

**Critérios Específicos de Avaliação e Perfis de Desempenho  
de Educação Física – 6.º Ano de Escolaridade**

Ano Letivo: 2024/2025

\*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:	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS/ACPA	MEIOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b>  <b>60%</b>	<p><b>Jogos desportivos coletivos</b></p> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Andebol</u> – objetivo do jogo e principais regras, receção, passe, drible, marcação, desmarcação, remate em apoio/suspensão, atitude ofensiva/defensiva, posicionamentos do guarda-redes, jogo reduzido.</li> <li>- <u>Voleibol</u> – objetivo do jogo e principais regras, posição base, deslocamentos, serviço, passe, receção, situação de jogo 1x1 e 2x2.</li> </ul> <p><b>Ginástica</b></p> <p>Conhecer as destrezas elementares da ginástica de aparelhos e os critérios de correção técnica, expressão e combinação; Analisar a ação dos companheiros, apreciando os esquemas de acordo com os critérios.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Boque/Plinto</u> - Salto ao eixo no boque; Salto entre mãos no boque ou plinto transversal; Cambalhota à frente no plinto longitudinal</li> <li>- <u>Minitrampolim</u> - Salto em extensão (vela); Engrupado; Meia pirueta vertical</li> <li>- <u>Trave</u> - Marcha à frente e atrás; Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente; Meia-volta; Salto a pés juntos</li> </ul>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador/Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grelhas de observação</li> <li>- Escalas de classificação</li> <li>- Listas de verificação</li> <li>- Planos Individuais de Trabalho</li> <li>- Trabalhos de pesquisa</li> <li>- Relatórios</li> <li>- Portefólios</li> <li>- Grelhas de Auto e de Heteroavaliação</li> <li>- Provas de avaliação escrita.</li> </ul>

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	2024/2025	2024/10/09	1 de 4

	<p><b>Atletismo</b></p> <p>Conhecer as ações técnicas das disciplinas de saltos, corridas e lançamentos e respetivos regulamentos; Aplicar o regulamento na função de juiz.</p> <p>- <u>Salto em Altura</u> / - <u>Lançamento da Bola</u> / - <u>Corrida de Estafetas</u></p> <p><b>ARE</b></p> <p>Interpretar sequência de habilidades específicas, em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos da composição.</p> <p>- <u>Dança (Dança tradicional) – Erva Cidreira e/ou Regadinho</u></p> <p><b>Outras:</b></p> <p>- <u>Natação</u></p> <p>Coordenação da respiração (inspiração/expiração); Posições de flutuação; Imersão; Deslizes e propulsão dos MI; técnicas alternadas/simultâneas consoante o nível dos alunos</p>	<p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	
<p><b>APTIDÃO FÍSICA</b> <b>30%</b></p>	<p>- Desenvolver as Capacidades motoras de forma a enquadrar-se na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola</p>		
<p><b>CONHECIMENTOS</b> <b>10%</b></p>	<p>Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado;</p> <p>Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</p>		

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	2024/2025	2024/10/09	2 de 4

DOMÍNIOS e Ponderação	ESCALA				
	5	4	3	2	1
	DESCRITORES DE NÍVEIS DE DESEMPENHO DAS APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS				
<p><b>ATIVIDADES FÍSICAS</b></p> <p><b>60%</b></p>	<p><b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS:</b></p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC (Andebol e Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p><b>GINÁSTICA</b></p> <p>Compõe e realiza as destrezas elementares de 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.</p> <p><b>ATLETISMO</b></p> <p>Realiza salto em comprimento e corrida de velocidade, segundo padrões simplificados, cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p><b>ARE</b></p> <p>Interpreta sequências de habilidades específicas elementares em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p>		<p><b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS:</b></p> <p>Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC (Andebol e Voleibol), desempenhando com satisfatória correção as ações solicitadas pelas situações de jogo.</p> <p><b>GINÁSTICA</b></p> <p>Compõe e realiza as destrezas elementares de aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando com algumas incorreções os critérios de correção técnica e expressão.</p> <p><b>ATLETISMO</b></p> <p>Realiza salto em comprimento e corrida de velocidade, segundo padrões simplificados, cumprindo com algumas incorreções as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p><b>ARE</b></p> <p>Interpreta com algumas incorreções, sequências de habilidades específicas elementares em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando com alguma dificuldade os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p>		<p><b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS:</b></p> <p>Não coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC (Andebol e Voleibol), e não realiza as ações solicitadas pelas situações de jogo.</p> <p><b>GINÁSTICA</b></p> <p>Não compõe e não realiza as destrezas elementares de aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo.</p> <p><b>ATLETISMO</b></p> <p>Não realiza salto em comprimento e corrida de velocidade, ou não cumpre minimamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p><b>ARE</b></p> <p>Não interpreta sequências de habilidades específicas elementares em coreografias individuais e/ou em grupo, e não aplica os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p><b>NATAÇÃO</b></p>

<b>A Subcoordenadora Disciplinar:</b>	<b>A Coordenadora do Departamento Expressões:</b>	<b>Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:</b>	<b>Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:</b>	<b>Página</b>
Ana Topete	Ana Topete	2024/2025	2024/10/09	3 de 4

	<b>NATAÇÃO</b> Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.		<b>NATAÇÃO</b> Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando com alguma dificuldade a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.		Não domina as habilidades motoras aquáticas básicas (flutuação, respiração, imersão e propulsão), não estando adaptado ao meio aquático
<b>APTIDÃO FÍSICA</b> <b>30%</b>	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.
<b>CONHECIMENTOS</b> <b>10%</b>	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).

<b>Alunos com Atestado Médico</b>  Atividades físicas e desportivas/Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.1- Desempenho aula a aula</li> <li>• 1.2 - Teste de avaliação final/Trabalho/Projeto</li> </ul> <p>Sit.1 – apresenta incapacidade total para a prática: <b>ficha formativa específica e/ou trabalho com a mesma ponderação das provas prática</b></p> <p>Sit.2 – apresenta incapacidade temporária para a prática: <b>ficha formativa específica e/ou trabalho com a mesma ponderação da(s) prova(s) prática(s) que não realizou;</b></p> <p>Sit.3 – apresenta incapacidade parcial com necessidade de adaptação e/ou impedimento total de realizar apenas alguns exercícios: <b>avaliação prática com as adaptações necessárias.</b></p> <p>Ficha de autoavaliação e/ou heteroavaliação</p>
------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>A Subcoordenadora Disciplinar:</b>	<b>A Coordenadora do Departamento Expressões:</b>	<b>Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:</b>	<b>Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:</b>	<b>Página</b>
Ana Topete	Ana Topete	2024/2025	2024/10/09	4 de 4