

**DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES**

**Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Ano de Escolaridade: 6.º**

Curso: Ensino Básico  
Portaria n.º 223-A/2018, de 03 de agosto

| DOMÍNIOS/TEMAS Cf. AE<br>(ponderações)                |   | PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO<br>PARA UTILIZAÇÃO SUMATIVA, COM VISTA À<br>CLASSIFICAÇÃO DOS ALUNOS<br>Procedimentos, técnicas, instrumentos   | CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO   | ÁREAS DE COMPETÊNCIA PASEO  |
|---|---|--|--|---|
| Competência intercultural/<br>Competência estratégica | <p><b>Área das Atividades Físicas</b></p> <p>Jogos desportivos coletivos<br/>Atletismo<br/>Ginástica<br/>Atividades Rítmicas Expressivas<br/>Patinagem<br/>Luta</p> <p><b>60%</b></p> | <p><b>Observação Direta (grelha de registo):</b><br/>Exercício critério;<br/><br/>Jogo colaborativo;<br/><br/>Jogo reduzido;<br/><br/>Jogo condicionado;<br/><br/>Coreografia orientada.<br/><br/>Percurso de Orientação</p> <p>Assiduidade e Pontualidade</p> | <p><b>Rigor</b><br/>(correção, compreensão e aplicação de conhecimento)</p> <p><b>Autonomia</b><br/>(comunicação e criatividade)</p> <p><b>Responsabilidade</b><br/>(cooperação e empenho)</p> | <p>B - Informação e comunicação<br/>C - Raciocínio e resolução de problemas<br/>D - Pensamento crítico e pensamento criativo<br/>E- Relacionamento interpessoal<br/>F- Desenvolvimento pessoal e autonomia<br/>G - Bem-estar e saúde<br/>H - Sensibilidade estética e artística<br/>I - Saber científico<br/>J - Consciência e domínio do corpo</p> |
|   | <p><b>Área da Aptidão Física</b></p> <p>Resistência<br/>Força<br/>Flexibilidade<br/>Composição corporal</p> <p><b>25%</b></p>   | <p><b>Aplicação da bateria de testes do FitEscola:</b></p> <p>Vaivém, Abdominais, Extensão de braços, flexibilidade e medição do peso, altura</p> <p>Assiduidade e Pontualidade<br/>Normas e regras da disciplina</p>  |  |   |
|   | <p><b>Conhecimentos</b></p> <p>Identificar Capacidades Físicas</p> <p><b>15%</b></p>  | <p><b>Questionamento</b><br/>ou<br/><b>Trabalhos</b><br/>ou<br/><b>Relatório de aula</b></p>   |  |   |

Nota: Os alunos com atestado médico são avaliados no domínio dos Conhecimentos (100%).

**PROPOSTAS DE NÍVEIS DE DESEMPENHO PARA CADA UM DOS CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO**

| <b>Critérios / Níveis</b> | <b>Nível 1 (0-19) Muito ins.</b>  | <b>Nível 2 (20-49) Insuficiente</b>  | <b>Nível 3 (50-69) Suficiente</b>   | <b>Nível 4 (70-86) Bom</b>   | <b>Nível 5 (90-100) Muito bom</b>   |
|---------------------------|---|--|---|--|---|
| RIGOR                     | Não compreende e não aplica os conhecimentos de forma correta.              | Raramente compreende e aplica os conhecimentos de forma correta.                 | Por vezes compreende e aplica os conhecimentos de forma correta.                | Compreende e aplica quase sempre os conhecimentos de forma correta.                | Compreende e aplica sempre os conhecimentos de forma correta.                             |
| AUTONOMIA                 | Não comunica nem revela criatividade.                                       | Raramente comunica ou revela criatividade.                                       | Por vezes comunica e revela criatividade.                                       | Comunica e revela espírito criatividade.   | Comunica de forma clara e conhecedora dos termos técnicos e revela bastante criatividade. |
| RESPONSABILIDADE          | Não revela empenho na realização das tarefas nem coopera com os seus pares. | Raramente revela empenho na realização das tarefas ou coopera com os seus pares. | Por vezes revela empenho na realização das tarefas e coopera com os seus pares. | Revela quase sempre empenho na realização das tarefas e coopera com os seus pares. | Revela muito empenho na realização das tarefas e coopera sempre com os seus pares.        |

**PERFIL DE APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS**

| <b>DOMÍNIOS</b>                    | <b>DESCRITORES DE DESEMPENHO (Cf. AE)</b>  |
|------------------------------------|--|
| Competências do Domínio Psicomotor | <p align="center"><b>Atividades Físicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li> <li>- Realizar e analisar, do Atletismo, lançamentos, saltos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</li> <li>- Compor, realizar e analisar, da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</li> <li>- Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os padrões culturais característicos.</li> <li>- Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas "individuais" e "a pares".</li> <li>- Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em atividade de combate, utilizando as táticas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</li> </ul> |

|                                      |                      |   |
|--------------------------------------|----------------------|---|
| <b>Aptidão Física</b>                |                      | Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável e Perfil Atlético de Aptidão Física do programa FitEscola®, para a sua idade e gênero (cf. anexo)                                 |
| Competências do Domínio Cognitivo    | <b>Conhecimentos</b> | Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.  |
| Competências do Domínio Socioafetivo | <b>Atitudes</b>      | <p>Ser assíduo e pontual</p> <p>Cumprir as normas e regulamentos da disciplina</p> <p>Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos colegas</p> <p>Cooperar e promover entreajuda nas situações de organização da turma e de aprendizagem</p> |