

## Disciplina – Educação Física

### 5º e 6º ano - 2º ciclo do ensino Básico

A avaliação das aprendizagens deve assumir um caráter essencialmente formativo e contínuo, para que o aluno tome consciência das suas potencialidades e das suas dificuldades, procurando ultrapassá-las, através de uma reflexão sistemática baseada no feedback do professor.

O processo de ensino e aprendizagem pretende o desenvolvimento de aprendizagens específicas que permitam ao aluno mobilizar competências e valores essenciais na sua interação consciente, intencional e responsável com os diversos meios que o rodeiam. As competências são combinações complexas de conhecimentos, capacidades e atitudes, agrupadas em diversas áreas (A, B, C, D, E, F, G, H e J) consoante a sua especificidade. Os valores (a, b, c, d, e) são entendidos como orientações segundo as quais determinadas crenças, comportamentos e ações são definidos como adequados e desejáveis. As Áreas de Competências e os Valores estão explicitados nos Critérios Gerais de Avaliação do Agrupamento de Escolas de Mirandela.

As aprendizagens essenciais abordadas nesta disciplina figuram nas planificações anuais do Agrupamento de Escolas de Mirandela e nos respetivos documentos curriculares.

A operacionalização dos critérios específicos desta disciplina, bem como o perfil do aluno encontram-se definidos nos quadros que se seguem e nos critérios gerais de avaliação.

As atividades desenvolvidas nos Domínios de Autonomia Curricular (DAC) e na área da Cidadania e Desenvolvimento procuram desenvolver aprendizagens específicas e essenciais de uma forma transversal, mobilizando para o efeito a participação de várias disciplinas. A avaliação do desempenho dos alunos deve ser feita ao nível das várias disciplinas mobilizadas. Assim, a planificação dessas atividades deve definir a forma como a avaliação dos alunos vai ser implementada em cada uma das disciplinas participantes, aplicando os parâmetros, instrumentos e técnicas de avaliação descritos nos respetivos critérios específicos de avaliação.

A classificação final de cada período deverá ser feita com base na soma ponderada das médias aritméticas dos elementos de avaliação, registados desde o início do ano letivo, de acordo com a equação seguinte:

$$\text{Classificação} = AM * 35\% + HSP * 10\% + CT * 30\% + AF * 5\% + AP * 10\% + AT * 10\%$$

Dimensões	Parâmetros	Instrumentos e Técnicas		Ponderação
<b>Conhecimentos e Capacidades (80 %)</b>	<b>Domínio das habilidades motoras e técnico-táticas abordadas (B, C, D, E, F, G, H, I e J) (35%)</b> - Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização, participação e ética desportiva. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo. Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.	Participação prática Grelhas de observação direta Trabalhos de pares e de grupo Trabalho escrito/vídeo Relatório Atividades Outros	(AM)	35 %
	<b>Domínio das exigências básicas de higiene, segurança e preservação do material (A, B, C, D, E, F, G, I e J) (10%)</b> - Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.	Grelhas de observação direta Relatório de aula Quizzes Outros		
	<b>Domínio de conhecimentos relativos à fundamentação teórica das unidades (A, B, C, D, E, F, G, H, I e J) (30%)</b> - Conhecer e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano. Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.	Quizzes Comentário crítico Questionário oral e/ou escrito Teste consulta e/ou online Trabalho investigação Outros	(CT)	30%
	<b>Aptidão física (B, C, D, E, F, G, I e J) (5%)</b> - 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 direcionada.	Grelhas de observação direta Teste de avaliação prática da Bateria de Testes FIT Escola Outros	(AF)	5 %
<b>Atitudes (20 %)</b>	É pontual e assíduo. (D, E, F, G e J) Apresenta-se com o material necessário. (C, D, E, F, G, I, J) Cumpre os prazos estabelecidos para a realização das tarefas. (B, C, D, E, F, G, I)	Registo assiduidade e pontualidade e/ou através de plataformas/redes digitais;	(AP)	10 %
	Colabora e participa na aula (A, B, C, D, E, F, G, I e J) Autoavalia o seu desempenho. (A, B, C, D, E, F, G, I e J) Está atento nas aulas. (B, C, D, E, F, G, I e J) Realiza as tarefas propostas. (A, B, C, D, F, G, H, I e J) Revela um comportamento adequado respeitando e cumprindo regras de convivência e de trabalho respeitando os companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários. (A,B,C,D, E, F,G, H, I e J) Revela consciência cívica e respeito pelo outro, pela escola e interessa-se e apoia os esforços dos companheiros. (A, B, C, D, E, F, G, H, I e J)	Registo de autoavaliação e heteroavaliação e/ou através de plataformas/redes digitais; Grelhas de observação de comportamento, empenho e colaboração nas atividades e/ou através de plataformas/redes digitais. Apresentação de trabalhos	(AT)	10 %

Nível		Descritores do perfil de aprendizagem no domínio das Capacidades e Conhecimentos							
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não executa parte das tarefas e executa as outras com dificuldade.</li> <li>• Revela algum desconhecimento ao nível das regras e dos conhecimentos técnico-táticos.</li> <li>• Quase nunca compreende as tarefas propostas. Quase nunca revela espírito desportivo.</li> <li>• O aluno não se encontra na zona saudável em todos os 6 testes de aptidão física propostos.</li> <li>• Revela compromisso A, B, C, D, E, F, G, H, I, J</li> </ul>								
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Executa com algumas dificuldades as tarefas motoras e em ritmo razoável.</li> <li>• Conhece as regras e aplica razoavelmente os conhecimentos técnico-táticos.</li> <li>• Compreende quase sempre as tarefas propostas. Revela ter espírito desportivo.</li> <li>• O aluno encontra-se na zona saudável em pelo menos 1 teste de aptidão física propostos.</li> <li>• Revela compromisso A, B, C, D, E, F, G, H, I, J</li> </ul>								
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Executa com facilidade e qualidade a maioria das tarefas motoras propostas e com bom ritmo.</li> <li>• Domina e aplica bem as regras e conhecimentos técnico-táticos, revelando capacidade para intervir e melhorar a organização/rendimento do grupo. Compreende rapidamente as tarefas propostas apresentando sugestões positivas. Revela um bom espírito desportivo, influenciando positivamente os colegas.</li> <li>• O aluno encontra-se na zona saudável em pelo menos 3 a 5 testes de aptidão física propostos.</li> <li>• Revela compromisso A, B, C, D, E, F, G, H, I, J</li> </ul>								
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Executa de forma correta as tarefas propostas e com muito bom ritmo.</li> <li>• Domina e aplica com eficácia as regras e conhecimentos técnico-táticos, revelando capacidade para intervir e melhorar a organização/rendimento do grupo. Compreende rapidamente as tarefas propostas apresentando sugestões positivas. Revela um muito bom espírito desportivo, influenciando positivamente os colegas.</li> <li>• O aluno encontra-se na zona saudável nos 6 testes de aptidão física propostos.</li> <li>• Revela compromisso A, B, C, D, E, F, G, H, I, J</li> </ul>								
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Executa de forma correta as tarefas propostas e com muito bom ritmo.</li> <li>• Domina e aplica com eficácia as regras e conhecimentos técnico-táticos, revelando capacidade para intervir e melhorar a organização/rendimento do grupo. Compreende rapidamente as tarefas propostas apresentando sugestões positivas. Revela um muito bom espírito desportivo, influenciando positivamente os colegas.</li> <li>• O aluno encontra-se na zona saudável em 5 dos testes de aptidão física propostos e na zona atlética em 1.</li> <li>• Revela compromisso A, B, C, D, E, F, G, H, I, J</li> </ul>								
Áreas de competências do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória									
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Linguagem e textos	Informação e Comunicação.	Raciocínio e Resolução de Problemas.	Pensamento crítico e pensamento criativo.	Relacionamento interpessoal.	Desenvolvimento pessoal e autonomia.	Bem-estar, saúde.	Sensibilidade estética e artística.	Saber científico, técnico e tecnológico.	Consciência e domínio do corpo.

Nível	Descritores do perfil de aprendizagem no domínio das Atitudes									
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>O aluno falta com regularidade; recusa-se a executar as tarefas propostas; O aluno não se apresenta na aula com o material para a disciplina em mais de 60% aulas previstas para o período. É desatento e perturbador. Não é responsável e não se envolve na execução das atividades; Não aceita as opiniões dos outros. Manifesta atitudes nada satisfatórias.</li> </ul>									
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>O aluno é pouco assíduo e pontual; Apresenta-se na aula com o material para a disciplina em 70% das aulas previstas para o período; Não participa ou participa de forma desorganizada na realização das tarefas propostas em pares ou grupos. Quase nunca colabora com os professores e os colegas. Não é responsável e envolve-se pouco na execução das atividades. Manifestou atitudes pouco satisfatórias.</li> </ul>									
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>O aluno é assíduo e pontual; apresenta-se na aula com o material para a disciplina em 80% das aulas previstas; revela alguma criatividade; participa e coopera com regularidade embora nem sempre de forma organizada. É pouco responsável e envolve-se parcialmente nas atividades. Manifesta atitudes satisfatória.</li> </ul>									
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>O aluno é assíduo e pontual; apresenta-se na aula com o material para a disciplina em 90% das aulas previstas para o período; é criativo; participa e coopera com regularidade de forma organizada; revela alguma autonomia na realização das tarefas. Manifesta atitudes corretas pelo professor e colegas. É responsável.</li> </ul>									
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>O aluno é assíduo e pontual; apresenta-se na aula com o material para a disciplina em 96% das aulas previstas para o período; É muito criativo; É muito participativo e cooperante, fazendo-o de forma organizada; É autónomo na realização das tarefas. Manifesta sempre atitudes corretas pelo professor e colegas. É muito responsável.</li> </ul>									
Áreas de competências do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória										
A Linguagem e textos	B Informação e Comunicação.	C Raciocínio e Resolução de Problemas.	D Pensamento crítico e pensamento criativo.	E Relacionamento interpessoal.	F Desenvolvimento pessoal e autonomia.	G Bem-estar, saúde.	H Sensibilidade estética e artística.	I Saber científico, técnico e tecnológico.	J Consciência e domínio do corpo.	