

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 5.º ANO

Ano letivo: 2023/2024

DISCIPLINA: Educação Física ANO DE ESCOLARIDADE: 5º Ano

| Domínios / Temas (Aprendizagens Essenciais) | Importância relativa ¹ |
|---|-----------------------------------|
| ATIVIDADES FÍSICAS <ul style="list-style-type: none">• Basquetebol;• Atletismo;• Voleibol;• Ginástica;• Badminton; | 60% |
| APTIDÃO FÍSICA <ul style="list-style-type: none">• Vai e vem;• Velocidade 20m;• Senta e alcança;• Impulsão vertical; | 20% |
| CONHECIMENTOS <ul style="list-style-type: none">• Capacidades Físicas;• Jogos Tradicionais; | 20% |

¹ As percentagens mencionadas na coluna “Importância relativa” referem-se ao peso que cada um dos Organizadores (Domínios, Temas,) tem na globalidade dos Conhecimentos, Capacidades e Atitudes que constam das Aprendizagens Essenciais. Não são ponderações para efeitos de classificação.

| Domínios [transversais] da disciplina (e respetiva ponderação) | Descritores de desempenho | Tarefas / Instrumentos de Avaliação (e respetiva ponderação) |
|--|---|---|
| Atividades físicas (40%) | <p>Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Voleibol, Badminton e Basquetebol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>Realiza, no ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>Realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimentos; compõe e realiza, da Ginástica, as destrezas introdutórias, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, no Ténis de Mesa, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e aplicando as regras.</p> | <p>Listas de verificação (50%)</p> <p>Grelhas de observação direta (50%)</p> |
| Aptidão física (20%) | Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo, em 4 testes. | Bateria de Testes de FITescola (100%) . |
| Conhecimento (20%) | <p>Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>Analisa e interpreta as atividades físicas, aplicando os conhecimentos sobre o objetivo e a história do jogo tradicional, a função e o modo de execução das principais ações, as suas regras e os respetivos sinais.</p> | <p>Testes/fichas/relatórios/ Trabalhos escritos / Projeto(s) Interdisciplinar(es) de Turma² (50%)</p> |

² Caso a disciplina se inclua no(s) Projeto(s) Interdisciplinar(es) de Turma.

| | | |
|---|---|---|
| Desenvolvimento Pessoal e interpessoal (20%) | <ul style="list-style-type: none"> - Ser organizado, apresentar os materiais necessários/ solicitados e cumprir prazos, tarefas e horários. - Revelar capacidade de iniciativa e empenho na realização das atividades/tarefas propostas. - Revelar capacidade de autoavaliar o seu desempenho e o dos seus pares, identificando pontos fortes e aspetos a melhorar. - Contribuir para o bom funcionamento das aulas, revelando-se cooperante e tolerante. | Grelhas de registos (50%) Grelhas de observação direta (50%) |
|---|---|---|

| PERFIL DE APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS (em consonância com as AE e as áreas de competências inscritas no PASEO) | | | | | |
|--|---|------------------|---|---------------------------|--|
| Domínios [transversais] da disciplina | Níveis e descritores de desempenho | | | | |
| | MUITO BOM (Nível 5) | Bom (Nível 4) | Suficiente (Nível 3) | Insuficiente (Nível 2) | Muito Insuficiente (Nível 1) |
| Execução das Atividades físicas | <u>Frequentemente o aluno:</u> Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Voleibol, Badminton e Basquetebol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. | | <u>Ocasionalmente o aluno:</u> Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Voleibol, Badminton e Basquetebol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. | | <u>Nunca/raramente o aluno:</u> Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Voleibol, Badminton e Basquetebol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. |

| | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|--|
| | <p>Realiza, no ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>Realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimentos; compõe e realiza, da Ginástica, as destrezas introdutórias, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, no Tênis de Mesa, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e aplicando as regras.</p> | | <p>Realiza, no ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>Realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimentos; compõe e realiza, da Ginástica, as destrezas introdutórias, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, no Tênis de Mesa, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e aplicando as regras.</p> | | <p>Realiza, no ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>Realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimentos; compõe e realiza, da Ginástica, as destrezas introdutórias, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, no Tênis de Mesa, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e aplicando as regras.</p> |
| Aptidão física | <p><u>Frequentemente o aluno:</u></p> <p>Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do</p> | | <p><u>Ocasionalmente o aluno:</u></p> <p>Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do</p> | | <p><u>Nunca/raramente o aluno:</u></p> <p>Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do</p> |

| | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|
| | programa Fitescola®, para a sua idade e sexo, em 4 testes, obtendo mais de 85% na média dos testes aplicados. | | programa Fitescola®, para a sua idade e sexo, em 4 testes, obtendo entre 50% e 69% na média dos testes aplicados. | | programa Fitescola®, para a sua idade e sexo, em 4 testes, obtendo menos de 20% na média dos testes aplicados. |
| Aplicação de conhecimentos | <p><u>Frequentemente o aluno:</u></p> <p>Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>Analisa e interpreta as atividades físicas, aplicando os conhecimentos sobre o objetivo e a história do jogo tradicional, a função e o modo de execução das principais ações, as suas regras e os respetivos sinais.</p> | | <p><u>Ocasionalmente o aluno:</u></p> <p>Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>Analisa e interpreta as atividades físicas, aplicando os conhecimentos sobre o objetivo e a história do jogo tradicional, a função e o modo de execução das principais ações, as suas regras e os respetivos sinais.</p> | | <p><u>Nunca/raramente o aluno:</u></p> <p>Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>Analisa e interpreta as atividades físicas, aplicando os conhecimentos sobre o objetivo e a história do jogo tradicional, a função e o modo de execução das principais ações, as suas regras e os respetivos sinais.</p> |
| Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal | <p><u>Frequentemente o aluno:</u></p> <p>É organizado, apresenta os materiais necessários/solicitados e cumpre prazos, tarefas e horários.</p> <p>Revela capacidade de iniciativa e empenho na realização das atividades/tarefas propostas.</p> <p>Revela capacidade de autoavaliar o seu desempenho e o dos seus pares,</p> | | <p><u>Ocasionalmente o aluno:</u></p> <p>- Revela falhas ao nível da organização e/ou na apresentação do material necessário e nem sempre cumpre prazos, tarefas ou horários.</p> <p>- Revela alguma capacidade de iniciativa e empenha-se razoavelmente na realização das atividades/tarefas propostas.</p> | | <p><u>Nunca/raramente o aluno:</u></p> <p>- Não é organizado e/ou apresenta, com regularidade, faltas de material e, frequentemente, não cumpre prazos, tarefas ou horários.</p> <p>- Não revela capacidade de iniciativa e demonstra falta de empenho na realização das atividades/tarefas propostas.</p> |

| | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|
| | <p>identificando pontos fortes e aspetos a melhorar.</p> <p>Contribuiu para o bom funcionamento das aulas, revelando-se cooperante e tolerante.</p> | | <ul style="list-style-type: none"> - Revela alguma dificuldade em autoavaliar corretamente o seu desempenho e/ou o desempenho dos seus pares, revelando limitações na identificação de pontos fortes e aspetos a melhorar. - Contribuiu razoavelmente para o bom funcionamento das aulas, nem sempre se mostrando cooperante e tolerante. | | <ul style="list-style-type: none"> - Não é capaz de autoavaliar o seu desempenho, nem o desempenho dos seus pares, ou fá-lo de forma incorreta. - Revela um comportamento perturbador do bom funcionamento das aulas, não se mostrando cooperante nem tolerante. |
|--|---|--|---|--|--|