

## Departamento de Expressões Educação Física

### Critérios de avaliação para o 2.º Ciclo

Domínios	Descritores do perfil dos alunos	Aprendizagens essenciais	Descritores de desempenho	Ponderação	Instrumentos de avaliação
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Capacidades	<p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 5º e 6º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias (5ºano) e 4 matérias (6ºano), de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade:</p> <p>SUBÁREA JOGOS Participar em JOGOS, 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 -SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (uma matéria) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>SUBÁREA GINÁSTICA Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>SUBÁREA ATLETISMO Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>SUBÁREA PATINAGEM Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos.</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>OUTRAS Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente. (somente 6ºano)</p>	<p>O aluno: Elabora sequências de habilidades; Elabora coreografias; Resolve problemas em situações de jogo; Explora materiais; Explora o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.;</p> <p>Coopera com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; Coopera promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; Aplica as regras de participação, combinadas na turma; Age com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; Respeita as regras organizativas que permitam atuar em segurança; Cumprir e faz cumprir regras de arbitragem; É autónomo na realização das tarefas; Coopera na preparação e organização dos materiais; Conhece e aplica cuidados de higiene; Conhece e aplica as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</p>	80%	Grelhas de registo de observação direta/avaliação (exercícios critério e/ou situação de jogo; com autonomia, criatividade e sociabilidade)

		<p>Realizar ações de oposição direta solicitadas de COMBATE (Luta), utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.</p> <p>Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>	<p>Conhece e aplica regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</p> <p>Promove o gosto pela prática regular de atividade física.</p> <p>Analisa situações com diferentes pontos de vista;</p> <p>Confronta argumentos para encontrar semelhanças, diferenças, etc.;</p> <p>Analisa factos e situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;</p> <p>Analisa os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.</p> <p>Sabe questionar uma situação;</p> <p>Aceita opções, falhas e erros dos companheiros;</p> <p>Aceita o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</p> <p>Aceita ou argumenta pontos de vista diferentes;</p> <p>Cumprir os critérios de êxito dos exercícios e tarefas propostas e de acordo com o NÍVEL INTRODUTÓRIO</p>		
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	<p>Identificar as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. (somente 6º ano)</p>	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Revela conhecimento dos conteúdos teóricos abordados na disciplina;</li> <li>- Relaciona Aptidão Física e Saúde com os fatores associados a um estilo de vida saudável.</li> </ul>	10%	<p>Questionamento oral - Fichas de trabalho individuais e/ou de grupo</p> <p>- Relatórios de aula</p> <p>Fichas de auto e heteroavaliação.</p>
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	<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 sexo.</p>	<p>O aluno apresenta valores que o situam na zona saudável de aptidão física.</p>	10%	<p>Fit – Escola (Aplicação da bateria de testes de aptidão física)</p>