

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO ESPECÍFICO

2º CICLO DO ENSINO BÁSICO

ANO LETIVO DE 2025/2026

5º ANO – Educação Física

PERFIS DE DESEMPENHO (níveis)					INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO (2)
5	4	3	2	1	
<p>O aluno evidência elevadas competências:</p> <ul style="list-style-type: none"> - na apresentação do material necessário para a aula e no cumprimento de regras da disciplina; - no empenho, na participação de forma voluntária nas atividades, no comportamento de cooperação, partilha e colaboração; - na utilização e aplicação da terminologia específica das capacidades e atividades físicas; - ao nível da aptidão física; - no conhecimento, na aplicação e na adequação, quer ao nível técnico e ou tático, dos conteúdos das matérias abordadas. 	<p>O aluno evidência muitas competências:</p> <ul style="list-style-type: none"> - na apresentação do material necessário para a aula e no cumprimento de regras da disciplina; - no empenho, na participação de forma voluntária nas atividades, no comportamento de cooperação, partilha e colaboração; - na utilização e aplicação da terminologia específica das capacidades e atividades físicas; - ao nível da aptidão física; - no conhecimento, na aplicação e na adequação, quer ao nível técnico e ou tático, dos conteúdos das matérias abordadas. 	<p>O aluno evidência competências:</p> <ul style="list-style-type: none"> - na apresentação do material necessário para a aula e no cumprimento de regras da disciplina; - no empenho, na participação de forma voluntária nas atividades, no comportamento de cooperação, partilha e colaboração; - na utilização e aplicação da terminologia específica das capacidades e atividades físicas; - ao nível da aptidão física; - no conhecimento, na aplicação e na adequação, quer ao nível técnico e ou tático, dos conteúdos das matérias abordadas. 	<p>O aluno evidência poucas competências:</p> <ul style="list-style-type: none"> - na apresentação do material necessário para a aula e no cumprimento de regras da disciplina; - no empenho, na participação de forma voluntária nas atividades, no comportamento de cooperação, partilha e colaboração; - na utilização e aplicação da terminologia específica das capacidades e atividades físicas; - ao nível da aptidão física; - no conhecimento, na aplicação e na adequação, quer ao nível técnico e ou tático, dos conteúdos das matérias abordadas. 	<p>O aluno evidência reduzidas competências:</p> <ul style="list-style-type: none"> - na apresentação do material necessário para a aula e no cumprimento de regras da disciplina; - no empenho, na participação de forma voluntária nas atividades, no comportamento de cooperação, partilha e colaboração; - na utilização e aplicação da terminologia específica das capacidades e atividades físicas; - ao nível da aptidão física; - no conhecimento, na aplicação e na adequação, quer ao nível técnico e ou tático, dos conteúdos das matérias abordadas. 	
DOMÍNIO/TEMA (peso)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS E OUTRAS (Conhecimentos, capacidades e atitudes)			DESCRITORES E ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS (1)	

<p>Domínio Aptidão Física 15%</p>	<p>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.</p>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>	<p>Testes práticos de verificação da aptidão física Observação direta em contexto de aula Registo em grelha de dados c/referenciais do Fitescola</p> <p>Autoavaliação</p>
<p>Domínio Atividades Físicas 75%</p>	<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> <p>Participar em jogos (condicionados/reduzidos), ajustando a iniciativa e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo (condicionado/reduzido) e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas dos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Voleibol, Futebol), condicionado/reduzido (em todas as funções), conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras.</p> <p>Cooperar com os companheiros para alcance do objetivo dos Jogos desportivos coletivos em situação de jogo condicionado/reduzido (Basquetebol, Voleibol, Futebol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>Compor e realizar, da Ginástica (solo e aparelhos) as destrezas elementares, em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Realizar, do Atletismo, saltos, lançamentos e corridas, segundo padrões simplificados e condicionados, cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares de acordo com os condicionalismos implementados.</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<p>Observação direta em contexto de aula.</p> <p>Testes de avaliação prática do desempenho motor</p> <p>Análise da monitorização elaborada pelo aluno</p> <p>Autoavaliação</p>

	<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnicas-táticas elementares dos jogos de Raquetas e introduzir no jogo as regras.</p> <p>Cooperar nas Atividades de exploração da natureza (pedestrianismo, plogging e orientação) com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos a pé ao longo de caminhos e trilhos, preferencialmente tradicionais ou históricos, na natureza ou em meio urbano; na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.</p> <p>Realizar um percurso de orientação simples, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.</p> <p>Utilizar combinações pessoais nas Atividades Rítmicas Expressivas de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções...danças tradicionais)</p> <p>Realizar atividades em ambientes exteriores à sala de aula articuladas com outras atividades práticas.</p> <p>Cumprir e cooperar nas rotinas de organização da aula.</p> <p>Cumprir com os deveres da pontualidade e uso do material específico da disciplina.</p> <p>Reconhecer pontos fortes e fracos do seu desempenho, assim como a importância de procurar ajuda e definir metas e estratégias de melhoria.</p> <p>Realizar autoanálise e tomar decisões (refletindo sobre o seu percurso de aprendizagem).</p>		<p>Questionamento oral</p> <p>Trabalhos diversos: individuais, pares ou grupo.</p> <p>Pesquisa de informação</p> <p>Exposição de trabalhos</p> <p>Autoavaliação</p>
<p>Domínio Conhecimentos 10%</p>	<p>Aptidão Física: 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).</p> <p>Atividades Físicas: Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas. Conhecer e aplicar as regras das atividades físicas selecionadas.</p>		

	<p>Identificar os conteúdos e regras das subáreas e matérias abordadas. Selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização, participação e ética desportiva Usar a linguagem verbal para construir e partilhar conhecimento. Compreender, interpretar e expressar factos, opiniões, conceitos, pensamentos e sentimentos oralmente e por escrito.</p>		
--	---	--	--

Notas:

(1): 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. (2): Terá de se utilizar, por período, no mínimo **2 instrumentos** de tipologia diversificada