

Disciplina(s): Educação Física

Ano/Ciclo de Ensino: 5.ºano

<p>ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS (ACPA) A – Linguagem e textos E – Relacionamento interpessoal H – Sensibilidade estética e artística B – Informação e Comunicação F – Desenvolvimento pessoal e autonomia I – Saber científico, técnico e tecnológico C – Raciocínio e resolução de problemas G – Bem-estar, saúde e ambiente J – Consciência e domínio do corpo D – Pensamento crítico e pensamento criativo</p>				
	DOMÍNIOS	APRENDIZAGENS	PESO %	INSTRUMENTOS
<p>Cognitivo e Psicomotor (Saber/Saber Fazer)</p> <p>A, B, C, D, E, F, H, I, J</p>	<p>Área das atividades físicas</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</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos mesmos, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras</p> <p>SUBÁREA GINÁSTICA Compor e realizar 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 saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS Interpretar sequências de em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>60%</p>	<p>Observação direta através de questões no fim das aulas</p> <ul style="list-style-type: none"> • bateria de testes. <p>A avaliação contínua nesta matéria é operacionalizada recorrendo à observação direta em situações de ensino/aprendizagem.</p>

	<p>Área da aptidão física</p> <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>Área dos conhecimentos</p> <p>Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado</p>			
	VALORES	ATITUDES	PESO %	INSTRUMENTOS
<p>Socio afetivo (Ser)</p> <p>A, B, C, D, E, F, G, J</p>	<p>Assiduidade e pontualidade</p> <p>Empenho e responsabilidade</p> <p>Comportamento</p>	<p>Responsabilidade e rigor no cumprimento de regras e prazos.</p> <p>Respeita-se a si mesmo e aos outros;</p> <p>Manifesta um comportamento correto/ético e responsável;</p> <p>Demonstra empenho em ultrapassar as dificuldades;</p> <p>Pauta o seu trabalho pelo rigor e pela qualidade.</p> <p>Manifesta iniciativa na realização de tarefas;</p> <p>Procura novas soluções para diferentes problemas.</p> <p>Evidencia respeito pela diversidade humana e cultural;</p> <p>Revela espírito de iniciativa;</p> <p>É interventivo e empreendedor</p>	40%	<p>Observação direta</p> <p>Grelhas de registo do trabalho e das atitudes e valores na sala de aula</p>

PERFIL DE APRENDIZAGEM DOS ALUNOS NÍVEIS DE DESEMPENHO – DESCRITORES					
	Muito Insuficiente Nível 1 0% - 19%	Insuficiente Nível 2 20% - 49%	Suficiente Nível 3 50% - 69%	Bom Nível 4 70% - 89%	Muito Bom Nível 5 90% - 100%
<p>Cognitivo e Psicomotor (Saber/Saber Fazer)</p> <p>[60 %]</p>	O aluno não desenvolveu as competências essenciais de nível introdutório, em nenhuma de pelo	O aluno revela muitas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo	O aluno revela algumas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais de nível	O aluno revela um bom domínio no desenvolvimento das competências	O aluno revela um muito bom domínio no desenvolvimento das competências

	<p>menos cinco subáreas</p> <p>Não registou qualquer evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em nenhuma de pelo menos cinco subáreas.</p> <p>O aluno não apresenta nenhum valor que se encontre dentro da zona saudável.</p> <p>O aluno não revela conhecimento das matérias de ensino, não relaciona Aptidão Física e Saúde e não identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p>	<p>menos cinco subáreas</p> <p>Registou uma pequena evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em pelo menos duas das cinco subáreas</p> <p>O aluno apresenta três valores fora da zona saudável sendo um deles em resultado do teste de aptidão de resistência aeróbia</p> <p>O aluno revela conhecimentos muito básicos das matérias de ensino e muitas dificuldades em relacionar Aptidão Física e Saúde e e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras</p>	<p>introdutório, em pelo menos cinco subáreas</p> <p>Registou uma boa evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em pelo menos duas das cinco subáreas.</p> <p>O aluno apresenta apenas dois valores fora da zona saudável ou um, sendo este, em resultado do teste de aptidão de resistência aeróbia.</p> <p>O aluno revela alguns conhecimentos básicos e específicos das matérias de ensino, algumas dificuldades em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras</p>	<p>essenciais de nível introdutório, em pelo menos cinco subáreas</p> <p>Registou uma boa evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em pelo menos três das cinco subáreas.</p> <p>O aluno apresenta apenas um valor fora da zona saudável não sendo este, em resultado do teste de aptidão de resistência aeróbia</p> <p>O aluno revela bons conhecimentos das matérias de ensino, bom domínio em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras..</p>	<p>essenciais de nível introdutório.</p> <p>Registou uma excelente evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em todas as subáreas.</p> <p>O aluno apresenta todos os valores dentro da zona saudável</p> <p>O aluno revela um excelente conhecimento das matérias de ensino, muito bom domínio em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p>
<p>Socio afetivo (Ser) [40 %]</p>	<p>Não revela respeito por si mesmo nem pelos outros; Não manifesta um comportamento correto/ético nem responsável. Não é assíduo e pontual</p> <p>Não demonstra empenho em ultrapassar as dificuldades; Não pauta o seu trabalho pelo rigor nem pela qualidade</p> <p>Não manifesta iniciativa na realização de tarefas; Não procura novas soluções para diferentes problemas</p> <p>Não evidencia respeito pela diversidade humana e cultural; Não revela espírito de iniciativa; Não é interventivo nem empreendedor.</p>	<p>1-Raramente revela respeito por si mesmo e pelos outros; Raramente manifesta um comportamento correto/ético e responsável.</p> <p>2-Raramente demonstra empenho em ultrapassar as dificuldades; Raramente pauta o seu trabalho pelo rigor e pela qualidade.</p> <p>3-Raramente manifesta iniciativa na realização de tarefas; Raramente procura novas soluções para diferentes problemas.</p> <p>4-Raramente evidencia respeito pela</p>	<p>1-Revela regularmente respeito por si mesmo e pelos outros; Manifesta regularmente um comportamento correto/ético e responsável.</p> <p>2-Demonstra regularmente empenho em ultrapassar as dificuldades; Pauta regularmente o seu trabalho pelo rigor e pela qualidade.</p> <p>3-Manifesta regularmente iniciativa na realização de tarefas; Procura regularmente novas soluções para diferentes problemas</p>	<p>1-Revela muitas vezes respeito por si mesmo e pelos outros; Manifesta muitas vezes um comportamento correto/ético e responsável.</p> <p>2-Demonstra muitas vezes empenho em ultrapassar as dificuldades; Pauta muitas vezes o seu trabalho pelo rigor e pela qualidade.</p> <p>3-Manifesta muitas vezes iniciativa na realização de tarefas; Procura muitas vezes novas soluções para diferentes problemas.</p>	<p>-Revela sempre respeito por si mesmo e pelos outros; Manifesta sempre um comportamento correto/ético e responsável.</p> <p>2- Demonstra sempre empenho em ultrapassar as dificuldades; Pauta sempre o seu trabalho pelo rigor e pela qualidade.</p> <p>3- Manifesta sempre iniciativa na realização de tarefas; Procura sempre novas soluções para diferentes problemas.</p>

Crêterios de Avalia o

		diversidade humana e cultural; Raramente revela espírito de iniciativa; Raramente � interventivo e empreendedor	4- .Evidencia regularmente respeito pela diversidade humana e cultural; Revela regularmente espírito de iniciativa; � regularmente interventivo e empreendedor.	4- Evidencia muitas vezes respeito pela diversidade humana e cultural; Revela muitas vezes espírito de iniciativa; � muitas vezes interventivo e empreendedor.	4- Evidencia sempre respeito pela diversidade humana e cultural; Revela sempre espírito de iniciativa; � sempre interventivo e empreendedor.
--	--	---	--	---	---