



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PORTO DE MÓS
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO
GRUPO DISCIPLINAR 260 – EDUCAÇÃO FÍSICA - 2ºCiclo
Ensino Presencial/ensino misto/ensino à distância ANO LETIVO 2019-2020

Domínios	Descritores do Perfil dos alunos	Descritores de desempenho	Aprendizagens Essenciais (Temas, Conteúdos)	Instrumentos de recolha de dados Valorização (%)	Registo
Conhecimentos e Capacidades (80%)	Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos e aplica as regras, não só como jogador mas também como árbitro.	Jogos Pré desportivos 5ºAno: (Rabia, Jogo de passes, Bola ao Poste, Bola ao Capitão, Bola no Fundo e Jogo do Mata).	Observação Direta: ↪ Capacidades: Avaliação em: Exercício critério; Jogo colaborativo; Jogo reduzido; Coreografia orientada. (50%) Aplicação da bateria de testes do FitEscola: Vaivém, Abdominais, Extensão de braços, Impulsão horizontal, flexibilidade e medição do peso, altura e perímetro abdominal. (20%)	Grelhas de: Registo e classificação.
	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e	- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas introdutórias em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.	Jogos desportivos coletivos – 5ºAno: Futebol, Basquetebol (1) , Voleibol. 6ºAno: Futebol, Basquetebol, Voleibol, Andebol (1) .		

<p>Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	<p>- Realizar, do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz.</p>	Atletismo – corridas, saltos e lançamentos.	<p>↻ Conhecimentos : Trabalho Questionamento oral Ficha Teste de avaliação. ↻ (10%)</p> <p>↻ Atitudes: É assíduo e pontual. Cumpre as normas e regulamentos da escola. (10%) Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos colegas, cooperando e promovendo entreajuda nas situações de organização da turma e de aprendizagem. (10%)</p>
	<p>- Compor e realizar, da Ginástica, as destrezas elementares dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	Ginástica – solo e aparelhos.	
	<p>- 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.</p>	Atividades Rítmicas Expressivas.	
	<p>- Cooperar com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.</p>	5ºAno:Orientação(1) 6ºAno:Orientação	
	<p>- 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”.</p>	Patinagem	

Atitudes e Valores (20%)	<p>- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>Raquetas. 5ºAno:Tênis de Mesa (1) 6ºAno:Badminton; Tênis de Mesa (1)</p>		
	<p>- Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FitEscola®, para a sua idade e género.</p>	<p>FitEscola: resistência, força, flexibilidade, composição corporal.</p>		
	<p>5ºAno: - Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>6ºAno: - Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física: da frequência cardíaca, da frequência respiratória, e sinais exteriores de fadiga, relacionando-os com as funções cardiorrespiratória, cardiovascular e músculo-articular.</p>	<p>Conteúdos teóricos abordados na aula.</p>		

(1) Matérias que, opcionalmente, poderão ser abordadas.

Áreas de Competências 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; e **J**-Consciência e domínio do corpo.

Observações: **5º Anos** - DAC (6% - conhecimentos e capacidades + 4% - atitudes e valores) nas disciplinas que têm DAC os critérios definidos, neste domínio, serão apenas contabilizados no 3º período (a disciplina tem uma ponderação de 90% e as DAC de 10%).