

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO		
Domínios e Subdomínios	Objetivos gerais	Instrumentos de avaliação
<p><b><u>Atividades Físicas e Desportivas:</u></b></p> <p><b><u>Capacidades Físicas:</u></b></p> <p>Velocidade Resistência Flexibilidade Força</p> <p><b><u>Desporto Coletivos:</u></b></p> <p>Futebol/Futsal Basquetebol Voleibol Andebol Corfebol Râguebi Óquei em campo</p> <p><b><u>Desporto Individuais:</u></b></p> <p>Atletismo: Corrida, Saltos, lançamentos Ginastica: Solo, aparelhos, mini-trampolin</p> <p><b><u>Conhecimentos teóricos:</u></b></p> <p>Modalidades desportivas História do desporto Jogos olímpicos Saúde e condição física</p>	<p>- Atingir e elevar o nível dentro da zona saudável de aptidão física para a sua idade e género. (ZSAF-Fitnessgram).</p> <p>- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas.</p> <p>- Nos desportos coletivos, cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo e exercício critério, aplicando a ética do jogo</p> <p>- Nos desportos individuais, realizar com oportunidade e correção:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• as destrezas da ginástica, saltos, corridas e lançamentos do atletismo;</li> <li>• as ações técnico-táticas dos jogos de raquetas;</li> <li>• as sequências de habilidades específicas da dança.</li> </ul> <p>- Conhecer e interpretar as diferentes modalidades coletivas e individuais e as suas regras.</p> <p>- Conhecer os processos relativos à elevação e manutenção da aptidão física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas.</p>	<p>- Nível de desempenho do aluno em testes do Fitnessgram, dentro dos parâmetros para a sua idade e género.</p> <p>- Observação direta (com fichas de registo) dos critérios de correção técnica, tática e regulamentar.</p> <p>- Questionamento oral; arbitragem.</p> <p>- Observação direta; fichas de registo de assiduidade, pontualidade e participação; ficha de autoavaliação.</p> <p>- Observação de aspetos relacionados com a ética desportiva, higiene e segurança pessoal e coletiva e consciência cívica na prevenção de condições de realização das atividades físicas, em especial da qualidade do ambiente.</p> <p>- Questionário oral sobre as atividades em desenvolvimento no espaço de aula.</p> <p>- Trabalho teórico.</p> <p>- Fichas de registo.</p>