

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano de Escolaridade: 5.º

Curso: Ensino Básico
Portaria n.º 223-A/2018, de 03 de agosto

DOMÍNIOS/TEMAS Cf. AE (ponderações)		PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO PARA UTILIZAÇÃO SUMATIVA, COM VISTA À CLASSIFICAÇÃO DOS ALUNOS Procedimentos, técnicas, instrumentos	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	ÁREAS DE COMPETÊNCIA PASEO
Competência intercultural/ Competência estratégica	<p>Área das Atividades Físicas</p> <p>Jogos pré-desportivos Jogos desportivos coletivos Atletismo Ginástica Atividades Rítmicas Expressivas Patinagem Luta</p> <p>60%</p>	<p>Observação Direta (grelha de registo): Exercício critério; Jogo colaborativo; Jogo reduzido; Jogo condicionado; Coreografia orientada. Percurso de Orientação Assiduidade e Pontualidade</p>	<p>Rigor (correção, compreensão e aplicação de conhecimento)</p> <p>Autonomia (comunicação e criatividade)</p> <p>Responsabilidade (cooperação e empenho)</p>	<p>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 e saúde H - Sensibilidade estética e artística I - Saber científico J - Consciência e domínio do corpo</p>
	<p>Área da Aptidão Física</p> <p>Resistência Força Flexibilidade Composição corporal</p> <p>25%</p>	<p>Normas e regras da disciplina</p> <p>Aplicação da bateria de testes do FitEscola: Vaivém, Abdominais, Extensão de braços, flexibilidade e medição do peso, altura Assiduidade e Pontualidade</p>		
	<p>Conhecimentos</p> <p>Identificar Capacidades Físicas</p> <p>15%</p>	<p>Normas e regras da disciplina</p> <p>Questionamento ou Trabalhos ou Relatório de aula</p>		

--	--	--	--	--

Nota: Os alunos com atestado médico são avaliados no domínio dos Conhecimentos (100%).

PROPOSTAS DE NÍVEIS DE DESEMPENHO PARA CADA UM DOS CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Crítérios / Níveis	Nível 1 (0-19) Muito ins.	Nível 2 (20-49) Insuficiente	Nível 3 (50-69) Suficiente	Nível 4 (70-86) Bom	Nível 5 (90-100) Muito bom
RIGOR	Não compreende e não aplica os conhecimentos de forma correta.	Raramente compreende e aplica os conhecimentos de forma correta.	Por vezes compreende e aplica os conhecimentos de forma correta.	Compreende e aplica quase sempre os conhecimentos de forma correta.	Compreende e aplica sempre os conhecimentos de forma correta.
AUTONOMIA	Não comunica nem revela criatividade.	Raramente comunica ou revela criatividade.	Por vezes comunica e revela criatividade.	Comunica e revela espírito criatividade.	Comunica de forma clara e conhecedora dos termos técnicos e revela bastante criatividade.
RESPONSABILIDADE	Não revela empenho na realização das tarefas nem coopera com os seus pares.	Raramente revela empenho na realização das tarefas ou coopera com os seus pares.	Por vezes revela empenho na realização das tarefas e coopera com os seus pares.	Revela quase sempre empenho na realização das tarefas e coopera com os seus pares.	Revela muito empenho na realização das tarefas e coopera sempre com os seus pares.

PERFIL DE APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS

DOMÍNIOS		DESCRITORES DE DESEMPENHO (Cf. AE)
Competências do Domínio Psicomotor	Atividades Físicas	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, 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. - Realizar e analisar, do Atletismo, lançamentos, saltos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. - Compor, realizar e analisar, da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, 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. - Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os padrões culturais característicos. - Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas "individuais" e "a pares". - Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em atividade de combate, utilizando as táticas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.

	Aptidão Física	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável e Perfil Atlético de Aptidão Física do programa FitEscola®, para a sua idade e gênero (cf. anexo)
Competências do Domínio Cognitivo	Conhecimentos	Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.
Competências do Domínio Socioafetivo	Atitudes	Ser assíduo e pontual Cumprir as normas e regulamentos da disciplina Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos colegas Cooperar e promover entreajuda nas situações de organização da turma e de aprendizagem