



PLANIFICAÇÕES E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – Ensino presencial/misto

Educação Física – 5º e 6º Anos

Ano Letivo 2020/21

Competências	Domínios/Ponderação	Áreas de competência do perfil (descritores do perfil)	Aprendizagens essenciais	Descritores de desempenho					Instrumentos de avaliação
				1	2	3	4	5	
Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Atividades Físicas - Jogos - JDC - Atletismo - ARE - Matérias alternativas (50%) Interesse/Empenho Comportamento Responsabilidade	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	- Participar 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. - Realizar e analisar saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. - Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos Desportivos Coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. - Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade de acordo com os motivos das composições. - Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. - Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade. - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo	Não revela capacidades, conhecimentos e atitudes, apresentando graves lacunas em todos os indicadores de avaliação	Não revela de forma regular capacidades, conhecimentos e atitudes, apresentando bastantes lacunas nos indicadores de avaliação	Revela de forma regular capacidades, conhecimentos e atitudes, apresentando algumas lacunas nos indicadores de avaliação	Revela de forma consistente capacidades, conhecimentos e atitudes, apresentando uma boa adequação nos indicadores de avaliação	Revela de forma sistemática e consistente capacidades, conhecimentos e atitudes, apresentando um pleno e adequado desempenho nos indicadores de avaliação	- Registo de observação direta - Testes práticos - Grelhas de registo e análise - Trabalhos de pesquisa - Questionários Google - Fitescola

		Cuidador de Si e dos Outros (B, E, F, G)	- Ser autônomo na realização das tarefas - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança - Fazer-se acompanhar do material necessário para a realização da aula - Cooperar na preparação e organização dos materiais - Conhecer e aplicar cuidados de higiene - Ser assíduo e pontual						
	Aptidão Física (20%) - Capacidades Motoras	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	- Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de aptidão física do Programa Fitescola, para a sua idade e sexo.						
	Conhecimentos (30%)	Autoavaliador / Heteroavaliador	Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado (5º e 6º anos). Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física (6º ano).						

PASEO – Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória	
Áreas de Competências 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 e Estética I - Saber Científico, técnico e tecnológico J - Consciência e domínio do corpo