

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO

Departamento: Expressões

Disciplina: Educação Física

Ano/Ciclo: 5ºANO

| Perfil de Aprendizagens Específicas | Áreas de Competência do Perfil do Aluno * | Ponderação | Indicadores |
|--|---|------------|---|
| JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, 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. | 1, 2, 7, 9 e 10* | 45% | <ul style="list-style-type: none"> - Testes de avaliação - Questões de aula - Fichas de trabalho / Relatórios - Trabalhos práticos - Trabalhos de casa - Portefólios e/ou trabalhos de pesquisa ou de síntese - Grelhas de observação / verificação - Fichas de autoavaliação - Outros |
| GINÁSTICA - Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, 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. | 1, 3, 4, 10* | | |
| ATLETISMO - Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. | 1, 2, 3, 4 e 7* | | |
| 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. | 1, 2, 3, 4 e 7* | | |
| Realizar com oportunidade e correção as ações técnicas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. | 1, 2, 3, 4, 6, 8, 9 e 10* | | |
| ORIENTAÇÃO - Realizar PERCURSOS elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente | 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9 e 10* | | |
| NATAÇÃO - Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. | 1,2,3,4 e 7* | | |

| | | | |
|--|---|-------------------|---|
| <p>APTIDÃO FÍSICA - 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>2, 3, 4, 5, 6, 7, 9 e 10*</p> | <p>15%</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Testes de avaliação - Questões de aula - Fichas de trabalho / Relatórios - Trabalhos práticos - Trabalhos de casa - Portefólios E/ou trabalhos de pesquisa ou de síntese - Grelhas de observação / verificação - Fichas de autoavaliação - Outros |
| <p>CONHECIMENTOS - Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</p> | <p>2, 5, 6, 7*</p> | <p>10%</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Testes de avaliação - Questões de aula - Fichas de trabalho / Relatórios - Trabalhos práticos - Trabalhos de casa - Portefólios e/ou trabalhos de pesquisa ou de síntese - Grelhas de observação / verificação - Fichas de autoavaliação - Outros |
| <p>Os alunos juntam esforços para atingir objetivos, valorizando a diversidade de perspetivas sobre as questões em causa, tanto lado a lado como através de meios digitais. Desenvolvem e mantêm relações diversas e positivas entre si e com os outros (comunidade, escola e família) em contextos de colaboração, cooperação e interajuda.</p> <p>Os alunos envolvem-se em conversas, trabalhos e experiências formais e informais: debatem, negoceiam, acordam, colaboram. Aprendem a considerar diversas perspetivas e a construir consensos. Relacionam-se em grupos lúdicos, desportivos, musicais, artísticos, literários, políticos e outros, em espaços de discussão e partilha, presenciais ou a distância.</p> <p>Os alunos resolvem problemas de natureza relacional de forma pacífica, com empatia e com sentido crítico.</p> | <p>5*</p> | <p>15%</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Colaboração - Cooperação - Respeito pelo outro - Utilização de meios digitais - Interajuda - Empatia - Sentido crítico |
| <p>Os alunos reconhecem os seus pontos fracos e fortes e consideram-nos como ativos em diferentes aspetos da vida. Têm consciência da importância de crescerem e evoluírem. São capazes de expressar as suas necessidades e de procurar as ajudas e apoios mais eficazes para alcançarem os seus objetivos.</p> <p>Os alunos desenham, implementam e avaliam, com autonomia, estratégias para conseguir as metas e desafios que estabelecem para si próprios. São confiantes, resilientes e persistentes, construindo caminhos personalizados de aprendizagem de médio e longo prazo, com base nas suas vivências e em liberdade.</p> | <p>6*</p> | <p>15%</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Autoavaliação - Capacidade de comunicação - Organização - Empenho - Autonomia - Persistência |

*** Áreas de Competência do Perfil do Aluno:**

- 1 – Linguagens e textos
- 2 – Informação e Comunicação
- 3 – Raciocínio e resolução de problemas
- 4 – Pensamento crítico e pensamento criativo
- 5 - Relacionamento interpessoal

- 6 - Desenvolvimento pessoal e autonomia
- 7 – Bem-estar, saúde e ambiente
- 8 – Sensibilidade estética e artística
- 9 – Saber científico, técnico e tecnológico
- 10 – Consciência e domínio do corpo