

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

<b>CONHECIMENTOS E CAPACIDADES</b>				
<b>Domínio(D) /Tema/ Módulo*</b>	<b>Ponderação</b>	<b>AE/Descriptores de desempenho</b>	<b>Perfil do aluno</b>	<b>Processos de recolha de informação</b>
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	40%	<p><u>Desenvolver as competências essenciais para o 5º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias, de diferentes subáreas:</u></p> <p><b>SUBÁREAS JOGOS</b> -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> -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> -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> -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> -Realizar e analisar do Atletismo (Corridas), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. -Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação*), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. - Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Canoagem**), coordenando a posição com a propulsão/deslocamento do caique.</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>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>	Testes Fitescola
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



<b>ATITUDES E VALORES</b>				
<b>Critérios</b>	<b>Ponderação</b>	<b>AE/Descritores de desempenho</b>	<b>Perfil do aluno</b>	<b>Processos de recolha de informação</b>
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	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).

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

<b>CONHECIMENTOS</b>				
<b>Domínio(D) /Tema/ Módulo*</b>	<b>Ponderação</b>	<b>AE/Descritores de desempenho</b>	<b>Perfil do aluno</b>	<b>Processos de recolha de informação</b>
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	40%	<p><b>SUBÁREAS JOGOS</b> -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> -Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, aplicando as regras enquanto árbitro. -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><b>SUBÁREA GINÁSTICA (Solo)</b> -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. -Compreende e aprecia as destrezas gímnicas no solo de acordo com as exigências técnicas indicadas.</p> <p><b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Danças)</b> -Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento. -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> -Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento. -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	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



<b>ATITUDES E VALORES</b>				
<b>Critérios</b>	<b>Ponderação</b>	<b>AE/Descritores de desempenho</b>	<b>Perfil do aluno</b>	<b>Processos de recolha de informação</b>
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	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 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><b>SUBÁREAS JOGOS</b>            -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>            -Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, aplicando as regras enquanto árbitro.            -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><b>SUBÁREA GINÁSTICA (Solo)</b>            -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.            -Compreende e aprecia as destrezas gímnicas no solo de acordo com as exigências técnicas indicadas.</p> <p><b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Danças)</b>            -Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento.            -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>            -Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento.            -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>	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/colaborador/Cooperante/Responsável/Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Criativo/Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	Observação direta Grelhas de registo Rubricas de avaliação
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	5%	-Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. -Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®.	Conhecedor/sabedor/culto/informado (A, B, G, I, J)	Trabalhos e/ou Testes escritos e/ou Questionamento oral
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	5%	-Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.	Indagador/Investigador/Sistematizador/organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)	Autoavaliação

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



<b>ATITUDES E VALORES</b>				
<b>Critérios</b>	<b>Ponderação</b>	<b>AE/Descritores de desempenho</b>	<b>Perfil do aluno</b>	<b>Processos de recolha de informação</b>
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>		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>	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Grelhas de observação
Responsabilidade	25%	<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>		