

Ano letivo 2018/2019

Disciplina: Educação Física

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – 5º Ano

Áreas de competências do Perfil do Aluno a desenvolver	Domínios das aprendizagens essenciais da disciplina	Descritores de desempenho dos alunos em consonância com as aprendizagens e o perfil à saída da escolaridade obrigatória	Instrumentos de avaliação e peso relativo das áreas
<p>(A desenvolver em todas as Áreas)</p> <p>Linguagens e textos</p> <p>Informação e comunicação</p> <p>Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>Pensamento crítico e pensamento criativo</p> <p>Relacionamento interpessoal</p> <p>Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>Sensibilidade estética e artística</p> <p>Saber científico, técnico e tecnológico</p>	<p>SUBÁREA JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS Participar 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.</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>SUBÁREA GINÁSTICA Compor, realizar e analisar 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>SUBÁREA ATLETISMO Realizar saltos, corrida e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>OUTRAS Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton).</p>	<p>1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:</p> <p>a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;</p> <p>b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);</p> <p>c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);</p> <p>d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;</p> <p>e) Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;</p> <p>f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;</p> <p>g) Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</p> <p>2. Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação</p>	<p>Observação direta em situação de jogo e exercício crítico</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS -70% (35% Atividades Físicas + 35% Competências sociais)</p> </div>

Consciência do domínio do corpo	<p>Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança própria e do opositor.</p>	<p>cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física.</p> <p>3. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.</p> <p>4. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.</p> <p>5. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.</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>Testes de Aptidão Física</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA 20%</p> </div>
	<p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Conhecer as regras e os diferentes aparelhos que constituem a prática da disciplina.</p>		<p>Questionamento oral ou trabalhos individuais e/ou de grupo.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS (10%)</p> </div>

Alunos com atestado médico: (conhecimentos 70% e 30% atitudes e valores) de acordo com a legislação em vigor e com o ofício-circular DES/NES nº 98/99 aos alunos com atestado médico serão adaptados os critérios de avaliação existentes e deles serão informados/as os/as alunos/as e diretores/as de turma.