Critérios Específicos de Avaliação de **EDUCAÇÃO FÍSICA – 5º e 6º Anos - 2ºCiclo**

Domínios/Temas (ponderação)	Conhecimentos, Capacidades e Atitudes*	Descritores de desempenho
Atividades Físicas (65%)	**Jogos Pré Desportivos; Jogos Desportivos Coletivos** (Futebol, Basquetebol, Andebol e Voleibol); **Ginástica** (Solo, Aparelhos e Rítmica); **Atividades Rítmicas e Expressivas** (Danças sociais, tradicionais e urbanas); **Atletismo; Raquetas e Outras.**	**Desempenho Muito Bom** Realiza muito bem as tarefas práticas; Atinge claramente a zona saudável em todas as capacidades de aptidão física; Compreende claramente, interpreta e mobiliza a informação de forma correta; Revela excelente relacionamento interpessoal e um extraordinário desenvolvimento pessoal e de autonomia, concretizados em elevados patamares de cidadania de intervenção, responsabilidade, exigência e curiosidade. **Desempenho Bom** Realiza bem as tarefas práticas; Atinge a zona saudável na maioria das capacidades de aptidão física; Compreende, interpreta e mobiliza a informação de forma satisfatória; Revela bom relacionamento interpessoal e um grande desenvolvimento pessoal e de autonomia, concretizados em grandes patamares de cidadania de intervenção, responsabilidade, exigência e curiosidade. **Desempenho Suficiente** Realiza com dificuldade as tarefas práticas; Atinge a zona saudável em algumas capacidades de aptidão física; Compreende, interpreta e mobiliza a informação com algumas incorreções; Revela um satisfatório relacionamento interpessoal e um razoável desenvolvimento pessoal e de autonomia, concretiza dos em patamares medianos de cidadania de intervenção, responsabilidade, exigência e curiosidade. **Desempenho Insuficiente** Realiza com muita dificuldade as tarefas práticas e de forma insuficiente; Não atinge a zona saudável na maioria das capacidades de aptidão física; Nem sempre compreende, interpreta e mobiliza a informação, apresentando muitas incorreções; Revela alguns problemas de relacionamento interpessoal e de desenvolvimento pessoal e de autonomia, concretizados em baixos patamares de cidadania de intervenção, responsabilidade, exigência e curiosidade. **Desempenho Muito Insuficiente** Não realiza as tarefas práticas; Não atinge a zona saudável em nenhuma das capacidades de aptidão física; Não compreende, interpreta e mobiliza a informação de forma incorreta; Revela muitos problemas de relacionamento interpessoal e de desenvolvimento pessoal e de autonomia, concretizados em muito baixos patamares de cidadania de intervenção, responsabilidade, exigência e curiosidade.
Conhecimentos (10%)	• Aprendizagem dos processos de elevação e manutenção da aptidão física. • As capacidades motoras e as suas características específicas. • A importância da atividade física e a sua relação com a recuperação, o repouso e a alimentação. • Os princípios fundamentais do treino desportivo. • As principais lesões desportivas e formas de prevenção. • Conceitos de desporto e atividade física. • Jogos desportivos coletivos: objetivo, principais regras e ações técnico-táticas. • Interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas.	
Aptidão Física (25%)	**Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza geral** (FitEscola - Valores de referência para a zona saudável).	

***** Em todos os domínios, **atividades físicas**, **aptidão física e conhecimentos,** o aluno cumpre as regras sociais e da disciplina (Equipamento, assiduidade, pontualidade), respeita os princípios da cooperação e tolerância e colabora nas atividades da aula e arrumação do material.

Àreas transversais: atitudes face à aprendizagem.
Cumpre as normas do regulamento interno (autonomia, cooperação, responsabilidade); Resolve problemas de natureza relacional de forma pacífica, com empatia e com sentido crítico; Argumenta, negoceia e aceita diferentes pontos de vista, desenvolvendo novas formas de estar.

Todas as Áreas de Competências do Perfil do Aluno são trabalhadas ao longo do ano de acordo com as diversas ações estratégicas de ensino:
A: Linguagens e textos; **B:** Informação e comunicação; **C:** Raciocínio e resolução de problemas; **D:** Pensamento crítico e criativo; **E:** Relacionamento interpessoal; **F:** Desenvolvimento pessoal e autonomia; **G:** Bem-estar, saúde e ambiente; **H:** Sensibilidade estética e artística; **I:** Saber científico, técnico e tecnológico; **J:** Consciência e domínio do corpo.