



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

Critérios Transversais/Específicos de Avaliação **Educação Física – 5.º / 6.º Anos**



Ano letivo de 2025-2026



Organizador Domínio/Tema	AE: Conhecimentos/Capacidades - 80% Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação
CONHECIMENTO/CAPACIDADES <u>Conhecimentos (20%)</u>	<u>Conhecimentos 20%</u> Na área dos Conhecimentos, as competências essenciais em cada ano e ao longo do ciclo, integram objetivos relacionados com a aprendizagem dos processos de elevação e manutenção da aptidão física. Assim, Identifica as capacidades físicas; Resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Conhece regras e Gestos Técnicos dos Desportos Coletivos e individuais. Identifica os Elementos Gímnicos na Ginástica de Solo, aparelhos e rítmica. Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. Analisa o que correu bem ou mal numa atividade. <i>Exemplo:</i> Depois de uma atividade de grupo, o aluno diz: “Não combinámos bem os passes, da próxima vez temos de falar mais uns com os outros. Adaptar-se quando algo muda ou é difícil. <i>Exemplo:</i> Se o professor muda a forma do jogo, o aluno adapta-se rapidamente e ajuda os colegas a perceber as novas regras.	Linguagem e textos (A) Informação e comunicação (B) Saber científico, técnico e tecnológico (I) Relacionamento Interpessoal (E) Consciência e domínio do corpo (J) Pensamentos crítico e criativo (D) Participativo/Colaborador (E)	Para cada domínio é fundamental a diversificação de instrumentos de avaliação que permitam, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar. ▪ Fichas formativas; ▪ Fichas sumativas; ▪ Trabalhos individuais, de grupo/pares; ▪ Grelha de Observação de Aula; ▪ Trabalhos de Pesquisa; ▪ Utilização das TIC.



Organizador Domínio/Tema	AE: Conhecimentos/Capacidades - 80% Descritores:	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação
<u>CONHECIMENTO/CAPACIDADES</u> <u>Aptidão Física (10%)</u>	<u>Aptidão física 10%</u> Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo. Nível 1 (0-19%) – Apto em 1 ZSAF; Nível 2 (20%-49%) – Apto em 2 ZSAF; Nível 3 (50%-69%) – Apto em 3 ZSAF; Nível 4 (70%-89%) – Apto em 4 ZSAF; Nível 5 (90%-100%) - Apto em 5 ZSAF	Linguagem e textos (A) Informação e comunicação (B) Saber científico, técnico e tecnológico (I) Relacionamento Interpessoal (E) Consciência e domínio do corpo (J)	Para cada domínio é fundamental a diversificação de instrumentos de avaliação que permitam, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar. ▪ Fichas formativas; ▪ Fichas sumativas; ▪ Trabalhos individuais, de grupo/pares; ▪ Grelha de Observação de Aula; ▪ Trabalhos de Pesquisa; ▪ Utilização das TIC.



Organizador Domínio/Tema	AE: Conhecimentos/Capacidades - 80% Descritores:	PASEO	Instrumentos e Técnicas
CONHECIMENTO/CAPACIDADES <u>Capacidades e atividades físicas (50%)</u>	<u>Capacidades/Atividades Físicas 50%</u> <i>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 6.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em quatro matérias de diferentes subáreas.</i> SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (uma matéria) Cooperar com os companheiros para o 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. SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria) Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), 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. SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETES E OUTRAS (duas matérias) SUBÁREA ATLETISMO Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. SUBÁREA PATINAGEM Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade	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) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	Para cada domínio é fundamental a diversificação de instrumentos de avaliação que permitam, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar. ▪ Fichas formativas; ▪ Fichas sumativas; ▪ Trabalhos individuais, de grupo/pares; ▪ Grelha de Observação de Aula; ▪ Trabalhos de Pesquisa; ▪ Utilização das TIC.



<u>CONHECIMENTO/CAPACIDADES</u> <u>Capacidades e atividades físicas (50%)</u>	e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos. SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS Interpretar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. OUTRAS Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente. Realizar ações de oposição direta solicitadas de COMBATE (Luta), utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos. Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. Nota - Para o nível INTRODUÇÃO, em quatro matérias de diferentes subáreas, devem observar-se as seguintes condições: 1 - O ATLETISMO constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria. 2 – Nas subáreas JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, GINÁSTICA, PATINAGEM e ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria. 3 - Nas OUTRAS, poderão ser considerados os PERCURSOS, a NATAÇÃO ou uma matéria da subárea DESPORTOS DE COMBATE.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	
---	--	---	--



AE: Atitudes - 20% Descritores:		PASEO	Instrumentos E Técnicas
Autonomia e cooperação 20%	Manifesta perseverança, autonomia e responsabilidade no cumprimento das suas tarefas. (10%) Autorregula a sua aprendizagem. (5%) Revela espírito de colaboração, cooperação e partilha de saberes. (5%)	Participativo/Colaborador (E) Responsável/Autónomo /A) Cuidador de si e do outro	Para cada domínio é fundamental a diversificação de instrumentos de avaliação que permitam, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar. ▪ Trabalhos individuais, de grupo/pares; ▪ Observação de Aula; ▪ Intervenções orais; ▪ Trabalhos de Pesquisa;

Todas as crianças e jovens devem ser encorajados, nas atividades escolares, a desenvolver e a pôr em prática valores:

a - Responsabilidade e integridade; b - Excelência e exigência; c - Curiosidade, reflexão e inovação; d - Cidadania e participação; e – Liberdade e autonomia.



Departamento de Expressões

CONHECIMENTOS/CAPACIDADES (80%) - Perfis de Desempenho de Educação Física – 6.º ano

Nível 5 MUITO BOM	Nível 4 BOM	Nível 3 SUFICIENTE	Nível 2 INSUFICIENTE	Nível 1 M INSUFICIENTE
- Conhece/Executa com facilidade e qualidade a maioria das tarefas motoras propostas e com muito bom ritmo; - Utiliza muito bem os conceitos da disciplina; - Interpreta muito bem a informação, pesquisa em fontes diversas e toma decisões para resolver questões; - Conhece/Realiza muito bem as atividades propostos à turma.	- Conhece/Executa grande parte das tarefas motoras propostas com facilidade e com bom ritmo; - Utiliza bem os conceitos da disciplina; - Interpreta bem a informação, pesquisa em fontes diversas e toma decisões para resolver questões; - Conhece/Realiza bem as atividades propostos à turma.	- Conhece/Executa com algumas dificuldades as tarefas motoras e em ritmo razoável - Utiliza os conceitos básicos da disciplina; - Interpreta informação, pesquisa e resolve questões básicas; - Conhece/Realiza algumas das atividades propostos à turma.	- Conhece/Executa com grandes dificuldades a maioria das tarefas motoras propostas e em ritmo lento; - Utiliza alguns conceitos básicos da disciplina; - Não interpreta informação nem resolve questões básicas; - Não Conhece/Não realiza muitas das atividades propostos à turma.	- Não Conhece/Não Executa grande parte das tarefas motoras e executa as outras com grande dificuldade; - Não utiliza os conceitos básicos da disciplina; - Não interpreta informação nem resolve questões básicas; - Não Conhece/Não realiza nenhuma das atividades e projetos propostos à turma.



Departamento de Expressões

AUTONOMIA E COOPERAÇÃO (20%) - Perfis de Desempenho de Educação Física – 6.º ano

Nível 5 MUITO BOM	Nível 4 BOM	Nível 3 SUFICIENTE	Nível 2 INSUFICIENTE	Nível 1 M INSUFICIENTE
Manifesta muita perseverança e responsabilidade no cumprimento das tarefas. Autorregula com muita facilidade a sua aprendizagem. Revela espírito de colaboração, cooperação e partilha de saberes.	Manifesta perseverança e responsabilidade no cumprimento das tarefas. Autorregula com facilidade a sua aprendizagem. Revela espírito de colaboração, cooperação e partilha de saberes.	Manifesta pontualmente perseverança e responsabilidade no cumprimento das tarefas. Autorregula a sua aprendizagem. Revela algum espírito de colaboração, cooperação e partilha de saberes.	Manifesta pouca perseverança e responsabilidade no cumprimento das tarefas. Autorregula a sua aprendizagem com o apoio do professor. Revela pouco espírito de colaboração, cooperação e partilha de saberes.	Ainda não manifesta perseverança nem responsabilidade no cumprimento das tarefas. Ainda não autorregula a sua aprendizagem. Ainda não revela espírito de colaboração, cooperação e nem partilha de saberes.

Aprovado em reunião de Departamento / /2025

Aprovado em Conselho Pedagógico / /2025