

PERFIL DE DESEMPENHO - CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 9º ANO

Competências Perfil do aluno	ÁREA	SUBÁREAS	MB 5	Bom 4	S 3	Insuficiente 2	MI 1	
<p>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</p>	Atividades Físicas	<p>JDC - Jogos Desportivos Coletivos - participar em jogos realizando ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade GIN - Ginástica - compor, realizar e apreciar as destrezas elementares de solo e aparelhos ATL - Atletismo - realizar, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados. ARE - Dança - interpretar, criar e apreciar sequências de habilidades específicas elementares das danças. RAQ - Raquetes - realizar as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas garantindo a iniciativa e ofensividade AEN - Atividades de Exploração da Natureza - Realizar percursos de orientação e/ou escalar em parede artificial utilizando as técnicas elementares e respeitando as regras de segurança Outras - Luta, patinagem, corfebol, rãguebi...</p>	Supera o nível Bom	<p>São selecionadas 6 matérias com melhor desempenho: 2 jogos coletivos 1 ginástica 1 dança 2 das outras</p> <p>O aluno demonstra competências de nível: <u>Introdutório em 4 matérias</u> e de nível <u>Elementar em 2 matérias</u></p>	O aluno demonstra cada uma das competências do perfil do aluno	<p>São selecionadas 6 matérias com melhor desempenho: 2 jogos coletivos 1 ginástica 1 dança 2 das outras</p> <p>O aluno não demonstra competências de nível: <u>Introdutório em 5 matérias</u> e de nível <u>Elementar em 1 matérias</u></p>	O aluno não demonstra as competências do perfil do aluno	
	Aptidão física	<p>Resistência - ações motoras globais de longa duração com intensidade moderada a vigorosa Força - ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira. Flexibilidade - ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, Velocidade - ações motoras globais de curta duração com o máximo de intensidade naquele tempo. Destreza geral - movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade</p>		<p>O aluno atinge a zona saudável de aptidão física em: 3 testes da bateria FitEscola:</p> <p>Um de resistência Um de força Um de flexibilidade</p>		Nível intermédio		<p>O aluno não progride, com evidência, no seu desempenho ao nível do(s) testes de em que não se encontra na zona saudável.</p>
	Conhecimentos	<p>Princípios fundamentais do treino das capacidades motoras Processos de controlo do esforço Frequência cardíaca e relação com idade e aptidão física Suporte Básico de Vida</p>		<p>O aluno conhece e interpreta os princípios biológicos: sobrecarga, especificidade e reversibilidade; e metodológicos do treino desportivo: unidade, relação exercício-reposo, continuidade, progressão e individualização. Conhece os processos de controlo do esforço e sinais de fadiga. Sabe medir a FC e calcular a FCmáx relacionando-a com a idade e condição física Realiza a prestação de socorro a uma vítima em paragem cardiorrespiratória</p>		<p>O aluno não reconhece os princípios biológicos e metodológicos do treino desportivo Não identifica os processos de controlo do esforço os sinais de fadiga Não sabe medir a FC e calcular a FCmáx, não a relacionando com a idade e a condição física Não recorda os procedimentos de prestação de socorro a uma vítima em paragem cardiorrespiratória</p>		

Notas: - a avaliação é sempre formativa, mesmo a que resulta de uma classificação no final do 1.º semestre, com exceção da avaliação do final do 2.º semestre, que é sumativa e que resulta do juízo globalizante do ano; - os instrumentos de avaliação devem ser diversificados; - a dificuldade registada num determinado momento do ano não deve ser considerada na avaliação do 2.º semestre, quando se deteta que o aluno já superou o problema.