

Técnico/a de Informática – Instalação e Gestão de Redes  
2020/2021  
EDUCAÇÃO FÍSICA

**CRITÉRIOS GERAIS DE AVALIAÇÃO / INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO**

| Critérios Gerais   | Instrumentos de avaliação  | Ensino Presencial/E@D   | Ponderações (%) |           |
|--|--|---|-----------------|-----------|
|  |  | Instrumentos e /ou aspetos observáveis  | Presencial      | E@D       |
| <p><b>Conhecimentos, Capacidades e Aptidões</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva – boa convivência e relações interpessoais de confronto/competição leal entre todos os alunos respeitando as normas do Espírito Desportivo.</li> <li>Reproduzir ou recriar padrões de movimento, identificando e interpretando a partir da informação prestada verbal ou visualmente, visando a adequação/ajustamento das suas ações ao contexto do modelo apresentado.</li> <li>Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da Aptidão Física.</li> <li>Conhecer os cuidados higiénicos básicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.</li> <li>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Testes práticos;</li> <li>Fichas de avaliação/Trabalhos de pesquisa;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Observação direta;</li> <li>Fichas de trabalho;</li> <li>Trabalhos;</li> <li>Observação direta;</li> </ul> | <b>60</b>       | <b>70</b> |

**Técnico/a de Informática – Instalação e Gestão de Redes**  
**2020/2021**

|  |  |  |                                 |                                 |
|--|--|--|---------------------------------|---------------------------------|
| <p><i>flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Desenvolver os conhecimentos associados à resolução de problemas - pensamento estratégico, que lhe permita escolher a ação mais favorável ao êxito pessoal e do grupo nos Jogos Desportivos Coletivos.</i></li> </ul>   |  |  |                                 |                                 |
| <p><b>Atitudes, comportamentos e valores</b></p>   |  | <p><b>Instrumentos e /ou aspetos observáveis</b></p>   | <p><b>Presencial</b></p>        | <p><b>E@D</b></p>               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>É assíduo e pontual;</i></li> <li>• <i>Participa com interesse e empenho nas tarefas/atividades propostas;</i></li> <li>• <i>Revela responsabilidade e civismo na execução de tarefas e no cumprimento das regras estabelecidas constantes no Regulamento Interno;</i></li> <li>• <i>Relaciona-se bem com os seus pares e com os adultos, coopera e colabora com os outros na realização das atividades e projetos comuns;</i></li> <li>• <i>É autónomo na realização das atividades e aquisição de saberes.</i></li> </ul> <p><b>COMPREENSÃO E EXPRESSÃO EM LÍNGUA PORTUGUESA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Qualidade das intervenções;</i></li> <li>• <i>Expressão escrita e expressão oral.</i></li> </ul> <p><b>UTILIZAÇÃO DAS TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Domínio de métodos, estratégias de trabalho de pesquisa.</i></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grelha de observação</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assiduidade/Pontualidade;</li> <li>• Comportamento na aula síncrona/assíncrona;</li> <li>• Participação;</li> <li>• Entrega dos trabalhos propostos;</li> <li>• Cumprimento dos prazos de entrega.</li> </ul> | <p align="center"><b>40</b></p> | <p align="center"><b>30</b></p> |