



**Educação Física | 2ºciclo - 5º Ano | 2018/2019**  
Critérios de Avaliação

| ÁREA DOS CONHECIMENTOS | Aprendizagens essenciais e áreas de competências   | Formas de avaliação  | Fator de ponderação                |
|------------------------|--|--|------------------------------------|
| <b>Conhecimentos</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas.</li> <li>➤ Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, em aptidão física.</li> <li>➤ Identificar as capacidades físicas: força, resistência, flexibilidade, agilidade, velocidade e coordenação (geral).</li> <li>➤ Identificar os conteúdos e regras das subáreas e matérias abordadas.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (A,B,C,D,I)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Teste de conhecimentos</li> <li>➤ Questionamento oral</li> <li>➤ Trabalhos diversos: individuais, pares ou grupo.</li> <li>➤ Grelhas de verificação de comportamentos/autonomia, criatividade/responsabilidade/empenho/cooperação (...)</li> </ul>                              | <p><b>10%</b></p> <p><b>5%</b></p> |
| ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA | Aprendizagens essenciais e áreas de competências   | Formas de avaliação  | Fator de ponderação                |
| <b>Aptidão Física</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na zona saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (C,E,F,G,J)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Testes práticos de verificação da aptidão física</li> <li>➤ Observação direta em contexto de aula</li> <li>➤ Grelhas de registo /observação direta</li> <li>➤ Grelhas de registo de comportamentos/autonomia, criatividade/responsabilidade/empenho/cooperação (...)</li> </ul> | <p><b>15%</b></p> <p><b>5%</b></p> |



| ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS | Aprendizagens essenciais e áreas de competências   | Formas de avaliação  | Fator de ponderação                                   |
|-----------------------------|--|--|---|
| <b>Subáreas / Matérias</b>  | <p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 5º ano de escolaridade de nível Introdutório em <b>três matérias de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Participa em jogos, ajustando a iniciativa 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.</li><li>➤ Cooperar com os companheiros para alcance do objetivo dos Jogos desportivos coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</li><li>➤ Compõe e realiza, da Ginástica (solo e Aparelhos) as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</li><li>➤ Realiza, do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</li><li>➤ Patina com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Observação direta em contexto de aula.</li><li>➤ Grelhas de registo de comportamentos /autonomia/criatividade/responsabilidade/empenho/cooperação (...)</li><li>➤ Fichas de autoavaliação de desempenho</li><li>➤ Testes de avaliação prática do desempenho motor</li><li>➤ Fichas de autoavaliação geral</li></ul> <p>Registo em grelha própria da avaliação de cada modalidade e respetivos conteúdos.</p> | <p><b>25%</b></p> <p><b>15%</b></p> <p><b>25%</b></p> |



|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>seqüências rítmicas, percurso ou jogos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Natação, desloca-se com segurança no Meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas Crol e Costas.</li> <li>• (A,B,C,D,E,F,G,H,I,J)</li> </ul> |  |  |
|--|---|--|--|

• **Legenda das Áreas de Competências:**

- 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

| Nível | Descritores de Desempenho  | Percentagem              |
|-------|--|--------------------------|
| 1     | <p>O aluno não é empenhado, não participa de forma voluntária nas atividades, não adequa comportamentos de cooperação, partilha e colaboração.</p> <p>O aluno não conhece, não aplica nem adequa com êxito, quer ao nível técnico e ou tático, os conteúdos das matérias abordadas.</p>                          | 0% a 19% (Mau)           |
| 2     | <p>O aluno nem sempre é empenhado, nem sempre participa de forma voluntária nas atividades e nem sempre adequa comportamentos de cooperação, partilha e colaboração.</p> <p>O aluno nem sempre conhece, aplica ou adequa, com êxito, quer ao nível técnico e ou tático, os conteúdos das matérias abordadas.</p> | 20% a 49% (Não Satisfaz) |



|                  |  |                        |
|------------------|--|------------------------|
| 3                | <p>O aluno revela algum empenho, participa às vezes de forma voluntária nas atividades e às vezes adequa comportamentos de cooperação, partilha e colaboração.</p> <p>O aluno conhece, aplica e adequa algumas vezes, com êxito, quer ao nível técnico e ou tático, os conteúdos das matérias abordadas.</p> | 50% a 69% (Satisfaz)   |
| 4                | <p>O aluno é empenhado, participa de forma voluntária nas atividades e adequa comportamentos de cooperação, partilha e colaboração.</p> <p>O aluno conhece, aplica e adequa frequentemente, com êxito, quer ao nível técnico e ou tático, os conteúdos das matérias abordadas.</p>                           | 70% a 89% (Bom)        |
| 5                | <p>O aluno é muito empenhado, participa de forma voluntária nas atividades e adequa comportamentos de cooperação, partilha e colaboração.</p> <p>O aluno conhece, aplica e adequa com êxito, quer ao nível técnico e ou tático, os conteúdos das matérias abordadas.</p>                                     | 90% a 100% (Muito Bom) |
| Ficha de registo | Por cada registo de comportamento, será descontado 10% em 100%.  |                        |

A Subcoordenadora:

Teresa Faria