

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO-ENSINO BÁSICO 2º CICLO  
EDUCAÇÃO FÍSICA

**APRENDIZAGENS ESSENCIAIS**

DOMÍNIOS	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 <b>nível INTRODUÇÃO em 3 matérias</b> 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).</p> <p><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 <b>nível INTRODUÇÃO em 4 matérias</b> 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).</p> <p><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>			
	<p><a href="https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/2_ciclo/anexo2_ff.pdf">https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/2_ciclo/anexo2_ff.pdf</a></p>			
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (3)	<p>O aluno deve ficar capaz de: apresentar 3 testes enquadrados na Zona Saudável de Aptidão Física da plataforma FITescola®, para a sua idade e sexo.</p>		10%	F G I J

<a href="http://fitescola.dge.mec.pt/">http://fitescola.dge.mec.pt/</a>				
ÁREA DOS CONHECI MENTOS (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
	<a href="https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/2_ciclo/anexo2_ff.pdf">https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/2_ciclo/anexo2_ff.pdf</a>			

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>	<p>- Observação direta</p> <p>- Registo em vídeo</p> <p>- Inquirição</p> <p>- Questionamento escrito ( 1 obrigatório por ano + outros)</p> <p>- Trabalho de pesquisa</p> <p>- Trabalhos de projecto</p> <p>- Exposição</p> <p>- Relatórios</p>	<p><b>Diagnóstica:</b></p> <p>- Permite identificar aprendizagens não realizadas e aplicar estratégias de recuperação tendo em vista aquisição /consolidação das mesmas;</p> <p>- Aponta para aprendizagens e pedagogias diferenciadas de acordo com as necessidades do aluno.</p> <p><b>Formativa:</b></p> <p>- Permite recolher e proceder ao tratamento de dados relativos aos vários domínios (de forma sistemática e contínua) para regular e orientar o processo;</p> <p>-Contribui para melhorar a aprendizagem;</p> <p>-Informa o professor, os alunos e os encarregados de educação sobre as condições em que decorrem as aprendizagens;</p> <p>- valoriza a autoavaliação para promover a evolução do aluno, rever e melhorar as práticas de ensino.</p> <p><b>Sumativa:</b></p> <p>- 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> <p><b>Operacionalização da Classificação no final de cada semestre/do ano letivo:</b></p> <p>- 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>
<p>As atividades desenvolvidas nos <b>DAC</b> serão integradas na avaliação de acordo com as competências desenvolvidas.</p>		
<p><b>Nota:</b> 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)			
<b>A1</b>	JOGOS PRÉ -DESPORTIVOS	E							
<b>A</b>	ANDEBOL	PI	PI	<b>1</b>	0	1			
	BASQUETEBOL	PI	PI						
	FUTSAL	PI	PI						
	VOLEIBOL	PI	PI						
<b>B</b>	GINÁSTICA – SOLO	PI1	PI2	<b>2</b>	1 A 2	2 A 3			
	GINÁSTICA– ACRO								
	GINÁSTICA- APARELHOS	PI1	PI2						
<b>C</b>	ATLETISMO	VELOCIDADE	PI	I	<b>3*</b>	3			
		BARREIRAS	PI	PI					
		ESTAFETAS	PI	I					
		ALTURA	PI	I					
		PESO	PI	I					
<b>D</b>	DANÇA	ARE (I)	ARE (I)	<b>4*</b>	4	5			
<b>E</b>	BADMINTON	PI	PI						
<b>F</b>	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.				<b>5*</b>	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 CUMPRE AS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS					

**(2) COMPETÊNCIAS SOCIOAFETIVAS/CIDADANIA – DESCRITORES**

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

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) EM UMA APTIDÃO
2	ESTÁ NA ZONA SAUDÁVEL (ZS) EM DUAS APTIDÕES.
3	ESTÁ NA ZONA SAUDÁVEL (ZS) EM TRÊS APTIDÕES
4	ESTÁ NA ZONA SAUDÁVEL (ZS) EM QUATRO APTIDÕES
5	ESTÁ NA ZONA SAUDÁVEL (ZS) EM CINCO APTIDÕES

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

**TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPARIGAS)**

**APTIDÃO AERÓBIA**

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO <sub>2</sub> (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO <sub>2</sub> (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO <sub>2</sub> (ml/kg/min)	Tempo (min)	VO <sub>2</sub> (ml/kg/min)	Tempo (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/m <sup>2</sup>		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		IMPULSAO HORIZONTAL		IMPULSAO 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		s		cm		S/N	
	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético
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		
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 ≥		Perfil Atlético ≥		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO <sub>2</sub> (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO <sub>2</sub> (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO <sub>2</sub> (ml/kg/min)	Tempo (min)	VO <sub>2</sub> (ml/kg/min)	Tempo (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/m <sup>2</sup>		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		IMPULSAO HORIZONTAL		IMPULSAO 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		s		cm		S/N	
	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético
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		
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		

Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços

(4) COMPETÊNCIAS COGNITIVAS – DESCRITORES

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