

## Departamento de Expressões

### DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

2022 / 2023

#### CrITÉrios de AvaliaÇão - 5º Ano e 6º Ano

No 5.º ano, recuperam-se as aprendizagens desenvolvidas no 1.º Ciclo, a visão de uma abordagem por matérias, na sua forma característica e em toda a sua extensão, é enquadrada por objetivos gerais e por subáreas (Jogos, Jogos desportivos coletivos, Ginástica, Atletismo, Atividades rítmicas expressivas, Patinagem, outras), mas respeitando o nível introdutório nas várias matérias, que conjugado de forma integrada, definem as possibilidades de sucesso dos alunos de “perfil fisicamente bem-educado”.

ORGANIZADOR		Nº de matérias			APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades /Instrumentos de Avaliação		Fator de Ponderação
DOMÍNIO/ÁREAS	SUBÁREA	5º	6º	MATÉRIAS/CONTEÚDOS	O aluno deve ficar capaz de:		Instrumentos de Base	Instrumentos complementares	
<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b>  (D. PSICOMOTOR)  <b>5º Ano</b> (Nível de Introdução: 3 matérias  <b>6º Ano</b> (Nível de Introdução:	<b>JOGOS</b>	3 matérias	0	Jogos coletivos com bola: Rabia; Jogo dos passes; Bola ao Poste; Bola ao Capitão; Bola no Fundo. - Futevolei; - Jogo do Mata; - Futebol Humano; - Bola azeitona; - Jogo de raquetas.	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.	A B C D E F G H I J	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observação direta;</li> <li>• Grelhas de registo;</li> <li>• Exercícios</li> <li>• Critério;</li> <li>• Jogo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoavaliação de cada subárea (consciencialização do aluno)</li> <li>• Heteroavaliação</li> </ul>	<b>40%</b>

4 matérias	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	1 matéria	BASQUETEBOL; FUTEBOL; VOLEIBOL.	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.		reduzido ; • Jogo formal	de cada subárea (apreciação do professor oralmente)
	GINÁSTICA		1 matéria	SOLO; APARELHOS; RÍTMICA.			
	ATLETISMO	2 matérias	-CORRIDAS; -SALTOS; -LANÇAMENTOS	Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências introdutórias.			
	PATINAGEM			Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos.			
	ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS		DANÇA; DANÇAS SOCIAIS; DANÇAS TRADICIONAIS.	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 acordo com os motivos das composições.			
	OUTRAS		COMBATE (Luta)	Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate (Luta), com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.			

		0	<b>NATAÇÃO</b>	Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.			
			<b>ORIENTAÇÃO</b>	Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.			
<b>APTIDÃO FÍSICA</b>			<b>RESISTÊNCIA; FORÇA; VELOCIDADE; FLEXIBILIDADE; DESTREZA GERAL</b>	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i> ®, para a sua idade e sexo.	E F G H J	Bateria de testes e plataforma FITescola.	<b>20%</b>
<b>CONHECIMENTOS (D.COGNITIVO)</b>				<p>Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.</p> <p>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>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>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e da destreza geral e direcionada.</p> <p>Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</p> <p>Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas diversos fatores da aptidão física.</p>	A B C D G I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Questionamento direto;</li> <li>• Relatórios de aula;</li> <li>• Trabalhos de pesquisa;</li> <li>• Provas de avaliação.</li> </ul>	<b>10%</b>

					Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de recursos materiais.			
<b>ATITUDES E VALORES</b>  (DOMÍNIO SÓCIO-AFETIVO)					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comportamento (postura e linguagem adequadas, asseio...);</li> <li>• Cumprimento de deveres (assiduidade, participação, pontualidade, uso de materiais necessários...);</li> <li>• Relacionamento interpessoal (respeitador, cordial, tolerante, solidário, cooperante);</li> <li>• Valorização dos saberes escolares (atenção, interesse, curiosidade...);</li> <li>• Autoanálise e decisão (reflexividade, procura de ajuda, ajuste de comportamentos,...).</li> </ul>	D E F G	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observação direta;</li> <li>• Grelhas de registo</li> </ul>	<b>30%</b>

**Descritores do Perfil dos Alunos:**

<b>A-</b> Linguagens e textos		<b>C-</b> Raciocínio e resolução de problemas	<b>E-</b> Relacionamento interpessoal	<b>G-</b> Bem-estar, saúde e ambiente	<b>I-</b> Saber científico, técnico e tecnológico
<b>B-</b> Informação e comunicação		<b>D-</b> Pensamento crítico e pensamento criativo	<b>F-</b> Desenvolvimento pessoal e autonomia	<b>H-</b> Sensibilidade estética e artística	<b>J-</b> Consciência e domínio do corpo

**Notas:**

- O aluno desenvolve as competências essenciais para o **5.º ano** de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em **3 matérias** de diferentes subáreas.
- O aluno desenvolve as competências essenciais para o **6.º ano** de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em **4 matérias** de diferentes subáreas.
- As matérias serão selecionadas pelo professor de acordo com o perfil da turma, bem como dos recursos materiais e de espaço disponíveis para a execução das respetivas Unidades Didáticas.
- As fichas de avaliação obedecem à seguinte tabela de classificação:  
0 a 49% – **Insuficiente**; 50 a 69% – **Suficiente**; 70 a 89% – **Bom**; 90 a 100% - **Muito Bom**