

**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO- Ano Letivo: 2021/22**

Departamento: Expressões	Disciplina: Ed. Física	Ano de escolaridade: 5º
---------------------------------	-------------------------------	--------------------------------

Competências: Conhecimentos, capacidades e atitudes

Domínios	Fator de ponderação	Aprendizagens essenciais	Áreas de competência do perfil do aluno	Procedimentos/Instrumentos/Técnicas de avaliação
Atividades Físicas - JDC - Atletismo - ARE - Matérias Alternativas	50%	<ul style="list-style-type: none">- 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- Ser autónomo na realização das tarefas- Aplicar as regras de participação, combinadas na turma	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p>	<p>Situação Jogada</p> <p>Coreografia</p> <p>Exercício Critério</p> <p>Trabalho individual</p> <p>Trabalho de Grupo</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Cuidador de Si e dos Outros (B,E,F,G)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B,C,D,E,F,G,I, J)</p> <p>Autoavaliador / Heteroavaliador</p>	
Aptidão Física - Capacidades Motoras	20%	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.		<p>Bateria de Testes Fitescola</p> <p>Trabalho Individual</p> <p>Resolução Questões</p>
Conhecimentos	30%	Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.		<p>Trabalho pesquisa</p> <p>Trabalho de Grupo</p> <p>Oralidade</p>

Domínios	Critérios Transversais	NÍVEIS DE DESEMPENHO - descritores				
		Nível 1 – Fraco	Nível 2 – Insuficiente	Nível 3 – Suficiente	Nível 4 – Bom	Nível 5 – Muito Bom
Atividades Físicas	Conhecimento	Raramente adquire o conhecimento.	Adquire algum conhecimento.	Adquire satisfatoriamente o conhecimento, estabelecendo relações entre os conceitos / conteúdos	Adquire bem o conhecimento, estabelecendo relações entre os conceitos / conteúdos.	Adquire muito bem o conhecimento, estabelecendo relações entre os conceitos / conteúdos.
	Comunicação	Exprime-se com muitas lacunas no uso da linguagem específica da disciplina.	Exprime-se com lacunas no uso da linguagem específica da disciplina.	Exprime-se satisfatoriamente no uso da linguagem específica da disciplina.	Exprime-se bem no uso da linguagem específica da disciplina.	Exprime-se muito bem no uso da linguagem específica da disciplina.
Aptidão Física	Participação e Cidadania	Não se envolve na execução do trabalho / projeto / atividade, nunca aceitando diferentes pontos de vista.	Envolve-se pouco na execução do trabalho / projeto / atividade, quase nunca aceitando diferentes pontos de vista.	Envolve-se parcialmente na execução do trabalho / projeto / atividade, nem sempre aceitando diferentes pontos de vista.	Envolve-se na execução do trabalho / projeto / atividade, aceitando diferentes pontos de vista.	Envolve-se ativamente na execução do trabalho / projeto / atividade, aceitando diferentes pontos de vista.
Conhecimentos	Autonomia	Não realiza as tarefas propostas.	Nem sempre realiza as tarefas propostas.	Realiza a maioria das tarefas propostas, desenvolvendo algumas competências de uma forma independente	Realiza sempre as tarefas propostas e, quase sempre, é capaz de desenvolver competências de uma forma independente.	Realiza sempre as tarefas propostas e é capaz de desenvolver competências de uma forma independente.

(*) ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS		
A - Linguagens e textos	E - Relacionamento interpessoal	I - Saber científico, técnico e tecnológico
B - Informação e comunicação	F - Desenvolvimento pessoal e autonomia	J - Consciência e domínio do corpo
C - Raciocínio e resolução de problemas	G - Bem-estar, saúde e ambiente	
D - Pensamento crítico e pensamento criativo	H - Sensibilidade estética e artística	