CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Departamento: 1ºCEB **Grupo: 110** **Disciplina: Educação Física- 3º ano**

Dimensões	Domínios/ Temas	Fator de ponderação (para cada domínio)	Aprendizagens Específicas	Descritores/ áreas de competência	Instrumentos de avaliação e/ou Meios de Recolha
Conhecimentos **Capacidades** **Atitudes**	**Ginástica**	40%	Em percursos que integram várias habilidades: 1. Executar a CAMBALHOTA À RECTAGUARDA com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão. 2. SUBIR PARA PINO apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos). Regressar à posição inicial pela ação inversa. 3. PASSAR POR PINO, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros). 4. SALTAR AO EIXO por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio. 5. COMBINAR posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas». 6. LANÇAR E RECEBER O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo. 7. LANÇAR O ARCO para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos. Em percursos diversificados, realizar as seguintes habilidades: 1. CAMBALHOTA À FRENTE num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. 2. SALTO DE COELHO para o plinto longitudinal, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, com apoio na extremidade mais próxima, seguida de SALTO DE EIXO com o apoio das mãos na outra extremidade. 3. SALTO DE BARREIRA à esquerda e à direita, com apoio das mãos no plinto (baixo), após chamada a pés juntos, com receção no solo em equilíbrio. 4. RODA, com apoio alternado das mãos na «cabeça» do plinto	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado Criativo/ Expressivo Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas) Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador Respeitador da diferença	**Instrumentos(*)** • **Observação direta** • **Grelhas de observação: (*)** . Lista de verificação de competências . Escala de Avaliação . Registo do Progresso . Autoavaliação e avaliação entre pares

			(transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés. 5. PINO DE CABEÇA aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar. 6. ROLAMENTO À RECTAGUARDA, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para receção em pé no solo. 7. BALANÇOS na barra, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à retaguarda. 8. SUBIR E DESCER o espaldar e DESLOCAR-SE para ambos os lados de costas para o espaldar. 9. DESLOCAR-SE ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo. 10. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, sem nós, pela ação coordenada dos membros inferiores e superiores. 11. SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos. 12. SALTAR À CO/RDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar. 13. LANÇAR E RECEBER O ARCO com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na receção. 14. ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.	Questionador e Comunicador Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo Cuidador de si e do outro	
	Jogos	40%	Cooperar com os companheiros procurando realizar as ações favoráveis ao cumprimento das regras e do objetivo do jogo. Tratar os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física. Nos jogos coletivos com bola, tais como: RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação.		
	Percursos na Natureza	20%	Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente. Colaborar com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor		

			e colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha, etc., combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.		

(*)ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS			(*)VALORES	
A-Linguagens e textos	E-Relacionamento interpessoal	I-Saber científico, técnico e tecnológico	1-Responsabilidade e integridade	4-Cidadania e participação
B- Informação e comunicação	F-Desenvolvimento pessoal e autonomia	J-Consciência e domínio do corpo	2-Excelência e exigência	5 -Liberdade
C-Raciocínio e resolução de problemas	G-Bem-estar, saúde e ambiente		3-Curiosidade, reflexão e inovação	
D-Pensamento crítico e criativo	H-Sensibilidade estética e artística			

PERFIS DE APRENDIZAGENS (definidos a partir das aprendizagens essenciais e integrando descritores de desempenho				
Níveis de desempenho Domínios	MUITO BOM	BOM	SUFICIENTE	INSUFICIENTE
Ginástica	Realiza, em percursos diversificados e em combinações, as habilidades gímnicas básicas da GINÁSTICA, em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e/ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento: - cambalhota à frente e à retaguarda - salto de coelho - salto de eixo - salto de barreira à esquerda e à direita - pino de cabeça aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar. - rolamento à retaguarda, suspenso na barra - balanços na barra - sobe e desce o espaldar e desloca-se para ambos os lados de costas para o espaldar. - desloca-se ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo. - sobe e desce uma corda suspensa, sem nós - salta à corda em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos. - salta à corda, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar. - lança e recebe o arco com as duas mãos - rola a bola sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento - combina posições de equilíbrio estático com marcha lateral, para trás e	Realiza, quase sempre, em percursos diversificados e em combinações, as habilidades gímnicas básicas da GINÁSTICA, em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e/ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento: - cambalhota à frente e à retaguarda - salto de coelho - salto de eixo - salto de barreira à esquerda e à direita - pino de cabeça aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar. - rolamento à retaguarda, suspenso na barra - balanços na barra - sobe e desce o espaldar e desloca-se para ambos os lados de costas para o espaldar. - desloca-se ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo. - sobe e desce uma corda suspensa, sem nós - salta à corda em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos. - salta à corda, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar. - lança e recebe o arco com as duas mãos - rola a bola sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento - combina posições de equilíbrio estático com marcha lateral, para trás e	Realiza, por vezes, em percursos diversificados e em combinações, as habilidades gímnicas básicas da GINÁSTICA, em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e/ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento: - cambalhota à frente e à retaguarda - salto de coelho - salto de eixo - salto de barreira à esquerda e à direita - pino de cabeça aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar. - rolamento à rectaguarda, suspenso na barra - balanços na barra - sobe e desce o espaldar e desloca-se para ambos os lados de costas para o espaldar. - desloca-se ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo. - sobe e desce uma corda suspensa, sem nós - salta à corda em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos. - salta à corda, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar. - lança e recebe o arco com as duas mãos - rola a bola sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento - combina posições de equilíbrio estático com marcha lateral, para trás e	Realiza raramente ou não realiza , em percursos diversificados e em combinações, as habilidades gímnicas básicas da GINÁSTICA, em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e/ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento: - cambalhota à frente e à retaguarda - salto de coelho - salto de eixo - salto de barreira à esquerda e à direita - pino de cabeça aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar. - rolamento à rectaguarda, suspenso na barra - balanços na barra - sobe e desce o espaldar e desloca-se para ambos os lados de costas para o espaldar. - deslocamentos ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo. - sobe e desce uma corda suspensa, sem nós - salta à corda em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos. - salta à corda, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar. - lança e recebe o arco com as duas mãos - rola a bola sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento - combina posições de equilíbrio

Jogos	para a frente, voltas e saltos simples com receção equilibrada, na trave baixa ou banco sueco. - roda o arco à volta do corpo, mantendo o movimento por ondulações do corpo. - posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; «mata-borrão»; etc.).	para a frente, voltas e saltos simples com receção equilibrada, na trave baixa ou banco sueco. - roda o arco à volta do corpo, mantendo o movimento por ondulações do corpo. - posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; «mata-borrão»; etc.).	para a frente, voltas e saltos simples com receção equilibrada, na trave baixa ou banco sueco. - roda o arco à volta do corpo, mantendo o movimento por ondulações do corpo. - posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; «mata-borrão»; etc.).	estático com marcha lateral, para trás e para a frente, voltas e saltos simples com receção equilibrada, na trave baixa ou banco sueco. - roda o arco à volta do corpo, mantendo o movimento por ondulações do corpo. - posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; «mata-borrão»; etc.).
Percursos na Natureza	- Participa em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos em jogos coletivos com bola, jogos de perseguição, jogos de oposição e jogos de raquete. - Coopera com os companheiros procurando realizar as ações favoráveis ao cumprimento das regras e do objetivo do jogo. - Trata os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.	- Quase sempre participa em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos em jogos coletivos com bola, jogos de perseguição, jogos de oposição e jogos de raquete. - Coopera , quase sempre, com os companheiros procurando realizar as ações favoráveis ao cumprimento das regras e do objetivo do jogo. - Trata quase sempre os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.	- Por vezes participa em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos em jogos colectivos com bola, jogos de perseguição, jogos de oposição e jogos de raquete. - Por vezes coopera com os companheiros procurando realizar as ações favoráveis ao cumprimento das regras e do objetivo do jogo. - Por vezes trata os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.	- Não participa ou raramente participa em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos em jogos colectivos com bola, jogos de perseguição, jogos de oposição e jogos de raquete. - Quase nunca ou nunca coopera com os companheiros procurando realizar as ações favoráveis ao cumprimento das regras e do objetivo do jogo. - Não/raramente trata os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, não/raramente evita ações que ponham em risco a sua integridade física.
	- Escolhe e realiza habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente. -Colabora com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha, etc., combinando as habilidades aprendidas	- Quase sempre escolhe e realiza habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente. -Colabora, quase sempre, com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha, etc., combinando as habilidades aprendidas	- Por vezes escolhe e realiza habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente. - Colabora, por vezes, com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha, etc., combinando as habilidades aprendidas	- Quase nunca ou nunca escolhe e realiza habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente. - Raramente ou nunca colabora com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha, etc., combinando as

	anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.	anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.	anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência. .	habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.

(*)- Em todos os instrumentos, técnicas e procedimentos está contemplada a auto e heteroavaliação, assim como o feedback oral ou escrito do professor.

(*)

1.Lista de Verificação das Competências:
Uma lista de verificação é uma ferramenta para avaliar a evolução e a realização dos alunos em cada atividade. Para cada atividade, listar as competências específicas que os alunos devem demonstrar e marcar quando o aluno demonstra cada uma delas. Por exemplo, "lançou a bola corretamente", "recebeu a bola corretamente", "manteve o equilíbrio ao pontapear a bola", etc.

2. Escala de Avaliação:
Uma escala de avaliação para cada atividade. Por exemplo, avaliar os alunos de 1 a 5 em diferentes aspetos das atividades, tais como a técnica, a força, a precisão e a coordenação.

3. Registo de Progresso:
Manter um registo do progresso de cada aluno e monitorizar a sua evolução ao longo do tempo pode ser uma forma eficaz de avaliar. Isto pode ser especialmente útil para identificar que competências estão a melhorar e quais podem necessitar de mais prática.

4. Autoavaliação e Avaliação entre Pares:
A autoavaliação e avaliação entre pares pode ajudar a desenvolver competências de pensamento crítico e a dar e receber feedback.