

| | | DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DISCIPLINA – 5.º ANO DE ESCOLARIDADE | | | | |
|---|---------------------------|---|--|-----------------|-----------------------|--|
| Conhecimentos, Capacidades e Valores | Domínios | Sub Domínios | Descritores de Desempenho | Perfil do Aluno | Fatores de Ponderação | Procedimentos e/ou técnicas de recolha de informação |
| | ATIVIDADES FÍSICAS | 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. | A, B, G, I, J | 80% | Grelha de avaliação. |
| | | JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS | 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. | A, B, G, I, J | | Grelha de Indicadores de observação. |
| | | GINÁSTICA | Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos e trampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. | A, C, D, J | | Observação Direta e registo da observação. |
| | | ATLETISMO | Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. | A, B, C, D, G | | Questionamento |

| | | | | |
|--|--|---|------------------------|-----|
| | 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 acordo com os motivos das composições. | A, B, C, D, G | |
| | 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. | A, B, C, D, G | |
| | OUTRAS (RAQUETAS) | Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (<i>Badminton</i> , 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. | A, B, C, D, F, H, I, J | |
| APTIDÃO FÍSICA | | 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. | B, E, F, G | 10% |
| CONHECIMENTOS | | Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. | B, E, F, G | 10% |
| Áreas de Competência do Perfil do Aluno | | | | |

| | | |
|--|--|--|
| | 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 |
| 1.º Período/ 2.º Período/ 3.º Período Continuidade e acumulação de Competências | | |
| <p>De salientar que os critérios de avaliação por ano de escolaridade implicam uma lógica de progressividade ao longo de cada ciclo de ensino.</p> <p>Consulte o Anexo para conhecer os domínios das capacidades motoras a atividades físicas a desenvolver no Ensino Secundário</p> <p>Consulte o site da Plataforma <i>FITescola®</i> (http://fitescola.dge.mec.pt) para conhecer os valores referentes à Zona Saudável da Aptidão Física.</p> | | |

| CORRESPONDÊNCIA ENTRE A AVALIAÇÃO QUANTITATIVA, AVALIAÇÃO QUALITATIVA E NÍVEL GLOBAL ENSINO BÁSICO | | |
|---|------------------------------|---------------------|
| AVALIAÇÃO QUANTITATIVA (%) | AVALIAÇÃO QUALITATIVA | NÍVEL GLOBAL |
| 0-19 | Muito Insuficiente | 1 |
| 20-49 | Insuficiente | 2 |
| 50-69 | Suficiente | 3 |
| 70-89 | Bom | 4 |
| 90-100 | Muito Bom | 5 |