



Educação Física | 2ºciclo - 5º Ano | 2019/2020
Critérios de Avaliação

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Aprendizagens essenciais e áreas de competências	Fator de ponderação	Formas de avaliação
Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, em aptidão física. ➤ Identificar as capacidades físicas: força, resistência, flexibilidade, agilidade, velocidade e coordenação (geral). ➤ 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. <ul style="list-style-type: none"> • (C,E,F,G,J) 	15%	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Testes práticos de verificação da aptidão física – Vaivém, Abdominais, Impulsão Horizontal e Velocidade ➤ Observação direta em contexto de aula ➤ Registo em grelha de dados
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	Aprendizagens essenciais e áreas de competências	Fator de ponderação	Formas de avaliação
Subáreas / Matérias	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas. ➤ Conhecer e aplicar as regras das atividades físicas selecionadas. ➤ Identificar os conteúdos e regras das subáreas e matérias abordadas. <ul style="list-style-type: none"> • (A,B,C,D,I) <p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 5º ano de escolaridade de nível Introdutório em três matérias de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades:</p>	10%	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Questionamento oral ➤ Trabalhos diversos: individuais, pares ou grupo. ➤ Pesquisa de informação ➤ Exposição de trabalhos



	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Participar 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. ➤ 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. ➤ Compor e realizar, 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. ➤ Realizar, do Atletismo, saltos e corridas, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. ➤ Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percurso ou jogos. ➤ Natação - deslocar-se com segurança no Meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas Crol e Costas. <ul style="list-style-type: none"> • (A,B,C,D,E,F,G,H,I,J) 	<p>75%</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Observação direta em contexto de aula. ➤ Fichas de autoavaliação de desempenho ➤ Testes de avaliação prática do desempenho motor <p>Registo em grelha própria da avaliação formativa e dos testes de avaliação prática.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fichas de autoavaliação geral
--	--	-------------------	---

• **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 na avaliação da aula 10% em 100%.	

