

## 1º CICLO

### CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – EDUCAÇÃO FÍSICA- 3º Ano de escolaridade

| Temas/ Domínios                    | Aprendizagens Essenciais: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes  | Áreas de Competência - Perfil do Aluno  | Ponderações por Domínio (%) |
|------------------------------------|--|---|-----------------------------|
| <b>Perícias e Manipulações</b>     | <p>➤ Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas: Resistência geral; Velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas, e de deslocamento; Flexibilidade; Controlo de postura; Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado; Controlo da orientação espacial; Ritmo; Agilidade.</p>             | <p>✓ Conhecedor, sabedor, culto, informado.<br/>(A, B, G, I, J)</p> <p>✓ Criativo, Expressivo<br/>(A, C, D, J)</p> <p>Autoavaliado, heteroavaliador<br/>(Transversal a todas as áreas).</p> | 25                          |
| <b>Deslocamentos e equilíbrios</b> | <p>➤ Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação</p>   | <p>✓ Conhecedor, sabedor, culto, informado.<br/>(A, B, G, I, J)</p> <p>✓ Criativo, Expressivo<br/>(A, C, D, J)</p> <p>Autoavaliado, heteroavaliador<br/>(Transversal a todas as áreas).</p> | 25                          |
| <b>Jogos</b>                       | <p>➤ Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.</p> <p>➤ Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor.</p> | <p>✓ Conhecedor, sabedor, culto, informado.<br/>(A, B, G, I, J)</p> <p>✓ Criativo, Expressivo<br/>(A, C, D, J)</p> <p>Autoavaliado, heteroavaliador<br/>(Transversal a todas as áreas).</p> | 25                          |

## 1º CICLO

### CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – EDUCAÇÃO FÍSICA- 3º Ano de escolaridade

|                |  |   |    |
|----------------|--|---|----|
| <b>Natação</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Coordenar a inspiração e a expiração em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta e a expiração completa ativa e prolongada pela boca, só pelo nariz e simultaneamente pelas duas vias. (*)</li> <li>➤ Coordenar a inspiração e a expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e de braços (percursos aquáticos, situações de equilíbrio com mudanças de direção e posição e outras situações)..(*)</li> <li>➤ Coordenar a expiração com a imersão, em exercícios de orientação, equilíbrio, propulsão, respiração e saltos realizados nos planos de água superficial, médio e profundo..(*)</li> <li>➤ Saltar a partir de pé (para zona baixa e profunda) entrando na água o mais longe possível, executando diferentes rotações em trajetória aérea, sobre os eixos longitudinal e transversal..(*)</li> <li>➤ Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor..(*)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecedor, sabedor, culto, informado.<br/>(A, B, G, I, J)</li> <li>✓ Criativo, Expressivo<br/>(A, C, D, J)<br/>Autoavaliado, heteroavaliador<br/>(Transversal a todas as áreas).</li> </ul> | 25 |
|----------------|--|---|----|

**Nota:** Em situação de domínios não abordados, a ponderação é distribuída pelos restantes.

## 1º CICLO

### CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – EDUCAÇÃO FÍSICA- 3º Ano de escolaridade

**Instrumentos de avaliação:** Grelhas de registo de observação direta; fichas de trabalho; trabalhos de pesquisa; trabalhos de grupo/pares; apresentações orais; fichas de auto e heteroavaliação e outros.

**Áreas de competências do Perfil do aluno (ACPA):** **A** - Linguagens e textos **B** - Informação e comunicação; **C** - Raciocínio e resolução de problemas; **D** - Pensamento crítico e pensamento criativo; **E** - Relacionamento interpessoal; **F** - Desenvolvimento pessoal e autonomia; **G** - Bem-estar, saúde e ambiente; **H** - Sensibilidade estética e artística; **I** - Saber científico, técnico e tecnológico; **J** – Consciência e domínio do corpo.

