

## DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

2022/2023

### CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Dança (3º Ciclo)



|                            |  |                        |  |                      |
|----------------------------|--|------------------------|--|----------------------|
| DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES |  | CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO |  | ANO LETIVO 2022/2023 |
| ÁREA CURRICULAR: DANÇA     |  |                        |  | 3.º CICLO            |

| DOMÍNIOS/<br>SUBDOMÍNIOS |                           | PONDERAÇÃO<br>Gerais/Especif. |     | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/ DESCRITORES DE<br>DESEMPENHO<br>O aluno deve ser capaz de:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ÁREA DA<br>COMPETÊNCIAS<br>DO PERFIL DO<br>ALUNO | PERFIL DE DESEMPENHO/NÍVEL DE OPERACIONALIZAÇÃO                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------|---------------------------|-------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                           |                               |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                  | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2                                                                                                                                                                                                                                                             | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4                                                                                                                                                                                                                                                 | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| DOMÍNIO COGNITIVO        | Área dos<br>Conhecimentos | 10%                           | 10% | - Identificar as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.<br><br>- Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.<br><br>- Conhecer os diferentes elementos técnicos, regulamentos e ações técnicas e táticas das unidades didáticas. | A<br>B<br>C<br>D<br>I                            | - O aluno não identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.<br>- Demonstra não conhecer os diferentes elementos técnicos, regulamentos e ações técnicas e táticas das unidades didáticas. | - O aluno apresenta características dos níveis 1 e 3.                                                                                                                                                                                                         | - O aluno revela algumas dificuldades na compreensão e identificação das capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.<br>- Demonstra conhecer alguns dos diferentes elementos técnicos, regulamentos e ações técnicas e táticas das unidades didáticas. | - O aluno apresenta características dos níveis 3 e 5.                                                                                                                                                                                             | - O aluno revela um muito com domínio na compreensão e identificação das capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.<br>- Demonstra conhecer os diferentes elementos técnicos, regulamentos e ações técnicas e táticas das unidades didáticas. |
|                          |                           |                               | 70% | - Demonstrar capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade. Encontrar-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola - Aptidão aeróbia e neuromuscular.                                                                                                                                | B<br>C<br>D<br>F<br>G<br>I<br>J                  | - O aluno recusa-se a realizar os testes de aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular, adequados às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.                                                                                                                                                 | - O aluno não demonstra capacidades nos testes de aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular adequados às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.<br>- O aluno não se encontra na Zona Saudável de Aptidão Física em 50% dos testes. | - O aluno realiza os testes de aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular adequados às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.<br>- O aluno encontrando-se na Zona Saudável de Aptidão Física em mais de 49% dos testes.                                                                                                                      | - O aluno realiza os testes de aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular adequados às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.<br>- O aluno encontrando-se na Zona Saudável de Aptidão Física em mais de 69% dos testes. | - O aluno realiza os testes de aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular adequados às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.<br>- O aluno encontrando-se na Zona Saudável de Aptidão Física em mais de 89% dos testes.                                                                                                              |
| DOMÍNIO PSICOMOTOR       | Aptidão Física            |                               |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|  |                                          |  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                  |                                                                        |                                                                                          |                                                                       |                                                                                   |                                                                                      |
|--|------------------------------------------|--|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Área das Atividade Físicas</b></p> |  | 60% | <p>Marcha (“march”), com receção do pé no solo, do terço anterior para o calcanhar.</p> <p>- Corrida (“jogging”), com impulsão num pé e receção no outro realizadas pelo terço anterior.</p> <p>- Passo e Toque (“step-touch”), tocando com o pé da perna livre na parte interior do pé da perna de apoio ou próximo desta, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento.</p> <p>- Elevação do Joelho (“knee lift”), com os pés em contacto total com o solo na passagem de um apoio para outro e com a perna que se eleva a realizar um ângulo igual ou superior a 90º, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento.</p> <p>- Passo Cruzado (“grapevine”), colocando a perna que cruza atrás da perna de liderança.</p> <p>- Passo em V (“v step”), realizando os dois primeiros apoios a iniciar pelo calcanhar e a terminar em apoio total e os dois últimos apoios a iniciar pelo terço anterior e a terminar em apoio total, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento.</p> <p>- Balanços (“balance”), transpondo o peso do corpo alternadamente sobre os apoios com a perna livre em extensão e não perdendo o contacto com o solo.</p> <p>- Agachamento (“squat”), acompanhando o joelho a direção da ponta do pé, até sensivelmente 90º.</p> <p>- Mambo, realizando os movimentos com estilo “arredondado e sensual”.</p> <p>- Chassé, realizando três movimentos em dois tempos musicais com a perna de liderança a movimentar-se nos tempos e a outra perna no contra-tempo.</p> <p>- Chuto (“kick”), à frente, ao lado e atrás, com o peso do corpo sobre o pé de apoio que está em contacto com o solo e alinhado com o joelho.</p> | <p>A<br/>B<br/>G<br/>I<br/>J</p> | <p>- O aluno não desenvolve nenhuma das aprendizagens específicas.</p> | <p>- O aluno desenvolve, com dificuldades, apenas uma das aprendizagens específicas.</p> | <p>- O aluno desenvolve apenas uma das aprendizagens específicas.</p> | <p>- O aluno desenvolve, com dificuldades, as duas aprendizagens específicas.</p> | <p>- O aluno desenvolve, com grande aptidão, todas as aprendizagens específicas.</p> |
|--|------------------------------------------|--|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                             |     |    |                                                                                                                                                                                                                             |                                 |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DOMÍNIO SÓCIO AFETIVO (ATITUDES/VALORES)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | RESPONSABILIDADE E INTEGRIDADE                                                                              | 20% | 4% | <ul style="list-style-type: none"><li>- Manifestar respeito por si e pelos outros;</li><li>- Cuidar dos espaços comuns à comunidade;</li><li>- Fazer-se acompanhar do material necessário;</li><li>- Ser pontual.</li></ul> | B<br>D<br>E<br>F<br>G<br>H<br>J | - Não é assíduo nem pontual, não respeita pelos outros, não faz-se acompanhar pelo material escolar.                                                              | - Nem sempre é assíduo e pontual, nem sempre respeita os outros, nem sempre traz o material escolar.                                                                                                    | - É assíduo, mas nem sempre pontual, respeitadas as vezes os outros, a maior parte das vezes traz o material escolar.                                                             | - É quase sempre assíduo e pontual, raramente não respeita os outros, raramente não traz o material escolar.                                                                                                              | - É sempre assíduo e pontual, respeita os outros, traz sempre o material escolar.                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | EXCELÊNCIA E EXIGÊNCIA                                                                                      |     | 4% | <ul style="list-style-type: none"><li>- Apresentar trabalhos com qualidade;</li><li>- Trabalhar para atingir o melhor resultado;</li><li>- Ser determinado perante as dificuldades.</li></ul>                               |                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>- O aluno não adere às atividades propostas.</li><li>- Não é esforçado.</li><li>- Desiste à primeira dificuldade.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- O aluno raramente adere às atividades propostas.</li><li>- É muito pouco esforçado.</li><li>- Desiste a maior parte das vezes à primeira dificuldade.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- O aluno frequentemente adere às atividades propostas.</li><li>- É esforçado.</li><li>- Desiste as vezes à primeira dificuldade.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- O aluno adere a maior parte das vezes adere às atividades propostas.</li><li>- É a maior parte das vezes esforçado.</li><li>- Raramente desiste à primeira dificuldade.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- O aluno adere sempre às atividades propostas.</li><li>- É sempre esforçado.</li><li>- Nunca desiste à primeira dificuldade.</li></ul> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CURIOSIDADE, REFLEXÃO E INOVAÇÃO                                                                            |     | 4% | <ul style="list-style-type: none"><li>- Aprender mais;</li><li>- Refletir e criticar;</li><li>- Ser criativo / procurar novas soluções e aplicações.</li></ul>                                                              |                                 | - O aluno não gosta de aprender, não reflete e demonstra sentido crítico.                                                                                         | - O aluno gosta pouco de aprender, não reflete e demonstra pouco sentido crítico.                                                                                                                       | - O aluno gosta quase sempre de aprender e refletir tem algum sentido crítico.                                                                                                    | - O aluno gosta de aprender, reflete e tem sentido crítico a maior parte das vezes.                                                                                                                                       | - O aluno gosta de aprender, reflete e tem sentido crítico sempre.                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CIDADANIA E PARTICIPAÇÃO                                                                                    |     | 4% | <ul style="list-style-type: none"><li>- Ser interventivo / Participar de forma oportuna;</li><li>- Cooperar com os colegas em tarefas e/ou trabalhos comuns;</li><li>- Cumprir as atividades propostas;</li></ul>           |                                 | - O aluno não intervém, não participa, não colabora com os colegas.                                                                                               | - O aluno intervém e participa pouco, colabora pouco com os colegas.                                                                                                                                    | - O aluno intervém e participa e colabora com os colegas quase sempre.                                                                                                            | - O aluno intervém, participa e colabora com os colegas a maior parte das vezes.                                                                                                                                          | - O aluno intervém, participa e colabora com os colegas sempre.                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | LIBERDADE                                                                                                   |     | 4% | <ul style="list-style-type: none"><li>- Ser autónomo, estabelecer objetivos, traçar planos e projetos;</li><li>- Defender os direitos humanos;</li><li>- Defender o bem comum.</li></ul>                                    |                                 | - O aluno não é autónomo, não defende os direitos humanos nem o bem comum.                                                                                        | - O aluno é muito pouco autónomo, raramente defende os direitos humanos e o bem comum.                                                                                                                  | - O aluno é pouco autónomo, defende os direitos humanos e o bem comum as vezes.                                                                                                   | - O aluno é autónomo, defende os direitos humanos e o bem comum a maior parte das vezes.                                                                                                                                  | - O aluno é autónomo, defende os direitos humanos e o bem comum sempre.                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO: Observação direta, grelhas de observação e grelhas de monitorização do trabalho. |     |    |                                                                                                                                                                                                                             |                                 |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                               |
| DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS: A- Linguagens e textos; B- Informação e comunicação; C- Raciocínio e resolução de problemas; D- Pensamento crítico e 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. |                                                                                                             |     |    |                                                                                                                                                                                                                             |                                 |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                               |