -Revela muito boa capacidade de cooperação e entreaajuda, cumprimento das regras estabelecidas, espírito de tolerância. - Revela muito boa capacidade de observação, análise e procura de soluções, sentido de oportunidade, capacidade argumentativa, clareza na exposição.</p>	<p>Nível intercalar</p>	<p>- Revela uma adequada assiduidade, pontualidade, auto-disciplina, empenho, espírito de iniciativa e respeito pelo património comum. -Revela uma adequada capacidade de cooperação e entreaajuda, cumprimento das regras estabelecidas e espírito de tolerância. - Revela uma adequada capacidade de observação, análise e procura de soluções, sentido de oportunidade, capacidade argumentativa, clareza na exposição.</p>	<p>- Revela muito fraca assiduidade, pontualidade, auto-disciplina, empenho, espírito de iniciativa e respeito pelo património comum. - Revela muito fraca cooperação e entreaajuda, cumprimento das regras estabelecidas, espírito de tolerância. - Revela muito fraca capacidade de observação, análise e procura de soluções, sentido de oportunidade, capacidade argumentativa, clareza na exposição.</p>
-----------------------------	---	-------------------------	--	---

Professora da disciplina: Isabel Freitas