

Ano letivo 2022/2023

Critérios Específicos de Avaliação 5.º Ano | Educação Física

Domínios	Aprendizagens Específicas / Descritores de desempenho	Descritores do Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (Aprendizagens Essenciais)
<p style="text-align: center;">ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 5.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em três matérias de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades.</p> <p>SUBÁREA JOGOS 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>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS 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>SUBÁREA GINÁSTICA 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>SUBÁREA ATLETISMO Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS 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 critérios de expressividade considerados, de</p>	<p>Conhecedor/sabedor/culto/informado (A,B,G,I,J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)</p>

Domínios	Aprendizagens Específicas / Descritores de desempenho	Descritores do Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (Aprendizagens Essenciais)
	<p>acordo com os motivos das composições. A SUBÁREA PATINAGEM não será abordada por falta de condições para a sua prática na escola.</p> <p>OUTRAS SUBÁREA RAQUETAS Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton), aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>SUBÁREA DESPORTOS DE COMBATE 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> <p>A SUBÁREA NATAÇÃO não será abordada por falta de condições para a sua prática na escola.</p> <p>-----</p> <p>Nota - Para o nível INTRODUÇÃO, em três matérias de diferentes subáreas, devem observar-se as seguintes condições: 1 - O ATLETISMO constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria. 2 - Nas subáreas JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, GINÁSTICA e ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria. 3 - Nas OUTRAS, poderá ser considerada, uma matéria de RAQUETAS, uma de ou uma matéria da subárea DESPORTOS DE COMBATE.</p> <p>Nível 1 (0-19%) - 1 Nível Introdução (I). Nível 2 (20%-49%) - 1 Nível Introdução (I) + 1 Nível Parte do Introdução (PI). Nível 3 (50%-69%) - 3 Níveis Introdução (I). Nível 4 (70%-89%) - 3 Níveis Introdução (I) + 1 Nível Parte do Introdução (PI). Nível 5 (90%-100%) - 4 Níveis Introdução (I) + 1 Nível Parte do Introdução (PI).</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>

Domínios	Aprendizagens Específicas / Descritores de desempenho	Descritores do Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (Aprendizagens Essenciais)
<p style="text-align: center;">ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p>	<p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do Programa FitEscola, para a sua idade e género.</p> <p><u>1º Semestre:</u></p> <p>Nível 1 (0-19%) - Não Apto na Resistência Aeróbia - Realiza menos de 7 Percursos no Teste Vaivém.</p> <p>Nível 2 (20%-49%) - Não Apto na Resistência Aeróbia.</p> <p>Nível 3 (50%-69%) - Apto na Resistência Aeróbia (ZSAF).</p> <p>Nível 4 (70%-89%) - Apto na Resistência Aeróbia (ZSAF) e mais 1 ZSAF.</p> <p>Nível 5 (90%-100%) - Apto na Resistência Aeróbia (ZSAF) e mais 2 ZSAF.</p> <p><u>2º Semestre:</u></p> <p>Nível 1 (0-19%) - Apto em 1 ZSAF;</p> <p>Nível 2 (20%-49%) - Apto em 2 ZSAF;</p> <p>Nível 3 (50%-69%) - Apto em 3 ZSAF;</p> <p>Nível 4 (70%-89%) - Apto em 4 ZSAF;</p> <p>Nível 5 (90%-100%) - Apto em 5 ZSAF.</p>	<p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>
<p style="text-align: center;">ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p>	<p>- Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>Nível 1 (0-19%) - Revela fracos conhecimentos;</p> <p>Nível 2 (20%-49%) - Revela insuficientes conhecimentos;</p> <p>Nível 3 (50%-69%) - Revela suficientes conhecimentos;</p> <p>Nível 4 (70%-89%) - Revela bons conhecimentos;</p> <p>Nível 5 (90%-100%) - Revela muito bons conhecimentos.</p>	

Valorização dos diferentes domínios e instrumentos de avaliação

Ano de escolaridade	Valorização dos domínios (em percentagem)	Instrumentos de Avaliação	Ponderação dos instrumentos (em percentagem)
5.º Ano	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS 80 %	<ul style="list-style-type: none"> - Testes Práticos; - Testes Teóricos /Trabalhos/Questionamento; - Fichas de Avaliação Inicial; - Grelhas de Registo de Observação; - Grelhas de Registo Atitudes. 	80 %
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA 10 %	<ul style="list-style-type: none"> - Testes de Condição Física do Programa FitEscola; - Tabelas FitEscola, por género e idade; - Relatório Descritivo da Turma e/ou Relatório Individual de Aptidão Física; - Grelhas de Registo Atitudes. 	10 %
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS 10 %	<ul style="list-style-type: none"> - Questionamento /Trabalhos Individuais/Grupo Ou Teste Escrito ou Ficha de Trabalho; - Grelhas de Registo Atitudes. 	10 %
<p>Para os alunos com atestado médico prolongado (superior a 30 dias): As ponderações dos vários domínios mantêm-se iguais aos restantes alunos e os instrumentos de avaliação são: Testes Escritos/Fichas de Trabalho/Relatórios/Trabalho de Pesquisa e Fichas de Observação e Grelhas de Registo Atitudes e Tarefas.</p>			