



**Educação Física | 2ºciclo - 6º Ano | 2019/2020**  
Critérios de Avaliação

| ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA      | Aprendizagens essenciais e áreas de competências  | Fator de ponderação | Formas de avaliação  |
|-----------------------------|---|---------------------|--|
| <b>Aptidão Física</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, em aptidão física.</li> <li>➤ Identificar as capacidades físicas: força, resistência, flexibilidade, agilidade, velocidade e coordenação (geral).</li> <li>➤ Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na zona saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (C,E,F,G,J)</li> </ul> | <b>15%</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Testes práticos de verificação da aptidão física<br/>– Vaivém, Abdominais, Impulsão Horizontal e Velocidade</li> <li>➤ Observação direta em contexto de aula</li> <li>➤ Registo em grelha de dados</li> </ul> |
| ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS | Aprendizagens essenciais e áreas de competências  | Fator de ponderação | Formas de avaliação  |
| <b>Subáreas / Matérias</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas.</li> <li>➤ Conhecer e aplicar as regras das atividades físicas selecionadas.</li> <li>➤ Identificar os conteúdos e regras das subáreas e matérias abordadas.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (A,B,C,D,I)</li> </ul> <p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 6º ano de escolaridade de nível Introdutório em <b>quatro matérias de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades:</b></p> | <b>10%</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Questionamento oral</li> <li>➤ Trabalhos diversos: individuais, pares ou grupo.</li> <li>➤ Pesquisa de informação</li> <li>➤ Exposição de trabalhos</li> </ul>  |



|  |   |            |   |
|--|---|------------|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Cooperar com os companheiros para alcance do objetivo dos Jogos desportivos coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</li><li>➤ Compor e realizar, da Ginástica (solo e Aparelhos) 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.<br/>Realizar, do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</li><li>➤ Respeitar na Luta os companheiros, cumprindo sempre a “regra de ouro”.</li><li>➤ Realizar com oportunidade e correção as ações técnicas-táticas elementares dos jogos de Raquetas e introduzir no jogo as regras.</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• (A,B,C,D,E,F,G,H,I,J)</li></ul> | <b>75%</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Observação direta em contexto de aula.</li><li>➤ Fichas de autoavaliação de desempenho</li><li>➤ Testes de avaliação prática do desempenho motor<br/><br/>Registo em grelha própria da avaliação formativa e dos testes de avaliação prática.</li><li>➤ Fichas de autoavaliação geral</li></ul> |
|--|---|------------|---|

• **Legenda das Áreas de Competências:**

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



| Nível            | Descritores de Desempenho  | Percentagem              |
|------------------|--|--------------------------|
| 1                | <p>O aluno não é empenhado, não participa de forma voluntária nas atividades, não adequa comportamentos de cooperação, partilha e colaboração.</p> <p>O aluno não conhece, não aplica nem adequa com êxito, quer ao nível técnico e ou tático, os conteúdos das matérias abordadas.</p>                          | 0% a 19% (Mau)           |
| 2                | <p>O aluno nem sempre é empenhado, nem sempre participa de forma voluntária nas atividades e nem sempre adequa comportamentos de cooperação, partilha e colaboração.</p> <p>O aluno nem sempre conhece, aplica ou adequa, com êxito, quer ao nível técnico e ou tático, os conteúdos das matérias abordadas.</p> | 20% a 49% (Não Satisfaz) |
| 3                | <p>O aluno revela algum empenho, participa às vezes de forma voluntária nas atividades e às vezes adequa comportamentos de cooperação, partilha e colaboração.</p> <p>O aluno conhece, aplica e adequa algumas vezes, com êxito, quer ao nível técnico e ou tático, os conteúdos das matérias abordadas.</p>     | 50% a 69% (Satisfaz)     |
| 4                | <p>O aluno é empenhado, participa de forma voluntária nas atividades e adequa comportamentos de cooperação, partilha e colaboração.</p> <p>O aluno conhece, aplica e adequa frequentemente, com êxito, quer ao nível técnico e ou tático, os conteúdos das matérias abordadas.</p>                               | 70% a 89% (Bom)          |
| 5                | <p>O aluno é muito empenhado, participa de forma voluntária nas atividades e adequa comportamentos de cooperação, partilha e colaboração.</p> <p>O aluno conhece, aplica e adequa com êxito, quer ao nível técnico e ou tático, os conteúdos das matérias abordadas.</p>   | 90% a 100% (Muito Bom)   |
| Ficha de registo | Por cada registo de comportamento, será descontado na avaliação da aula 10% em 100%.   |                          |

