

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO ESPECÍFICO

2º CICLO DO ENSINO BÁSICO

ANO LETIVO DE 2023/2024

5º ANO – Educação Física

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

<b>Domínio Aptidão Física</b> <b>15%</b>	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.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)  Criativo /Expressivo (A, C, D, J)	Testes práticos de verificação da aptidão física Observação direta em contexto de aula Registo em grelha de dados c/referenciais do Fitescola  Autoavaliação
<b>Domínio Atividades Físicas</b> <b>75%</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> <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>	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)  Autoavaliador/ Heteroavaliador  Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)  Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	Observação direta em contexto de aula.  Testes de avaliação prática do desempenho motor  Análise da monitorização elaborada pelo aluno  Autoavaliação

	<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><b>Domínio Conhecimentos</b> 10%</p>	<p><b>Aptidão Física:</b> 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><b>Atividades Físicas:</b> 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.</p> <p>Selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização, participação e ética desportiva</p> <p>Usar a linguagem verbal para construir e partilhar conhecimento.</p> <p>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