

Ano Letivo 2019-2020  
Departamento de Artes e Educação Física  
**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE Saúde e Mar – 5º Ano**

		Domínios/Temas	Descritores de Desempenho	Descritores do perfil dos alunos	Instrumentos de avaliação	%
Competências	Conhecimentos e capacidades	ATIVIDADES FÍSICAS: DESPORTOS NÁUTICOS (Vela e Remo)	Desenvolver competências de nível INTRODUÇÃO na subárea de DESPORTOS NAUTICOS, nomeadamente no cumprimento de regras e técnicas de navegação, cumprindo um trajeto com embarcações em equilíbrio.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)  Criativo (A, C, D, Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)	• Situação de cumprimento de regras e técnicas de navegação • Situação de exercício critério e testes	60%
		APTIDÃO FÍSICA	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física (FITescola).	Sistematizador/ organizador (A, B, C, I, J)  Indagador/ Investigador (C, D, F, H, I)	• Testes do FITescola	
		CONHECIMENTOS Aptidão Física e Saúde	Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso e a higiene. Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral).	Questionador (A, F, G, I, J)  Comunicador (A, B, D, E, H)	• Testes de avaliação • Questões orais	15%

	<b>Atitudes</b>		<p>Tendo em atenção o respeito/cumprimento dos 7 princípios da Carta do Aluno o aluno deve demonstrar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Responsabilidade e autonomia (assiduidade, pontualidade, presença do material necessário, cumprimento de prazos, iniciativa)</li> <li>- Relacionamento interpessoal (cortesia, cumprimento de regras de conduta, solidariedade, cooperação, respeito pela diferença)</li> <li>- Participação e intervenção em atividades escolares.</li> </ul>	<p>Respeitador da diferença/ do outro (A, B, E, F, H)  Autoavaliador (transversal às áreas)  Participativo/ colaborador (B, C, D, E, F)  Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J)  Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	• Observação direta	25%
--	-----------------	--	---	--	---------------------	-----

Havendo contribuição da disciplina para a concretização do DAC, esta será avaliada em 10% dos Conhecimentos e Capacidades que integram as competências a desenvolver.

Áreas de competências do Perfil dos Alunos:

- A – Linguagens 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 e ambiente
- H – Sensibilidade estética e artística
- I – Saber científico, técnico e tecnológico
- J – Consciência e domínio do corpo