# CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE
# Educação Física do 5.º ano de escolaridade

(Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho)

| Domínios | Descritores de desempenho | Fator de ponderação | Instrumentos de Avaliação |
|---|---|---|---|
| Área das Atividades Físicas | Competências, comuns a todas as áreas, as quais se estruturam através da participação ativa em todas as situações, na procura do êxito pessoal e do grupo:<br>1. Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.<br>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).<br>3. Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.<br>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.<br>5. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.<br>6. Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.<br>7. Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.<br>---<br>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 5.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em três matérias de diferentes SUBÁREAS do seguinte conjunto de possibilidades:<br><br>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.<br>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.<br>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.<br>ATLETISMO - Realizar, do atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.<br>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.<br>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS - Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das atividades rítmicas e expressivas - (Danças Tradicionais), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.<br>OUTRAS - 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. | 75% | - Registo de observação e/ou;<br><br>- Testes práticos. |
| Área da Aptidão Física | Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física, para a sua idade e sexo. | 15% | - Bateria de testes de aptidão física. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | - Registos de observação. |
| Área dos Conhecimentos | Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. | 10% | - Relatórios e/ou;<br>- Trabalhos de pesquisa e/ou;<br>- Trabalhos escritos e/ou;<br>- Registo de observação e/ou;<br>- Testes escritos. |