

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano: 5º Ano de Escolaridade

Dimensões das áreas de competência <sup>1</sup>	Áreas de competência do PASEO <sup>2</sup>	Descritores de desempenho de acordo com as aprendizagens essenciais <sup>3</sup>	Instrumentos de avaliação	Valorização dos instrumentos de avaliação
Conhecimentos e Capacidades	A,B,C,D,E,F,G,H,I,J	<p style="text-align: center;"><b>AREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b></p> <p><b>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 5.º ano de escolaridade o nível INTRODUÇÃO em pelo menos três matérias das diferentes subáreas.</b></p> <p>✚ O aluno cumpre um nível (I, E ou A) no domínio das Atividades Físicas quando o seu desempenho, conhecimentos e atitudes representam a totalidade do nível considerado.</p> <p style="text-align: center;"><b>SUBÁREA JOGOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Participa em <b>jogos</b> 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.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futsal e 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.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>SUBÁREA GINÁSTICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– O aluno compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>RAQUETAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, no Jogo de Raquetas (Badminton) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li> </ul>	<p><b>1 - Observação direta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Situações de jogo</li> <li>• Exercícios critério</li> <li>• Circuitos técnicos</li> </ul> <p><b>2 - Avaliação dos conhecimentos específicos das matérias da Área das Atividades Físicas:</b></p> <p>* O professor poderá utilizar apenas um ou vários instrumentos dos abaixo referidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Testes escritos;</li> <li>• Trabalhos escritos;</li> <li>• Relatórios de aula;</li> <li>• Observação direta:</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Questionamento na aula;</li> <li>– Aplicação dos conhecimentos nas aulas práticas.</li> </ul> <p><b>3 - Avaliação das atitudes</b></p> <p>** O aluno será situado segundo o seu nível de desempenho em termos da participação, cooperação, autonomia, progressão, responsabilidade e conduta.</p>	<b>80%</b>

<sup>1</sup> PASEO – Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória - [ver](#)

<sup>2</sup> As aprendizagens essenciais/articulação com o PASEO – pág. 13 - [ver](#)

<sup>3</sup> As aprendizagens essenciais são as que estão homologadas pelo Despacho n.º 8476-A/2018, de 31 de agosto do Gabinete do Secretário de Estado da Educação.

<b>Conhecimentos e Capacidades Atitudes e valores</b>	<b>A, B, C, D, E, F, G, H, I, J</b>	<b>SUBÁREA ATLETISMO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realiza, do atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares não só como praticante, mas também como juiz.</li> </ul>		
		<b>ORIENTAÇÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– -Coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico;</li> <li>– - Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.</li> </ul>		
	<b>F, G, J</b>	<b>AREA DA APTIDÃO FÍSICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– O aluno deve ficar 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.</li> </ul>	<b>4 - Avaliação da Aptidão Física</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observação direta;</li> <li>• Bateria de testes (FITescola);</li> </ul>	<b>10%</b>
		<b>AREA DOS CONHECIMENTOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Identifica as capacidades físicas Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.</li> <li>– Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física;</li> </ul>	<b>5 Avaliação da Área dos Conhecimentos</b> <p>* O professor poderá utilizar apenas um ou vários instrumentos dos abaixo referidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Testes escritos;</li> <li>• Trabalhos escritos;</li> <li>• Relatórios de aula;</li> <li>• Observação direta;</li> </ul>	<b>10%</b>
	<b>A, B, C, D, E, G, I</b>		<p>**** As atitudes e valores serão avaliadas, integradas na avaliação da ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS, tal como definido acima.</p>		

**Observações: AVALIAÇÃO DOS ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO**

Os alunos que se encontram de atestado médico e que estão **impedidos de realizar 2/3, ou mais, do número de aulas práticas dadas** serão avaliados na Área das Atividades Físicas no âmbito dos conhecimentos específicos das matérias lecionadas, sendo utilizados para esta avaliação todos ou apenas alguns dos seguintes instrumentos: testes escritos, trabalhos escritos, relatórios de aula, questionamento na aula e aplicação dos conhecimentos nas aulas práticas. Assim o aluno deve ser capaz de: responder de forma correta a cada uma das questões; apresentar o trabalho/relatório, na sua forma escrita e/ou oral, cumprindo as indicações fornecidas pelo professor e deve aplicar na situação prática os conhecimentos adquiridos (arbitragem, coadjuvação aos alunos com mais dificuldades e outras).

Na avaliação das atitudes os alunos serão situados segundo o seu nível de desempenho em termos da participação, cooperação, autonomia, progressão, responsabilidade e conduta, excetuando a regra de estabelecida relativamente ao banho (por não se aplicar em função da sua condição).

## ÁREAS e SUBÁREAS sobre as quais incide a avaliação dos alunos por período

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS		ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA
Ano	SUBÁREAS	
1º Período	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 matéria - J</li> <li>✓ 1 matéria - JDC</li> <li>✓ 1 matéria – GIN</li> </ul>	<p><b><u>Testes da bateria FITescola</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aptidão aeróbia               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste vaivém</li> </ul> </li> <li>✓ Aptidão neuromuscular               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste de abdominais</li> <li>• Teste de flexões de braços</li> <li>• Teste de impulsão horizontal</li> <li>• Teste de flexibilidade dos membros inferiores</li> </ul> </li> </ul>
2º Período	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 matérias - JDC</li> <li>✓ 2 matérias – RAQ, ATLETISMO</li> <li>✓ 1 matéria - GIN</li> </ul>	<p><b><u>Testes da bateria FITescola</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aptidão aeróbia               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste vaivém</li> </ul> </li> <li>✓ Aptidão neuromuscular               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste de abdominais</li> <li>• Teste de flexões de braços</li> <li>• Teste de impulsão horizontal</li> <li>• Teste de flexibilidade dos membros inferiores</li> </ul> </li> </ul>
3º Período	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 matérias - JDC</li> <li>✓ 1 matéria - GIN</li> <li>✓ 3 matérias entre restantes Subáreas (ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS E OUTRAS).</li> </ul>	<p><b><u>Testes da bateria FITescola</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aptidão aeróbia               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste vaivém</li> </ul> </li> <li>✓ Aptidão neuromuscular               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste de abdominais</li> <li>• Teste de flexões de braços</li> <li>• Teste de impulsão horizontal</li> <li>• Teste de flexibilidade dos membros inferiores</li> </ul> </li> </ul>

Níveis dos descritores de desempenho	Níveis definidos para a avaliação da ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS a alcançar no final do 3º período	Níveis definidos para a avaliação da ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA a alcançar no final de cada período
5	3I	1 ZSAF aptidão aeróbia (vaivém) + 1 ZSAF aptidão neuromuscular (força abdominal) +2/3 ZSAF
4	1PI + 2I	1 ZSAF aptidão aeróbia (vaivém) + 1 ZSAF aptidão neuromuscular (força abdominal) +1 ZSAF
3	2PI+1I	1 ZSAF aptidão aeróbia (vaivém) + 1 ZSAF aptidão neuromuscular (força abdominal)
2	3PI	2 ZSAF
1	<3PI	1 ZSAF

**Legenda:** PI – Parte do nível Introdutório; I – Nível Introdutório; PE – Parte do nível Elementar; E – Nível Elementar ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

**Níveis dos descritores de desempenho para a avaliação das ATITUDES E VALORES em cada período**

	<b>PARTICIPAÇÃO</b>	<b>COOPERAÇÃO</b>	<b>AUTONOMIA</b>	<b>PROGRESSÃO</b>	<b>RESPONSABILIDADE</b>	<b>CONDUTA</b>
<b>Muito Bom</b>	Participa sempre de forma muito empenhada em todas as tarefas das aulas.	Coopera sempre com o professor e os colegas para o alcance dos objetivos definidos.	Em todas as aulas organiza e administra eficazmente o tempo de empenho no cumprimento das tarefas propostas e alcance dos objetivos definidos.	Revela um grande desenvolvimento/ avanço continuado nas suas aprendizagens, efetuando as tarefas com um elevado e crescente nível de eficácia.	Traz sempre todo o material necessário, incluindo o indispensável para o banho. É sempre pontual. Cumprir sempre todas as regras de higiene estabelecidas.	Cumpe sempre as regras e normas orientadoras das atividades propostas. Relaciona-se sempre com respeito e cordialidade com todos os intervenientes da comunidade educativa.
<b>Bom</b>	Na maioria das vezes participa de forma empenhada em todas as tarefas das aulas.	Coopera na maioria das vezes com o professor e os colegas para o alcance dos objetivos definidos.	Na maioria das aulas organiza e administra eficazmente o tempo de empenho no cumprimento das tarefas propostas e alcance dos objetivos definidos.	Revela um desenvolvimento/ avanço continuado nas suas aprendizagens, efetuando as tarefas com um nível de eficácia crescente.	Traz na maioria das vezes todo o material necessário, incluindo o indispensável para o banho. É quase sempre pontual. Cumprir na maioria das aulas todas as regras de higiene estabelecidas.	Cumpe quase sempre as regras e normas orientadoras das atividades propostas. Relaciona-se quase sempre com respeito e cordialidade com todos os intervenientes da comunidade educativa.
<b>Suficiente</b>	Nem sempre participa de forma empenhada nas tarefas das aulas.	Coopera às vezes com o professor e os colegas para o alcance dos objetivos definidos.	Em algumas aulas organiza e administra eficazmente o tempo de empenho no cumprimento das tarefas propostas e alcance dos objetivos definidos.	Revela algum desenvolvimento/ avanço continuado nas suas aprendizagens, efetuando as tarefas com um nível baixo de eficácia.	Nem sempre traz todo o material necessário, incluindo o indispensável para o banho. Nem sempre é pontual. Nem sempre cumprir todas as regras de higiene estabelecidas.	Por vezes não cumpre as regras e normas orientadoras das atividades propostas. Nem sempre se relaciona com respeito e cordialidade com todos os intervenientes da comunidade educativa.
<b>Medíocre</b>	Raramente participa de forma empenhada nas tarefas das aulas.	Raramente coopera com o professor e os colegas para o alcance dos objetivos definidos.	Raramente organiza e administra eficazmente o tempo de empenho no cumprimento das tarefas propostas e alcance dos objetivos definidos.	Revela pouco desenvolvimento/ avanço muito pequeno nas suas aprendizagens, efetuando as tarefas sem um nível muito baixo de eficácia.	Raramente traz todo o material necessário, incluindo o indispensável para o banho. Raramente é pontual. Raramente cumpre todas as regras de higiene estabelecidas.	Raramente cumpre as regras e normas orientadoras das atividades propostas. Raramente se relaciona com respeito e cordialidade com todos os intervenientes da comunidade educativa.
<b>Mau</b>	Nunca participa de forma empenhada nas tarefas das aulas.	Nunca coopera com o professor e os colegas para o alcance dos objetivos definidos.	Nunca organiza e administra eficazmente o tempo de empenho no cumprimento das tarefas propostas e alcance dos objetivos definidos.	Não revela nenhum desenvolvimento/ avanço nas suas aprendizagens.	Nunca ou muito raramente traz todo o material necessário, incluindo o indispensável para o banho. Nunca ou muito raramente é pontual. Nunca ou muito raramente cumpre todas as regras de higiene estabelecidas.	Nunca ou muito raramente cumpre as regras e normas orientadoras das atividades propostas. Nunca se relaciona com respeito e cordialidade com todos os intervenientes da comunidade educativa.