

**Critérios Específicos de Avaliação e Perfis de Desempenho
de Educação Física – 5.º Ano de Escolaridade**

Ano Letivo: 2025/2026

*No caso de alunos com Adaptações Curriculares Significativas, os domínios poderão não ser contemplados na sua totalidade e a ponderação deverá ser priorizada em função das características de cada um.

**Objetivos gerais e Conteúdos globalizantes, elaborados a partir dos respetivos Referenciais de Formação da disciplina (componente tecnológica de Curso Profissional).

DOMÍNIOS* e PONDERAÇÃO (TEMAS ORGANIZADORES)	APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS/OBJETIVOS GERAIS/CONTEÚDOS GLOBALIZANTES**: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS/ACPA	MEIOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
ATIVIDADES FÍSICAS 60%	Jogos Desportivos Coletivos Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras inerentes da modalidade abordada; Aplicar as regras / conhecimentos teóricos da modalidade em situação de arbitragem com rigor, contribuindo para o bom funcionamento do jogo. - <u>Basquetebol</u> – objetivo do jogo e principais regras, receção, passe de peito e picado, drible de proteção e progressão, lançamento na passada e em apoio, marcação, desmarcação, jogo reduzido, - <u>Futsal</u> - objetivo do jogo e principais regras, receção de bola, remate, drible, condução de bola, passe, desmarcação, marcação, jogo reduzido. Ginástica Conhecer as destrezas elementares da ginástica do solo e os critérios de correção técnica, expressão e combinação; Analisar a ação dos companheiros, apreciando os esquemas de acordo com os critérios. <u>Ginástica de Solo</u> - rolamento à frente engrupado e pernas afastadas, rolamento à retaguarda engrupado e pernas afastadas, roda, sobida para pino, avião, ponte, vela, espargata lateral, frontal, folha, rã, elementos de ligação. Atletismo Conhecer as ações técnicas das disciplinas de saltos e corridas e respetivos regulamentos; Aplicar o regulamento na função de juiz. <u>Corrida de Velocidade e Salto em Comprimento</u>	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo /Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Indagador/ Investigador/Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	- Grelhas de observação - Escalas de classificação - Listas de verificação - Planos Individuais de Trabalho - Trabalhos de pesquisa - Relatórios - Portefólios - Grelhas de Auto e de Heteroavaliação - Provas de avaliação escrita.

A Subcoordenadora Disciplinar:	A Coordenadora do Departamento de Expressões:	Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:	Página
Ana Topete	Ana Topete	2025/2026	2025/10/22	1 de 4

	Raquetes Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas; Aplicar as regras / conhecimentos teóricos da modalidade em situação de arbitragem com rigor, contribuindo para o bom funcionamento do jogo. <u>Ténis de Mesa e Badminton</u> Outras: <u>Natação</u> Coordenação da respiração (inspiração/expiração); Posições de flutuação; Imersão; Deslizes e propulsão dos MI; Batimento dos membros superiores e inferiores; técnicas alternadas/simultâneas consoante o nível dos alunos.	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) 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	
APTIDÃO FÍSICA 30%	Desenvolver as Capacidades motoras de forma a enquadrar-se na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola		
CONHECIMENTOS 10%	Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.		

A Subcoordenadora Disciplinar:	A Coordenadora do Departamento Expressões:	Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:	Página
Ana Topete	Ana Topete	2025/2026	2025/10/22	2 de 4

DOMÍNIOS e Ponderação	ESCALA				
	5	4	3	2	1
	DESCRIPTORIOS DE NÍVEIS DE DESEMPENHO DAS APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS				
ATIVIDADES FÍSICAS 60%	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC (Basquetebol, Futsal), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.		JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC (Basquetebol, Futebol, Voleibol), desempenhando com satisfatória correção as ações solicitadas pelas situações de jogo.		JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: Não coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC (Basquetebol, Futebol, Voleibol), e não realiza as ações solicitadas pelas situações de jogo.
	GINÁSTICA Compõe e realiza 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.		GINÁSTICA Compõe e realiza as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando com algumas incorreções os critérios de correção técnica e expressão.		GINÁSTICA Não compõe e não realiza as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo.
	ATLETISMO Realiza salto em comprimento e corrida de velocidade, segundo padrões simplificados, cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.		ATLETISMO Realiza salto em comprimento e corrida de velocidade, segundo padrões simplificados, cumprindo com algumas incorreções as exigências elementares técnicas e regulamentares.		ATLETISMO Não realiza salto em comprimento e corrida de velocidade, ou não cumpre minimamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.
	RAQUETES Realiza sempre com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de Raquetes, tomando iniciativa de dar soluções para problemas encontrados. Garante sempre a iniciativa e ofensividade. Aplica sempre as regras.		RAQUETES Realiza algumas vezes com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de Raquetes. Por vezes garante a iniciativa e ofensividade. Aplica algumas vezes as regras.		RAQUETES Não realiza as ações técnico-táticas elementares dos jogos de Raquetes definidos.

A Subcoordenadora Disciplinar:	A Coordenadora do Departamento Expressões:	Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:	Página
Ana Topete	Ana Topete	2025/2026	2025/10/22	3 de 4

	NATAÇÃO Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.		NATAÇÃO Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando com alguma dificuldade a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.		NATAÇÃO Não domina as habilidades motoras aquáticas básicas (flutuação, respiração, imersão e propulsão), não estando adaptado ao meio aquático
APTIDÃO FÍSICA 30%	Desenvolve com empenho as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.		Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia satisfatórias, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.		Não desenvolve capacidades motoras de forma a atingir a Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.
CONHECIMENTOS 10%	Identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado		Identifica algumas capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado		Não identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral).

Alunos com Atestado Médico Atividades físicas e desportivas/Aptidão Física	1.1- Desempenho aula a aula 1.2 - Teste de avaliação final/Trabalho/Projeto Sit.1 – apresenta incapacidade total para a prática: ficha formativa específica e/ou trabalho com a mesma ponderação das provas prática Sit.2 – apresenta incapacidade temporária para a prática: ficha formativa específica e/ou trabalho com a mesma ponderação da(s) prova(s) prática(s) que não realizou; Sit.3 – apresenta incapacidade parcial com necessidade de adaptação e/ou impedimento total de realizar apenas alguns exercícios: avaliação prática com as adaptações necessárias. Ficha de autoavaliação e/ou heteroavaliação
--	---

A Subcoordenadora Disciplinar:	A Coordenadora do Departamento Expressões:	Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:	Página
Ana Topete	Ana Topete	2025/2026	2025/10/22	4 de 4