

**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – Aptidão Física – 2º ciclo**  
**2018-2019**  
 5º ano

<b>7.º ano</b>	<b>Conhecimentos e Capacidades (15%)</b>				<b>ATITUDES (15%)</b>
	<b>Componente Prática (Domínio Psicomotor)</b>			<b>Componente Teórica</b>	
	Proj. Interd.	Competências Essenciais nas Matérias Testes Aptidão Física	Bateria de Testes Fitescola	Conhecimentos (questão aula e/ou ficha de trabalho e/ou trabalho escrito)	
	10%	35%	30%	10%	
	<p>Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários. (A, B, C, D, E, F, G, H, I)</p> <p>Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s). (A, B, C, D, E, F, G, H, I)</p> <p>Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma. (A, B, C, D, E, F, G, H, I)</p> <p>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 e direcionada. (B, C, E, F, G, J)</p> <p>Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. (B, C, D, E, F, G, I, J) □ Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física. (A, B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais. (B, E, F, G)</p>				
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	

Nota: quando não for desenvolvida nenhuma actividade incluída no projecto multidisciplinar, a percentagem referente a essa avaliação será incluída no parâmetro “Observação do desempenho dos alunos”

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – Aptidão Física – 2º ciclo 2018-2019

5º ano - Alunos com atestado Médico

<b>7.º ano</b>	<b>Conhecimentos e Capacidades (85%)</b>				<b>ATITUDES (15%)</b>
	Proj. Interd.	Teste de avaliação escrito e/ou Trabalhos de Investigação Individual	Relatórios de Aula e/ou Arbitragem	Colaboração no processo ensino-aprendizagem (Grelhas de observação direta)	
	10%	55%	10%	10%	
	<p>Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários. (A, B, C, D, E, F, G, H, I)          Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s). (A, B, C, D, E, F, G, H, I)          Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma. (A, B, C, D, E, F, G, H, I)          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 e direcionada. (B, C, E, F, G, J)          Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. (B, C, D, E, F, G, I, J) □ Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física. (A, B, C, D, E, F, G, I, J)          Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais. (B, E, F, G)</p>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentido de responsabilidade</li> <li>- Cumprimento de regras</li> <li>- Sentido de autonomia</li> <li>- Respeito pelas normas cívicas e morais</li> </ul>
A. Linguagens e textos	D. Pensamento crítico e criativo	G. Bem-estar, saúde e ambiente	J. Consciência e Domínio do Corpo		
B. Informação e comunicação	E. Relacionamento interpessoal	H. Sensibilidade estética e artística			
C. Raciocínio e resolução de problemas	F. Desenvolvimento pessoal e autonomia	I. Saber científico, técnico e tecnológico			

Nota: quando não for desenvolvida nenhuma actividade incluída no projecto multidisciplinar, a percentagem referente a essa avaliação será incluída no parâmetro “Teste de avaliação escrito e/ou Trabalhos de Investigação Individual”