

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO
DISCIPLINA Educação Física – 5.º ANO

ANO LETIVO 2024/ 2025

DOMÍNIOS		INDICADORES/DESCRITORES DE DESEMPENHO	Instrumentos e Técnicas	Contributos Perfil Aluno	Ponderação			
					Parcial	Total		
COMPETÊNCIAS	CAPACIDADES / CONHECIMENTOS	<p>1- Domínio das Atividades Físicas Aquisição, aplicação e articulação dos diferentes conhecimentos das atividades físicas abordadas, dos respetivos regulamentos e ainda das regras de montagem e desmontagem do material específico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhece e aplica os principais aspetos técnicos, táticos e regulamentos das atividades físicas abordadas; • Conhece e aplica os regulamentos e regras de montagem/desmontagem de material específico; • Joga/pratica as atividades físicas utilizando os principais aspetos técnicos táticos e regulamentos, contribuindo para a melhoria do nível de jogo; • Progride na aprendizagem; • Eleva a sua aptidão física de forma transversal e na perspetiva da manutenção e educação para a saúde, de acordo com os padrões da sua idade; • Cumpre as tarefas em cada aula, dando continuidade às aprendizagens, melhorando a sua prestação refletindo-se na melhoria geral da sua saúde e bem-estar. <p>2- Domínio da Aptidão Física - Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão</p> <p>3- Domínio dos Conhecimentos - Identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Observação direta/ grelhas de observação • Testes práticos de avaliação – 3 instrumentos de avaliação por período • Auto e heteroavaliação 	A, B, C, D, G, H, J	60%	70%		
		<p>2- Domínio da Aptidão Física - Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fitescola (resultados registados em grelha própria) 				B,E,F,G	5%
		<p>3- Domínio dos Conhecimentos - Identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicação de questionários usando ferramentas digitais 				B,E,F,G	5%
			A avaliação final das capacidades e competências (3.º Período) é, de acordo com as orientações emanadas das Aprendizagens Essenciais, a média aritmética das 3 melhores matérias de Subáreas distintas de entre as abordadas ao longo dos três períodos.					
ATTITUDES	<p>Relacionamento interpessoal e de grupo: Cooperação, mediação de conflitos e solidariedade</p>		Observação direta/ registo	A, B, D, E, F	10%	30%		
	<p>Participação: Interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização das tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa.</p>			A, B, D, E, F	10%			
	<p>Responsabilidade: Assiduidade; pontualidade; realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula.</p>			A, B, D, E, F	10%			

ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS

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 autonomia

G - Bem-estar, saúde e ambiente
H - Sensibilidade estética e artística
I - Saber científico, técnico e tecnológico
J - Consciência e domínio do corpo

VALORES

a) Responsabilidade e integridade
b) Excelência e exigência
c) Curiosidade, reflexão e inovação
d) Cidadania e participação
e) Liberdade

