

Ano Letivo: 2025/2026

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

Ano de Escolaridade: 5.º e 6.º anos

Área Curricular: Educação Física

DOMÍNIOS/ PONDERAÇÕES	PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO	DESCRITORES DE DESEMPENHO		DESCRITORES DO PASEO
Atividades Físicas e Aptidão Física 60%	Registos das execuções técnicas e táticas Testes Condição Física	Executar as habilidades técnicas adequadas e táticas em função do decorrer dos jogos pré e/ou desportivos Procurar melhorar a eficiência do organismo em diferentes componentes da condição física, promovendo saúde, bem-estar e desempenho físico		Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)
Conhecimentos 10%	Registos em grelhas para o efeito Observação direta da capacidade do aluno para correção e/ou deteção de componentes do exercício Observação direta da capacidade do aluno, de aplicação dos conhecimentos (enq ^{te} Árbitro e/ou Jogador)	No âmbito das Aprendizagens Essenciais elencadas na Planificação Anual, o aluno deverá: Revelar e saber os conhecimentos teóricos próprios de cada uma das Unidades Ensino abordadas Ter a capacidade de aplicar e identificar componentes fundamentais dos gestos técnicos/situações táticas/regras em situação de jogo e/ou atividade, em cada uma das Unidades de Ensino Abordadas		Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Indagador/ Investigador (C, D, F, H, I)
Atitudes e Valores 30%	Grelhas de observação	Responsabilidade	<ul style="list-style-type: none"> Cumprir o dever da assiduidade e pontualidade; Apresentar o material necessário; Respeitar as regras da sala de aula; Cumprir os prazos estabelecidos. 	<ul style="list-style-type: none"> Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J) Participativo/colaborador (B, C, D, E, F) Respeitador da diferença/ do outro (A, B, E, F, H) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J) Autoavaliador (transversal às áreas)
Autonomia	<ul style="list-style-type: none"> Concretizar as atividades/tarefas de forma independente. 			
Comportamento Adequado	<ul style="list-style-type: none"> Respeitar a opinião dos outros e colaborar; Corrigir atitudes quando advertido/a; Intervém sem perturbar as aulas. 			
Participação	<ul style="list-style-type: none"> Demonstrar curiosidade e iniciativa; Participar com intervenções pertinentes. 			
Empenho e Resiliência	<ul style="list-style-type: none"> Realizar as atividades propostas em aula e em casa com esforço e perseverança. 			

Para os Alunos de Atestado Médico Permanente: 2º/3º Ciclo

Domínio dos Saberes (Testes Teóricos, Trabalhos Escritos, Relatórios e/ou Capacidade de Arbitrar) – 50%

Domínio do “Saber Estar” (Idêntico aos definidos para a Turma) – 50%