

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO-SEGUNDO CICLO
2021-2022
EDUCAÇÃO FÍSICA

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

DOMÍNIOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	PONDERAÇÃO	Áreas privilegiadas do Perfil do Aluno
	5.º ANO	6.º ANO		
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (1+2)	<p>(1) O aluno desenvolve as competências essenciais para o 5.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em três matérias de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades. SUBÁREA JOGOS; SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), SUBÁREA GINÁSTICA (Solo, Aparelhos); SUBÁREA ATLETISMO (saltos, corridas e lançamentos); SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais); OUTRAS (Luta). <u>Devem observar-se as seguintes condições: O ATLETISMO constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria;</u></p>	<p>(1) O aluno desenvolve as competências essenciais para o 6.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em quatro matérias de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades. SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol); SUBÁREA GINÁSTICA (Solo, Aparelhos); SUBÁREAS ATLETISMO (saltos, corridas e lançamentos); SUBÁREA RAQUETES; SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais); OUTRAS (Orientação e Luta). <u>Devem observar-se as seguintes condições: O ATLETISMO constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria.</u></p>	45%	B C D E F G H I J
	<p>(2) Motivação, interesse e empenho; Responsabilidade; Autonomia; Autocontrolo e atenção; Cooperação e solidariedade; Participação; Espírito crítico.</p>		35%	
<p>https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/2_ciclo/anexo2_ff.pdf</p>				

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (3)	O aluno deve ficar capaz de: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular abdominal, aptidão aeróbia e mais uma das capacidades avaliadas, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.		10%	F G I J
http://fitescola.dge.mec.pt/				
ÁREA DOS CONHECIMENTOS (4)	<p>O aluno deve ficar capaz de:</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: - a frequência cardíaca, a frequência respiratória e sinais exteriores de fadiga, relacionando-os com as funções cardiorrespiratória, cardiovascular e musculoesquelética.</p>	<p>O aluno deve ficar capaz de:</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>	10%	A B C D G I
https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/2_ciclo/anexo2_ff.pdf				

ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DO ALUNO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	AVALIAÇÃO
<p>A - Linguagens e Textos;</p> <p>B- Informação e Comunicação;</p> <p>C- Raciocínio e Resolução de problemas;</p> <p>D- Pensamento crítico e criativo;</p> <p>E- Relacionamento interpessoal;</p> <p>F-Desenvolvimento pessoal e Autonomia</p> <p>G- Bem -estar, Saúde e Ambiente;</p> <p>H-Sensibilidade estética e artística;</p> <p>I- Saber científico, técnico e tecnológico;</p> <p>J- Consciência e Domínio do Corpo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta - Registo em vídeo - Inquirição - Questionamento escrito (1 obrigatório por ano + outros) - Trabalho de pesquisa - Trabalhos de projecto - Exposição - Relatórios 	<p>Diagnóstica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Permite identificar aprendizagens não realizadas e aplicar estratégias de recuperação tendo em vista aquisição /consolidação das mesmas; - Aponta para aprendizagens e pedagogias diferenciadas de acordo com as necessidades do aluno. <p>Formativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Permite recolher e proceder ao tratamento de dados relativos aos vários domínios (de forma sistemática e contínua) para regular e orientar o processo; -Contribui para melhorar a aprendizagem; -Informa o professor, os alunos e os encarregados de educação sobre as condições em que decorrem as aprendizagens; - valoriza a autoavaliação para promover a evolução do aluno, rever e melhorar as práticas de ensino. <p>Sumativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Traduz-se na formulação de um juízo global sobre a aprendizagem realizada pelos alunos tendo como objetivo a atribuição de uma classificação (provas escritas/práticas e orais de avaliação formal e o conjunto de registos recolhidos relativos ao desempenho quotidiano do aluno). <p>Operacionalização da Classificação no final de cada semestre/do ano letivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Em cada semestre, a classificação final deverá resultar da média ponderada (consideradas as percentagens definidas para os vários domínios) de todas as avaliações obtidas através dos vários instrumentos de avaliação utilizados desde o início do ano letivo até ao momento em que se formaliza a classificação.
<p>As atividades desenvolvidas nos DAC serão integradas na avaliação de acordo com as competências desenvolvidas.</p>		
<p>Nota: A avaliação formativa é uma avaliação para as aprendizagens. Foca-se no processo de aprendizagem do aluno, na formação e na promoção para a cidadania. Caracteriza-se como diagnóstica, contínua, reflexiva e dialógica, acionando estratégias plurais de avaliação mediante as necessidades, interesses, ritmos de aprendizagem e perfil dos alunos. Utiliza instrumentos diversificados de registos de avaliação com vista à intenção de mediação de intervenção pedagógica para o sucesso dos alunos. Esta modalidade de avaliação fornece informação ao aluno e ao professor sobre a sua progressão relativamente aos objectivos da aprendizagem.</p>		

DESCRITORES DE DESEMPENHO

(1) COMPETÊNCIAS TÉCNICO-TÁTICAS — DESCRITORES

MODALIDADES LECIONADAS		5º ANO	6º ANO	CLASSIFICAÇÃO	5ºANO(Σ)	6ºANO(Σ)		
A1	JOGOS PRÉ -DESPORTIVOS	E	A	1	0	1		
A	ANDEBOL	I	I					
	BASQUETEBOL	I	PE					
	FUTSAL	I	I					
	VOLEIBOL	I	I					
B	GINÁSTICA – SOLO	I	PE1	2	1 A 2	2 A 3		
	GINÁSTICA– ACRO							
	GINÁSTICA- APARELHOS	I	PE1					
C	ATLETISMO	VELOCIDADE	I	PE1	3*	3	4	
		BARREIRAS	I	PE1				
		ESTAFETAS	I	PE1				
		ALTURA	I	PE1				
		PESO	I					
D	DANÇA	PI1	PI2	4*	4	5		
E	BADMINTON	PI1	PI2					
F	OUTRAS	I	I					
MODALIDADES SELECIONADAS PARA AVALIAÇÃO		1 A1, 1 A2, 1 B, 1 C OU D OU E E/OU F.		1 A2, 1 B, 1 C, 2 D OU E OU F.		5*	5	6
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS		3 I (DIFERENTES CATEGORIAS)		4 I (1A,1 B,1 C,1 D, 2 E/F)				
LEGENDA: I – NÍVEL INTRODUTÓRIO, EL- NÍVEL ELEMENTAR AV- NÍVEL AVANÇADO P- PARTE DE NÍVEL CADA MATÉRIA ABAIXO DO NÍVEL INTRODUTÓRIO = 0 PONTOS CADA NÍVEL INTRODUTÓRIO = 1 PONTO; CADA NÍVEL ELEMENTAR = 2 PONTOS; CADA NÍVEL AVANÇADO = 3 PONTOS (Σ) = SOMATÓRIO DE PONTOS OBTIDOS NAS VÁRIAS MATÉRIAS								
EM CADA ANO É APRESENTADO O SOMATÓRIO DE NÍVEIS E PARTES DE NÍVEL CORRESPONDENTE A CADA CLASSIFICAÇÃO *DESDE QUE CUMPRA AS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS								

(2) COMPETÊNCIAS SOCIOAFETIVAS/CIDADANIA — DESCRITORES

INDICADORES	5	4	3	2	1
Responsabilidade (empenho, responsabilidade, autonomia)	<ul style="list-style-type: none"> • É sempre assíduo • É sempre pontual • Realiza com empenho as tarefas propostas • Realiza as tarefas autonomamente • Utiliza sempre métodos de trabalho/estudo próprios 	Valor intermédio	<ul style="list-style-type: none"> • É assíduo • É pontual • Realiza com algum empenho as tarefas propostas • Realiza algumas vezes as tarefas autonomamente • Utiliza algumas vezes métodos de trabalho/estudo próprios 	Valor intermédio	<ul style="list-style-type: none"> • Raramente é assíduo • Raramente é pontual • Raramente realiza com empenho as tarefas propostas • Não realiza as tarefas autonomamente • Não utiliza métodos de trabalho/estudo próprios
Participação 1 (motivação, interesse)	<ul style="list-style-type: none"> • Intervém sempre oportunamente na aula • participa sempre nas atividades propostas 		<ul style="list-style-type: none"> • Intervém algumas vezes oportunamente na aula • participa algumas vezes nas atividades propostas 		<ul style="list-style-type: none"> • Raramente intervém oportunamente na aula • Raramente participa nas atividades propostas
Participação 2 (autocontrolo e atenção, espírito crítico)	<ul style="list-style-type: none"> • Revela espírito crítico • Revela autocontrolo e atenção 		<ul style="list-style-type: none"> • Revela algum espírito crítico • Revela algum autocontrolo e atenção 		<ul style="list-style-type: none"> • Raramente revela espírito crítico • Raramente revela autocontrolo e atenção
Sociabilidade (cooperação e solidariedade)	<ul style="list-style-type: none"> • Cumpre sempre as regras de convivência, de cidadania e o regulamento interno da escola • Cooperar sempre com os colegas e com o professor • Revela solidariedade 		<ul style="list-style-type: none"> • Cumpre algumas das regras de convivência, de cidadania e o regulamento interno da escola • Cooperar algumas vezes com os colegas e com o professor • Revela alguma solidariedade 		<ul style="list-style-type: none"> • Não cumpre as regras de convivência, de cidadania e o regulamento interno da escola • Nunca coopera sempre com os colegas e com o professor • Raramente revela solidariedade

A classificação é obtida pela média aritmética da classificação dos vários indicadores que definem o perfil do aluno.

(3) COMPETÊNCIAS FÍSICAS - DESCRITORES

CLASSIFICAÇÃO	5º e 6º ANO
1	ESTÁ NA ZONA SAUDÁVEL (ZS) E NO SENTA E ALCANÇA
2	ESTÁ NA ZONA SAUDÁVEL (ZS) NA ANM. ABDOMINAL
3	ESTÁ NA ZONA SAUDÁVEL (ZS) NA A. AERÓBIA
4	ESTÁ NA ZONA SAUDÁVEL (ZS) NA A. AERÓBIA E NO SENTA E ALCANÇA
5	ESTÁ NA ZONA SAUDÁVEL (ZS) NA A. AERÓBIA e NA ANM. ABDOMINAL

Nota: Para IMC superior a 30, as metas reduzem 25%



TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPARIGAS)



APTIDÃO AERÓBIA

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável a		Perfil Atlético a		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO, a (min/100m)	N.º de Percursos	VO, a (min/100m)	N.º de Percursos	VO, a (min/100m)	Tempo s (min)	VO, a (min/100m)	Tempo s (min)
9	40,2	13	46,8	32	40,2	8,46	46,8	6,47
10	40,2	16	46,8	35	40,2	8,46	46,8	6,47
11	40,2	20	47,1	39	40,2	8,46	47,1	6,43
12	40,1	22	47,3	43	40,1	8,48	47,3	6,39
13	39,7	25	46,9	45	39,7	8,58	46,9	6,45
14	39,4	27	46,5	47	39,4	9,05	46,5	6,51
15	39,1	29	45,7	48	39,1	9,13	45,7	7,02
16	38,9	32	45,3	50	38,9	9,18	45,3	7,08
17	38,8	35	44,6	51	38,8	9,21	44,6	7,20
18+	38,6	37	43,1	50	38,6	9,26	43,1	7,46

COMPOSIÇÃO CORPORAL

	IMC		PERÍMETRO DA CINTURA		MASSA GORDA
	kg/m²		cm		%
	Zona Saudável	<	Zona Saudável	Zona Saudável	<
9	13,3	18,7	66,8	22,7	
10	13,7	19,4	68,9	24,4	
11	14,1	20,3	70,8	25,8	
12	14,7	21,3	72,5	26,8	
13	15,2	22,3	74,2	27,8	
14	15,7	23,1	75,7	28,6	
15	16,0	23,8	76,8	29,2	
16	16,3	24,3	77,7	29,8	
17	16,4	24,6	78,5	30,5	
18+	18,5	25,0	79,2	31,4	

APTIDÃO NEUROMUSCULAR

	ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSÃO HORIZONTAL		IMPULSÃO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m		VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS
	N.º repetições		N.º repetições		cm		cm		s		s		cm		cm		S/N
	Zona Saudável a	Perfil Atlético a	Zona Saudável a	Perfil Atlético a	Zona Saudável a	Perfil Atlético a	Zona Saudável a	Perfil Atlético a	Zona Saudável a	Perfil Atlético a	Zona Saudável a	Perfil Atlético a	Zona Saudável a	Perfil Atlético a	Zona Saudável a	Perfil Atlético a	Zona Saudável
9	9	39	6	14	108,4	170,9	17,9	29,9	13,20	11,73	8,55	7,51	4,55	4,02	22,9	31,2	Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços
10	12	39	7	15	110,8	172,4	18,3	30,4	13,10	11,67	8,23	7,23	4,43	3,90	22,9	31,2	
11	15	46	7	15	113,3	173,8	18,6	30,8	13,00	11,61	7,97	7,00	4,32	3,80	25,4	31,4	
12	18	53	7	15	115,8	175,3	19,0	31,3	12,90	11,55	7,77	6,82	4,24	3,73	25,4	32,1	
13	18	57	7	16	118,1	176,4	19,0	31,3	12,80	11,50	7,62	6,69	4,19	3,68	25,4	33,3	
14	18	59	7	16	121,8	179,6	20,0	32,5	12,70	11,40	7,52	6,61	4,16	3,66	25,4	34,6	
15	18	62	7	17	123,0	179,0	20,3	32,8	12,70	11,40	7,49	6,58	4,16	3,66	30,5	35,3	
16	18	63	7	18	126,0	180,4	20,9	33,6	12,60	11,30	7,51	6,60	4,18	3,69	30,5	35,6	
17	18	65	7	19	129,5	183,4	20,5	33,0	12,60	11,40	7,58	6,67	4,23	3,75	30,5	36,0	
18+	18	66	7	19	131,9	184,2	20,5	34,0	12,60	11,40	7,72	6,79	4,31	3,83	30,5	36,3	

APTIDÃO AERÓBIA

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável a		Perfil Atlético a		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO, a (min/100m)	N.º de Percursos	VO, a (min/100m)	N.º de Percursos	VO, a (min/100m)	Tempo s (min)	VO, a (min/100m)	Tempo s (min)
9	40,2	13	52,1	47	40,2	9,39	52,1	6,06
10	40,2	16	52,1	50	40,2	9,46	52,1	6,09
11	40,2	20	52,4	54	40,2	9,53	52,4	6,08
12	40,3	23	53,0	59	40,3	9,57	53,0	6,04
13	41,1	28	54,7	67	41,1	9,40	54,7	5,48
14	42,5	36	57,1	77	42,5	9,09	57,1	5,27
15	43,6	42	58,8	85	43,6	8,47	58,8	5,14
16	44,1	47	59,8	91	44,1	8,41	59,8	5,08
17	44,2	50	59,7	94	44,2	8,44	59,7	5,10
18+	44,3	53	59,3	96	44,3	8,47	59,3	5,15

COMPOSIÇÃO CORPORAL

	IMC		PERÍMETRO DA CINTURA		MASSA GORDA
	kg/m²		cm		%
	Zona Saudável	<	Zona Saudável	Zona Saudável	<
9	13,6	18,2	77,1	20,7	
10	13,9	18,8	80,1	22,5	
11	14,2	19,5	82,6	23,7	
12	14,7	20,4	85,1	23,7	
13	15,2	21,3	87,0	22,9	
14	15,7	22,2	88,9	21,4	
15	16,3	23,1	90,5	20,2	
16	16,7	23,9	91,8	20,2	
17	17,1	24,6	92,7	21,0	
18+	18,5	25,0	93,4	22,3	

APTIDÃO NEUROMUSCULAR

	ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSÃO HORIZONTAL		IMPULSÃO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m		VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS
	N.º repetições		N.º repetições		cm		cm		s		s		cm		cm		S/N
	Zona Saudável a	Perfil Atlético a	Zona Saudável a	Perfil Atlético a	Zona Saudável a	Perfil Atlético a	Zona Saudável a	Perfil Atlético a	Zona Saudável a	Perfil Atlético a	Zona Saudável a	Perfil Atlético a	Zona Saudável a	Perfil Atlético a	Zona Saudável a	Perfil Atlético a	Zona Saudável
9	9	47	6	17	102,1	160,0	15,7	24,7	13,10	11,98	8,27	7,19	4,42	3,91	20,3	29,3	Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços
10	12	47	7	21	110,2	170,2	17,2	27,9	12,80	11,65	7,94	6,92	4,28	3,78	20,3	29,3	
11	15	54	8	21	119,0	180,4	18,8	31,0	12,50	11,38	7,63	6,66	4,14	3,66	20,3	28,9	
12	18	60	10	21	128,4	190,6	20,6	34,2	12,20	11,11	7,33	6,41	4,01	3,55	20,3	28,8	
13	21	66	12	22	135,4	197,3	21,7	36,4	12,00	10,90	7,04	6,18	3,89	3,45	20,3	29,2	
14	24	71	14	24	151,5	213,3	25,1	41,0	11,70	10,60	6,76	5,97	3,78	3,36	20,3	30,4	
15	24	71	16	27	165,4	224,4	28,2	44,7	11,20	10,20	6,49	5,77	3,68	3,29	20,3	31,9	
16	24	71	18	29	175,9	231,8	30,0	47,2	10,90	9,90	6,24	5,59	3,58	3,22	20,3	33,5	
17	24	71	18	32	184,2	239,0	31,1	49,1	10,90	9,90	6,00	5,42	3,50	3,17	20,3	34,5	
18+	24	71	18	34	203,2	251,7	35,3	53,2	10,40	9,49	5,77	5,27	3,42	3,13	20,3	35,0	

(4) COMPETÊNCIAS COGNITIVAS — DESCRITORES

INDICADORES	5	4	3	2	1
DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS	<p>O ALUNO REVELA CONHECER OS CONCEITOS TRANSMITIDOS NOS DOIS TEMAS ABORDADOS</p> <p>CONSEGUE RELACIONAR E ARTICULAR OS DIFERENTES CONCEITOS</p>	Valor intermédio	<p>O ALUNO REVELA CONHECER OS CONCEITOS TRANSMITIDOS NOS DOIS TEMAS ABORDADOS</p> <p>REVELA DIFICULDADE EM ARTICULAR E RELACIONAR ESSES CONCEITOS.</p>	Valor intermédio	<p>O ALUNO REVELA CONHECER OS CONCEITOS TRANSMITIDOS NUM DOS TEMAS ABORDADOS</p> <p>REVELA DIFICULDADE EM ARTICULAR E RELACIONAR ESSES CONCEITOS.</p>