



**DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA** **CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO** **5º ANO**

DOMÍNIOS	APRENDIZAGENS	ÁREAS DE COMPETÊNCIA (PASEO)*	INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
<p><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b></p>	<p>Desenvolver as competências essenciais nas diferentes subáreas:</p> <p><b>JOGOS</b> - Participar em JOGOS, ajustando a iniciativa própria 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.</p> <p><b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b> - Cooperar com os companheiros para o 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.</p> <p><b>GINÁSTICA</b> - Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), 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.</p> <p><b>ATLETISMO</b> - Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p><b>PATINAGEM</b> - Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos.</p> <p><b>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b> - Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os</p>	<p>A, B, C, D, E, F, G, H, I, J</p>	<p>Observação direta</p> <p>Grelhas de observação</p>



	<p>critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p><b>DESPORTOS DE COMBATE</b> - Realizar ações de oposição direta solicitadas de COMBATE (Luta), utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.</p>		
<b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b>	<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>- Vaivém, Abdominais, Flexões de Braços, Impulsão Horizontal, Agilidade 4x10m, Flexibilidade dos Ombros, Flexibilidade dos Membros Inferiores (em cada teste, o aluno deverá ser capaz de alcançar a Zona Saudável (ZS) ou dentro desta Zona o Perfil Atlético (PA)).</p>	A, B, D, F, G, I, J	<p>Tabelas de referência FITescola®</p> <p>Grelhas de observação</p>
<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>	<p>Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p>	A, B, C, D, F, G, I	<p><b>1º e 2º Períodos</b> – teste escrito, trabalho individual/grupo, relatórios de aula ou avaliação oral;</p> <p><b>3º Período</b> – média das avaliações teóricas (1º e 2º Períodos), com possibilidade de realização de outra (teste escrito, trabalho individual/grupo, relatórios de aula ou avaliação oral), para quem pretender melhorar a sua avaliação neste domínio.</p>

\*- **Áreas de Competência à Saída da Escolaridade Obrigatória:** 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 Autoestima; G – Bem-estar, Saúde e Ambiente; H – Sensibilidade Estética e Artística; I – Saber Científico Técnico e Tecnológico; J – Consciência e Domínio do Corpo.



DOMÍNIOS	DESCRITORES DE NÍVEL DE DESEMPENHO			
	Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS*	Não atinge 3 níveis Introdução	3 níveis Introdução	4 níveis Introdução	5 níveis Introdução
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Não atinge nos 2 testes de Flexibilidade ZS, e/ou no teste do Vaivém e/ou em mais 2 dos restantes testes	Atinge ZS em 1 dos testes de Flexibilidade, no teste do Vaivém e em mais 3 dos restantes testes	Atinge ZS em 1 dos testes de Flexibilidade e ZS nos restantes testes	Atinge ZS em 1 dos testes de Flexibilidade, PA no teste do Vaivém e ZS nos restantes testes
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	0 a 49 %	50 a 69 %	70 a 89 %	90 a 100 %

\* Os níveis atingidos (introdução) têm de ser de diferentes subáreas (ex.: jogos desportivos coletivos; ginástica; atletismo; atividades rítmicas expressivas; etc.). Considera-se que um aluno cumpre um nível “Introdução” quando o seu desempenho, conhecimentos e atitudes representam a totalidade dos objetivos definidos no nível considerado.

#### CRITÉRIOS PARA ATRIBUIÇÃO DA CLASSIFICAÇÃO FINAL

CLASSIFICAÇÃO FINAL	NÍVEIS DE DESEMPENHO
1	O aluno atinge: Nível Insuficiente nas 3 áreas.
2	O aluno atinge: Nível Insuficiente em 2 áreas.
3	O aluno atinge no mínimo: 2 níveis Suficiente.
4	O aluno atinge no mínimo: Nível Bom nas áreas das Atividades Físicas e Aptidão Física e pelo menos nível Suficiente na área dos Conhecimentos Ou 1 nível Suficiente, 1 nível Bom e nível Muito Bom nos Conhecimentos Ou 1 nível Muito Bom na área das Atividades Físicas ou na área da Aptidão Física e 2 níveis Suficiente.
5	O aluno atinge no mínimo: 2 níveis Muito Bom e 1 nível Bom.



No que diz respeito às Atitudes:

- a iniciativa e pertinência da participação, bem como o empenho nas atividades propostas e o comportamento adequado em aula, sendo consideradas atitudes inerentes a um bom desempenho em todas as matérias, estão contempladas na avaliação das “Atividades Físicas”;
- a presença nas aulas, a pontualidade, a presença do material escolar necessário para a realização das aulas e o cumprimento dos exercícios propostos funcionam como requisito para o aluno confirmar o nível atingido nas 3 áreas de avaliação. No caso de se verificarem mais de um terço de ocorrências (ausência na aula, atraso, ausência de material e/ou não realização dos exercícios propostos), em relação à totalidade das aulas dadas no período avaliado, o aluno passará para o nível imediatamente abaixo.

Em cada período, o nível final resultará das seguintes ponderações:

PONDERAÇÕES NA CLASSIFICAÇÃO FINAL DE CADA PERÍODO	
<b>1º PERÍODO (1ºP)</b>	100% Classificação isolada 1ºP
<b>2º PERÍODO (2ºP)</b>	45% Classificação isolada 1ºP + 55% Classificação isolada 2ºP
<b>3º PERÍODO (3ºP)</b>	30% Classificação isolada 1ºP + 35% Classificação isolada 2ºP + 35% Classificação isolada 3ºP

**Nota:** Todas as classificações isoladas serão arredondadas às centésimas.



### **ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO**

Os alunos impossibilitados de realizar aula prática por um longo período de tempo ou alguma atividade específica e que, por isso, não possam realizar avaliações práticas da disciplina, terão que entregar o respectivo atestado médico comprovativo dessa limitação, especificando as atividades que não podem realizar.

Sempre que possível, estes alunos deverão realizar tarefas ou atividades físicas adaptadas à sua situação específica.

Na impossibilidade de cumprir alguma das avaliações práticas, para substituir essa avaliação, os alunos realizarão relatórios de aula, teste escrito e/ou trabalho individual, de acordo com o solicitado pelo professor e acordado com os alunos.

Os alunos que estejam impossibilitados de cumprir qualquer tipo de atividade física deverão permanecer na aula, acompanhados do manual adotado, sendo que a sua avaliação final resultará da seguinte forma:

80% - Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos (avaliados apenas teoricamente através da realização de relatórios de aula, teste escrito e/ou trabalho individual);

20% - Atitudes e valores (assiduidade e pontualidade; responsabilidade; curiosidade, iniciativa e pertinência da participação em aula; empenho nas atividades propostas; comportamento adequado em aula e cumprimento de regras).