

Critérios de avaliação e classificação		Ano letivo 2025/2026
Disciplina: <u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>	Ano de escolaridade: <u>5º</u>	Grupo Disciplinar: <u>260</u>

CONHECIMENTOS E CAPACIDADES				
Domínio(D) /Tema/ Módulo*	Ponderação	AE/Descritores de desempenho	Perfil do aluno	Processos de recolha de informação
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	40%	<p>Desenvolver as competências essenciais para o 5º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias, de diferentes subáreas:</p> <p><b>SUBÁREAS JOGOS</b></p> <p>-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.</p> <p><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b></p> <p>-Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Andebol), 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><b>SUBÁREA GINÁSTICA</b></p> <p>-Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Solo), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p><b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b></p> <p>-Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Danças), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p><b>SUBÁREAS ATLETISMO e OUTRAS</b></p> <p>-Realizar e analisar do Atletismo (Corridas), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>-Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação*), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p>- Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Canoagem**), coordenando a posição com a propulsão/deslocamento do caiaque.</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p>	<p>Observação direta</p> <p>Grelhas de registo</p> <p>Rubricas de avaliação</p>
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	10%	<p>-Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbica, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>O aluno, de acordo com os respetivos valores de referência encontra-se na zona: Precisa Melhorar; Zona Saudável; Perfil Atlético.</p>	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p>	<p>Testes Fitescola</p>
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	20%	<p>-Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p>	<p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p>	<p>Trabalhos e/ou Testes escritos e/ou Questionamento oral</p> <p>Autoavaliação</p>

\* Modalidade abordada em Alijó

\*\* Modalidade abordada no Pinhão

ATITUDES E VALORES				
Critérios	Ponderação	AE/Descritores de desempenho	Perfil do aluno	Processos de recolha de informação
Cidadania	35%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respeitar todos os membros da comunidade escolar.</li> <li>- Trabalhar de modo cooperativo com espírito de partilha e entreatajuda.</li> <li>- Adequar o comportamento.</li> <li>- Argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista.</li> <li>- Preservar os espaços e os equipamentos.</li> </ul>	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Observação direta
Participação	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar na aula com intervenções de qualidade.</li> <li>- Participar nas atividades propostas.</li> <li>- Ter espírito de iniciativa.</li> </ul>		Grelhas de observação
	30%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contribuir com ideias/propostas (novas/criativas) válidas para o desenvolvimento de tarefas/atividades.</li> <li>- Procurar ser autónomo na realização das atividades/tarefas.</li> </ul>		Rubrica de avaliação
Responsabilidade	35%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ter o material necessário para a aula.</li> <li>- Realizar todas as tarefas propostas.</li> <li>- Cumprir o prazo de realização das tarefas.</li> <li>- Ser pontual.</li> <li>- Ser organizado nos materiais escolares/colaborar na sua organização.</li> </ul>		
Autorregulação e autoavaliação	10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser perseverante e procurar fazer mais e melhor.</li> <li>- Demonstrar empenho na melhoria das aprendizagens após feedback.</li> <li>- Reconhecer as suas dificuldades e progressos.</li> <li>- Ter espírito crítico.</li> <li>- Ter sentido de justiça em relação ao trabalho realizado.</li> </ul>		

## ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

Os alunos com atestado médico (condições especiais), estarão dispensados da componente física/prática (matérias) de acordo com o relatório médico, sendo avaliados pelos Domínios (Atitudes e Valores e Conhecimentos dos três Domínios).

Critérios de avaliação e classificação		Ano letivo 2025/2026
Disciplina: <u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>	Ano de escolaridade: <u>5º</u>	Grupo Disciplinar: <u>260</u>

CONHECIMENTOS				
Domínio(D) /Tema/ Módulo*	Ponderação	AE/Descritores de desempenho	Perfil do aluno	Processos de recolha de informação
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	40%	<p><b>SUBÁREAS JOGOS</b></p> <p>-Coopera com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objetivo e às regras do jogo).</p> <p><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Andebol)</b></p> <p>-Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, aplicando as regras enquanto árbitro.</p> <p>-Conhecer o objetivo do jogo, identificar e discriminar as principais ações que o caracterizam, bem como, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras.</p> <p><b>SUBÁREA GINÁSTICA (Solo)</b></p> <p>-Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>-Compreende e aprecia as destrezas gímnicas no solo de acordo com as exigências técnicas indicadas.</p> <p><b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Danças)</b></p> <p>-Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento.</p> <p>-Conhecer a origem cultural e histórica das Danças selecionadas e identificar as suas características bem como as suas zonas geográficas.</p> <p><b>SUBÁREAS ATLETISMO e OUTRAS (Natação*/Canoagem** e Atletismo)</b></p> <p>-Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento.</p> <p>-Conhecer o objetivo do jogo/modalidade, as regras, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando esse conhecimento às funções de juiz/árbitro.</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<p>Observação direta</p> <p>Grelhas de registo</p> <p>Rubricas de avaliação</p>
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	10%	<p>-Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p> <p>-Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®.</p>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p>	<p>Trabalhos e/ou Testes escritos e/ou Questionamento oral</p>
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	20%	<p>-Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p>	<p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p>	<p>Autoavaliação</p>

\* Modalidade abordada em Alijó

\*\* Modalidade abordada no Pinhão

ATITUDES E VALORES				
Critérios	Ponderação	AE/Descritores de desempenho	Perfil do aluno	Processos de recolha de informação
Cidadania	35%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respeitar todos os membros da comunidade escolar.</li> <li>- Trabalhar de modo cooperativo com espírito de partilha e entreajuda.</li> <li>- Adequar o comportamento.</li> <li>- Argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista.</li> <li>- Preservar os espaços e os equipamentos.</li> </ul>	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Observação direta
Participação	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar na aula com intervenções de qualidade.</li> <li>- Participar nas atividades propostas.</li> <li>- Ter espírito de iniciativa.</li> <li>- Contribuir com ideias/propostas (novas/criativas) válidas para o desenvolvimento de tarefas/atividades.</li> <li>- Procurar ser autónomo na realização das atividades/tarefas.</li> </ul>		Grelhas de observação
Responsabilidade	30%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ter o material necessário para a aula.</li> <li>- Realizar todas as tarefas propostas.</li> <li>- Cumprir o prazo de realização das tarefas.</li> <li>- Ser pontual.</li> <li>- Ser organizado nos materiais escolares/colaborar na sua organização.</li> </ul>		Rubrica de avaliação
Autorregulação e autoavaliação	35%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser perseverante e procurar fazer mais e melhor.</li> <li>- Demonstrar empenho na melhoria das aprendizagens após feedback.</li> <li>- Reconhecer as suas dificuldades e progressos.</li> <li>- Ter espírito crítico.</li> <li>- Ter sentido de justiça em relação ao trabalho realizado.</li> </ul>		

## ALUNOS COM MEDIDAS ADICIONAIS (PEI)

Critérios de avaliação e classificação		Ano letivo 2025/2026
Disciplina: <u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>	Ano de escolaridade: <u>5º</u>	Grupo Disciplinar: <u>260</u>

CONHECIMENTOS E CAPACIDADES				
Domínio(D) /Tema/ Módulo*	Ponderação	AE/Descritores de desempenho	Perfil do aluno	Processos de recolha de informação
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	30%	<p style="text-align: center;"><b>SUBÁREAS JOGOS</b></p> <p>-Coopera com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objetivo e às regras do jogo).</p> <p style="text-align: center;"><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Andebol)</b></p> <p>-Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, aplicando as regras enquanto árbitro.</p> <p>-Conhecer o objetivo do jogo, identificar e descriminar as principais ações que o caracterizam, bem como, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras.</p> <p style="text-align: center;"><b>SUBÁREA GINÁSTICA (Solo)</b></p> <p>-Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>-Compreende e aprecia as destrezas gímnicas no solo de acordo com as exigências técnicas indicadas.</p> <p style="text-align: center;"><b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Danças)</b></p> <p>-Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento.</p> <p>-Conhecer a origem cultural e histórica das Danças selecionadas e identificar as suas características bem como as suas zonas geográficas.</p> <p style="text-align: center;"><b>SUBÁREAS ATLETISMO e OUTRAS (Natação*/Canoagem** e Atletismo)</b></p> <p>-Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento.</p> <p>-Conhecer o objetivo do jogo/modalidade, as regras, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando esse conhecimento às funções de juiz/árbitro.</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<p>Observação direta</p> <p>Grelhas de registo</p> <p>Rubricas de avaliação</p>
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	5%	<p>-Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p> <p>-Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®.</p>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p>	<p>Trabalhos e/ou Testes escritos e/ou Questionamento oral</p>
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	5%	<p>-Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p>	<p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)</p>	<p>Autoavaliação</p>

\* Modalidade abordada em Alijó      \*\* Modalidade abordada no Pinhão

ATITUDES E VALORES				
Critérios	Ponderação	AE/Descritores de desempenho	Perfil do aluno	Processos de recolha de informação
Cidadania	25%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respeitar todos os membros da comunidade escolar.</li> <li>- Trabalhar de modo cooperativo com espírito de partilha e entreajuda.</li> <li>- Adequar o comportamento.</li> <li>- Argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista.</li> <li>- Preservar os espaços e os equipamentos.</li> </ul>	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Observação direta
Participação	25%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar na aula com intervenções de qualidade.</li> <li>- Participar nas atividades propostas.</li> <li>- Ter espírito de iniciativa.</li> <li>- Contribuir com ideias/propostas (novas/criativas) válidas para o desenvolvimento de tarefas/atividades.</li> <li>- Procurar ser autónomo na realização das atividades/tarefas.</li> </ul>		Grelhas de observação
Responsabilidade	60%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ter o material necessário para a aula.</li> <li>- Realizar todas as tarefas propostas.</li> <li>- Cumprir o prazo de realização das tarefas.</li> <li>- Ser pontual.</li> <li>- Ser organizado nos materiais escolares/colaborar na sua organização.</li> </ul>		Rubrica de avaliação
Autorregulação e autoavaliação	25%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser perseverante e procurar fazer mais e melhor.</li> <li>- Demonstrar empenho na melhoria das aprendizagens após feedback.</li> <li>- Reconhecer as suas dificuldades e progressos.</li> <li>- Ter espírito crítico.</li> <li>- Ter sentido de justiça em relação ao trabalho realizado.</li> </ul>		