

**Critérios Específicos de Avaliação e Perfis de Desempenho
de Educação Física – 6.º Ano de Escolaridade**
Ano Letivo: 2025/2026

*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:	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS/ACPA	MEIOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
ATIVIDADES FÍSICAS 60%	Jogos desportivos coletivos 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. - <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. - <u>Voleibol</u> – objetivo do jogo e principais regras, posição base, deslocamentos, serviço, passe, receção, situação de jogo 1x1 e 2x2. Ginástica 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. - <u>Boque/Plinto</u> - Salto ao eixo no boque; Salto entre mãos no boque ou plinto transversal; Cambalhota à frente no plinto longitudinal - <u>Minitrampolim</u> - Salto em extensão (vela); Engrupado; Meia pirueta vertical - <u>Trave</u> - Marcha à frente e atrás; Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente; Meia-volta; Salto a pés juntos	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo /Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Indagador/ Investigador/Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	- Grelhas de observação - Escalas de classificação - Listas de verificação - Planos Individuais de Trabalho - Trabalhos de pesquisa - Relatórios - Portefólios - Grelhas de Auto e de Heteroavaliação - Provas de avaliação escrita.

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	2025/2026	2025/10/22	1 de 4

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

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	2025/2026	2025/10/22	2 de 4

DOMÍNIOS e PONDERAÇÃO	ESCALA				
	5	4	3	2	1
	DESCRIPTORIOS DE NÍVEIS DE DESEMPENHO DAS APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS				
ATIVIDADES FÍSICAS 60%	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: 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.		JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC (Andebol e Voleibol), desempenhando com satisfatória correção as ações solicitadas pelas situações de jogo.		JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: 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.
	GINÁSTICA 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.		GINÁSTICA 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.		GINÁSTICA Não compõe e não realiza as destrezas elementares de aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo.
	ATLETISMO Realiza salto em comprimento e corrida de velocidade, segundo padrões simplificados, cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.		ATLETISMO Realiza salto em comprimento e corrida de velocidade, segundo padrões simplificados, cumprindo com algumas incorreções as exigências elementares técnicas e regulamentares.		ATLETISMO Não realiza salto em comprimento e corrida de velocidade, ou não cumpre minimamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.
	ARE 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.		ARE 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.		ARE 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.
					NATAÇÃO Não domina as habilidades motoras

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	2025/2026	2025/10/22	3 de 4

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

Alunos com Atestado Médico Atividades físicas e desportivas/Aptidão Física	1.1- Desempenho aula a aula 1.2 - Teste de avaliação final/Trabalho/Projeto Sit.1 – apresenta incapacidade total para a prática: ficha formativa específica e/ou trabalho com a mesma ponderação das provas prática Sit.2 – apresenta incapacidade temporária para a prática: ficha formativa específica e/ou trabalho com a mesma ponderação da(s) prova(s) prática(s) que não realizou; Sit.3 – apresenta incapacidade parcial com necessidade de adaptação e/ou impedimento total de realizar apenas alguns exercícios: avaliação prática com as adaptações necessárias. Ficha de autoavaliação e/ou heteroavaliação
--	---

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	2025/2026	2025/10/22	4 de 4