

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO (ensino básico)

Departamento: Expressões e Tecnologias

Área disciplinar – Educação Física

- 5.º ano de escolaridade

Áreas de Competências do PASEO*	Domínios	Descritores de desempenho De acordo com (Aprofundamento e Enriquecimento) (d)as Aprendizagens Essenciais	Modalidades / Instrumentos de Avaliação	Ponderação		
				Global	Operacionalização	Atestado Médico
A – Linguagem e textos B – Informação e comunicação C – Raciocínio e resolução de problemas D – Pensamento crítico e pensamento criativo I – Saber científico, técnico e tecnológico G – Bem-estar, saúde e ambiente E – Relacionamento interpessoal F – Desenvolvimento pessoal e autonomia H - Sensibilidade estética e artística J - Consciência e domínio do corpo	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA: Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas.	<p>Nível 5 (90-100) - Desenvolveu na plenitude as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo, em termos de resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral. Interpretou muito bem as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. Aprendeu com muita facilidade os processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.</p> <p>Nível 4 (70-89) - Desenvolveu as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo, em termos de resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral. Interpretou bem as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. Aprendeu com facilidade os processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.</p> <p>Nível 3 (50-69) - Desenvolveu as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo, em termos de resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral. Interpretou as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. Aprendeu os processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.</p> <p>Nível 2 (20-49) - Não desenvolveu as capacidades motoras, não evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo, em termos de resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral. Interpretou com dificuldade as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. Não aprendeu os processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.</p> <p>Nível 1 (0-19) - Não desenvolveu as capacidades motoras, não evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo, em termos de resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral. Não interpretou as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. Não aprendeu os processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.</p>	<p>Para aferição de conhecimentos e/ou capacidades (Avaliação de desempenho formal)</p> <p>- Testes Físicos e tabelas</p>	50%	10%	65%

A, B, C, D, E, F, G, H, I e J	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<p>Nível 5 (90-100) -Sabe as principais regras das modalidades;Conhece o campo de jogo, a sua história e o objetivo do jogo; Conhece os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores de aptidão física; Conhece muito bem e aplica os cuidados higiênicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros e de preservação dos recursos materiais. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Voleibol), desempenhando de imediato e com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética de jogo e as suas regras. Executa com correção técnica, expressiva e regulamentar as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, os saltos, corridas e lançamentos segundo padrões simplificados e interpreta sequências de habilidades específicas elementares das atividades Rítmicas e expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais) em coreografias individuais e/ou em grupo.</p> <p>Nível 4 (70-89) -Sabe as principais regras das modalidades; Conhece o campo de jogo, a sua história e o objetivo do jogo; Conhece bem os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores de aptidão física; Conhece bem e aplica os cuidados higiênicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros e de preservação dos recursos materiais. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC (Basquetebol, Futebol, Voleibol), desempenhando bem e com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética de jogo e as suas regras. Executa com correção técnica, expressiva e regulamentar as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, os saltos, corridas e lançamentos segundo padrões simplificados e interpreta sequências de habilidades específicas elementares das atividades Rítmicas e expressivas (Dança, DS, DT) em coreografias individuais e/ou em grupo.</p> <p>Nível 3 (50-69) -Sabe algumas regras das modalidades; Conhece o campo de jogo, a sua história e o objetivo do jogo; Conhece alguns processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender alguns fatores de aptidão física; Conhece e aplica os cuidados higiênicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros e de preservação dos recursos materiais. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC (Basquetebol, Futebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética de jogo e as suas regras. Executa com alguma correção as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, os saltos, corridas e lançamentos segundo padrões simplificados e interpreta sequências de habilidades específicas elementares das atividades Rítmicas e expressivas (Dança, DS, DT) em coreografias individuais e/ou em grupo.</p> <p>Nível 2 (20-49) -Não sabe as principais regras das modalidades; Não conhece o campo de jogo, a sua história e o objetivo do jogo; Não conhece os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores de aptidão física; Não conhece nem aplica os cuidados higiênicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros e de preservação dos recursos materiais. Não coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC (Basquetebol, Futebol, Voleibol), não desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética de jogo e as suas regras. Não executa da Ginástica as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, os saltos, corridas e lançamentos segundo padrões simplificados e não interpreta sequências elementares das atividades Rítmicas e expressivas (Dança, DS, DT).</p> <p>Nível 1 (0-19) - Não sabe as principais regras das modalidades; Não conhece o campo de jogo, a sua história e o objetivo do jogo; Não conhece os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, não lhe permitindo compreender os diversos fatores de aptidão física; Não conhece nem aplica os cuidados higiênicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros. Não coopera para o alcance do objetivo dos JDC (Basquetebol, Futebol, Voleibol), não desempenha as ações solicitadas pelas situações de jogo. Não executa as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, os saltos, corridas e lançamentos segundo padrões simplificados e não interpreta sequências de habilidades das atividades Rítmicas e expressivas (Dança, DS, DT)</p>	<p>- Fichas de avaliação de conhecimento ou Trabalhos das várias Modalidades abordadas / apresentações orais.</p> <p>- Avaliação /observação com registos escritos (grelhas) das modalidades desenvolvidas</p> <p>Para aferição de conhecimentos, capacidades e atitudes e valores (Avaliação de desempenho processual)</p> <p>- Questões -aula / Questões temáticas;</p> <p>-Relatórios de aula;</p> <p>- Avaliação prática com registos escritos (grelhas) das modalidades desenvolvidas.</p>	<p>20%</p> <p>20%</p> <p>50%</p> <p>20%</p> <p>2%</p> <p>3%</p> <p>15%</p> <p>+</p>	<p>45%</p> <p>20% Arbitragem</p> <p>35%</p> <p>2%</p> <p>3%</p> <p>+</p>
-------------------------------	------------------------	--	--	--	---

A, B, C, D, E, F, G, H, I e J	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS:	Nível 5 (90-100) - Desempenha com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras nos Desportos Coletivos (D.C.); Executa com perfeição, na Ginástica, as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão. Realiza na dança e na luta as ações básicas solicitadas; Executa com rigor técnico, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. Age no presente preparando a ação futura; Adequa o procedimento à situação de jogo; Realiza as habilidades de forma coordenada; Participa ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo.			
B, C, E, F, G, H, I e J	- SUBÁREA DO ATLETISMO (Nível Introdução)			10%	
B, C, D, E, F, G, H, I e J	- SUBÁREA GINÁSTICA: -Ginástica no Solo (Nível Introdução) -Ginástica de Aparelhos (Nível Introdução) -Ginástica Rítmica (Nível Introdução)	Nível 4 (70-89) - Desempenha com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras nos D.C.; Executa, na Ginástica, as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão. Realiza na dança e na luta as ações básicas; Executa bem, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. Age no presente preparando a ação futura; Adequa o procedimento à situação de jogo; Realiza as habilidades de forma coordenada; Participa ativamente nas situações e procurar o êxito pessoal e do grupo.	- Exercícios critério; Situações combinadas de exercícios; Jogos de corrida; Jogo simplificado; Jogo formal; Exercícios em percurso; Exercícios em circuito e Concursos.	3%	
B, C, D, E, F, G, I e J	- SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: -VOLEIBOL (Nível Introdução) -FUTEBOL (Nível Introdução) BASQUETEBOL (Nível Introdução)	Nível 3 (50-69) - Desempenha com correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras nos D.C.; Executa, na Ginástica, as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica. Realiza na dança e na luta as ações básicas solicitadas; Executa, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo as exigências elementares técnicas e regulamentares; Procura espaços para facilitar o passe ao e do colega; Adequa o procedimento à situação de jogo; Realiza as habilidades de forma coordenada; Participa nas situações e procura o êxito pessoal e do grupo.	- Sequências de habilidades; Situações de exploração do movimento; Dinâmica de grupo; Trabalho em grupo ou individual.	2%	
A, B, C, D, E, F, G e J	- SUBÁREA JOGOS	Nível 2 (20-49) - Não desempenha com correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras nos D.C.; Não executa, na Ginástica, as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão. Não realiza na dança e na luta as ações básicas solicitadas; Realiza com dificuldades, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo as exigências elementares técnicas e regulamentares; Adequa o procedimento à situação de jogo; Realiza as habilidades de forma coordenada; Participa ativamente nas situações e procurar o êxito pessoal e do grupo.	- Observação de comportamentos /atitudes em sala de aula e registo	5%	10%
A, B, C, D, E, F, G, H, I e J	OUTRAS: -LUTA (Nível Introdução)		- Interesse e participação nas atividades da aula.	10%	10%
A, B, C, D, E, F, G, H, I e J	- SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS: -DANÇA (Nível Introdução)	Nível 1 (0-19) - Não desempenha com correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, não aplicando a ética do jogo e as suas regras nos D.C.; Não executa, na Ginástica, as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais ou de grupo, e sem critérios de correção técnica. Não realiza na dança e na luta as ações básicas; Realiza com dificuldades, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo as exigências elementares técnicas e regulamentares; Realiza as habilidades de forma descoordenada; Não participa nas situações e não procura o êxito pessoal e do grupo	- Pontualidade e assiduidade; Uso / manuseio correto do material.	10%	10%

* - https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf

NOTA: não se aplicam no caso de alunos com adaptações curriculares significativa

ENSINO BÁSICO					
Classificação final	0-19	20-49	50-69	70-89	90-100
Menção qualitativa	Muito Insuficiente	Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom

