

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES  
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - 2º Ciclo

5ºAno / EDUCAÇÃO FÍSICA

Na disciplina de Educação Física, o aluno deve: 1. Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários. 2. Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s). 3. Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma. 4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada. 5. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. 6. Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física. 7. Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

|                            | DOMINIO            | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | DESCRITORES do PERFIL do ALUNO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | INSTRUMENTOS e TÉCNICAS                                 | PONDERAÇÃO |       |
|----------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------|-------|
|                            |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                         | PARCIAL    | TOTAL |
| CONHECIMENTO E COMUNICAÇÃO | Atividades Físicas | <p>O aluno deve ser capaz de desenvolver as competências em 3 matérias de diferentes subáreas de nível introdução.</p> <p>Para os níveis introdução em três matérias de diferentes subáreas devem observar-se as seguintes condições:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Jogos, jogos desportivos coletivos, ginástica, atividades rítmicas expressivas, patinagem. (1 Matéria)</li><li>- Atletismo. (1Matéria)</li><li>- Outras subáreas. (1 Matéria)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J);</li><li>- Criativo /Expressivo (A, C, D, J);</li><li>- Crítico/Analítico (A, B, C, D, G);</li><li>- Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j);</li><li>- Respeitador da diferença (A, B, E, F, H);</li><li>- Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J);</li></ul> | Testagem<br>- <b>Testes práticos</b><br>(1 por matéria) | 55%        | 80%   |

|                                      |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                              |     |     |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
|                                      | Aptidão Física                                                                                                                                                 | O aluno deve ser capaz de 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. | - Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas);<br>- Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J);<br>- Cuidador de si e do outro (B, E, F, G) | - Bateria testes Fitescola (1x por período)                                                  | 15% |     |
|                                      | Conhecimentos                                                                                                                                                  | O aluno deve ser capaz de identificar as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.       |                                                                                                                                                                                                   | Análise de conteúdo<br>-Trabalho de pesquisa ou Testagem<br>.- Teste escrito (1 por período) | 10% |     |
| DESENVOLVIMENTO PESSOAL E INTERPESSO | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participação. (5%)</li> <li>• Autonomia. (5%)</li> <li>• Responsabilidade. (5%)</li> <li>• Cooperação (5%)</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                            | A, B, C, D, E, F, G, H,                                                                                                                                                                           | - Observação direta;<br>- grelhas de observação (1 por período).                             |     | 20% |

#### APURAMENTO DAS CLASSIFICAÇÕES NO FINAL DO ANO LETIVO

1. Para o apuramento das classificações a atribuir em cada período são considerados os elementos de avaliação recolhidos desde o início do ano letivo, em cada um dos domínios.
2. Para apuramento da classificação a atribuir no final do ano letivo, nos 2º e 3º ciclos (do ensino básico geral) e ensino secundário (Cursos Científico-Humanísticos), nas disciplinas do **Departamento de Expressões**, uma vez que são eminentemente práticas, será aplicado um mecanismo de majoração na dimensão “conhecimento” ou “comunicação”, na técnica de recolha de informação definida no departamento (vide página 6 do Referencial).

#### Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA):

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

#### ATESTADO MÉDICO

1). Atestados médicos com uma duração até três semanas inclusive, não implicam quaisquer adaptações aos critérios de avaliação definidos, uma vez que, eventuais limitações apresentadas pelos alunos são recuperáveis nos restantes tempos de lecionação.

2). Atestados médicos com uma duração superior a três semanas (1 vez por período) implicam as seguintes alterações, a saber:

- 1- Trabalho de relatórios (obrigatório - 20%);
- 2- Teste(s) escrito (obrigatório -20%) pelo menos um teste escrito em cada período;
- 3- Questionamento durante as aulas (10%);
- 4- Portefólio (obrigatório - 30%).

As aulas que são objeto de relatório, são aquelas que o professor considerar que são pertinentes para a elaboração do mesmo.

Locais de realização dos testes teóricos: gabinete dos professores; sala anexa do pavilhão desportivo; salas onde professores estejam a lecionar apoios educativos à mesma hora (necessário acordar com os respetivos professores).

## DIMENSÃO DA AVALIAÇÃO - CONHECIMENTO E COMUNICAÇÃO

### DESCRITORES DE DESEMPENHO

| Nível 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Nível 4          | Nível 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Nível 2          | Nível 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Atividades físicas - 5 Introdutório</p> <p>Desenvolve as competências em 5 matérias de diferentes subáreas de nível introdução:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos, jogos desportivos coletivos, ginástica, atividades rítmicas expressivas, patinagem.</li> <li>• Atletismo.</li> <li>• Outras subáreas.</li> </ul> <p>Aptidão Física 4 + Vaivém</p> <p>Realiza 5 testes (força superior, abdominal, flexibilidade membros inferiores, impulsão horizontal, velocidade, agilidade e vaivém) na zona saudável de aptidão física do programa fitescola®.</p> <p>Conhecimentos &gt;90%</p> <p>Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> | NÍVEL INTERMÉDIO | <p>Atividades físicas - 3 Introdutório</p> <p>Desenvolver as competências em 3 matérias de diferentes subáreas de nível introdução:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos, jogos desportivos coletivos, ginástica, atividades rítmicas expressivas, patinagem.</li> <li>• Atletismo.</li> <li>• Outras subáreas.</li> </ul> <p>Aptidão Física 3+ Vaivém</p> <p>Realiza 4 testes (força superior, abdominal, flexibilidade membros inferiores, impulsão horizontal, velocidade, agilidade e vaivém) na zona saudável de aptidão física do programa fitescola®.</p> <p>Conhecimentos &gt;49% &lt;69%</p> <p>Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral).</p> | NÍVEL INTERMÉDIO | <p>Atividades físicas &lt;1 Introdutório</p> <p>Não desenvolve as competências em matérias de diferentes subáreas de nível introdução:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos, jogos desportivos coletivos, ginástica, atividades rítmicas expressivas, patinagem.</li> <li>• Atletismo.</li> <li>• Outras subáreas.</li> </ul> <p>Aptidão Física &lt;3</p> <p>Realiza 2 testes (força superior, abdominal, flexibilidade, impulsão horizontal, velocidade, agilidade e vaivém) na zona saudável de aptidão física do programa fitescola®.</p> <p>Conhecimentos &lt;19%</p> <p>Não identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral).</p> |