

**DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ANO DE ESCOLARIDADE: 6.º ANO**

<b>Domínios / Temas (Aprendizagens Essenciais)</b>	<b>Importância relativa<sup>1</sup></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atividades físicas: Desportos coletivos: Andebol, Basquetebol e Futebol Atletismo Ginástica: Solo, Aparelhos e Rítmica</li> <li>- Aptidão Física: Bateria de testes FITescola</li> <li>- Conhecimentos: Jogos Pré-desportivos Adaptação física do organismo à atividade física.</li> </ul>	<p>60%</p> <p>20%</p> <p>20%</p>

<b>Domínios [transversais] da disciplina (e respetiva ponderação)</b>	<b>Descritores de desempenho</b>	<b>Tarefas / Instrumentos de Avaliação (e respetiva ponderação)</b>
---	----------------------------------	---

<sup>1</sup> As percentagens mencionadas na coluna “Importância relativa” referem-se ao peso que cada um dos Organizadores (Domínios, Temas,...) tem na globalidade dos Conhecimentos, Capacidades e Atitudes que constam das Aprendizagens Essenciais. Não são ponderações para efeitos de classificação.

<b>Atividades físicas (40%)</b>	<p>Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futebol, Basquetebol e Andebol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>Realiza, no ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>Realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimentos; compõe e realiza, da Ginástica, as destrezas introdutórias, em esquemas individuais aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os saltos de eixo e entre mãos.</p>	Listas de verificação / Grelhas de observação direta <b>(100%)</b>
<b>Aptidão física (20%)</b>	Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo, em 4 testes.	Bateria de Testes de FITescola <b>(100%)</b> .
<b>Conhecimento (20%)</b>	<p>Identifica o que são jogos pré-desportivos e conhece as principais regras do mesmo.</p> <p>Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</p> <p>Relacionar a aptidão física e a saúde, identificando os fatores de risco associados a um estilo de vida saudável.</p>	Trabalhos escritos / Projeto(s) Interdisciplinar(es) de Turma <sup>2</sup> <b>(50%)</b>  Apresentação de trabalho prático / teórico <b>(50%)</b>

<sup>2</sup> Caso a disciplina se inclua no(s) Projeto(s) Interdisciplinar(es) de Turma.

<b>Desenvolvimento Pessoal e interpessoal (20%)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser organizado, apresentar os materiais necessários/ solicitados e cumprir prazos, tarefas e horários.</li> <li>- Revelar capacidade de iniciativa e empenho na realização das atividades/tarefas propostas.</li> <li>- Revelar capacidade de autoavaliar o seu desempenho e o dos seus pares, identificando pontos fortes e aspetos a melhorar.</li> <li>- Contribuir para o bom funcionamento das aulas, revelando-se cooperante e tolerante.</li> </ul>	Grelhas de registos / observação direta <b>(100%)</b>
---	---	---

<b>PERFIL DE APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS</b> (em consonância com as AE e as áreas de competências inscritas no PASEO)					
Domínios [transversais] da disciplina	Níveis e descritores de desempenho				
	MUITO BOM (Nível 5)	Bom (Nível 4)	Suficiente (Nível 3)	Insuficiente (Nível 2)	Muito Insuficiente (Nível 1)
Atividades físicas 40%	<u>Frequentemente o aluno:</u>  Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futebol, Basquetebol e Andebol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.		<u>Ocasionalmente o aluno:</u>  Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futebol, Voleibol Basquetebol e Andebol)), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.		<u>Nunca/raramente o aluno:</u>  Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futebol, Voleibol Basquetebol e Andebol)), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.

	<p>Realiza, no ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>Realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimentos; compõe e realiza, da Ginástica, as destrezas introdutórias, em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os saltos de eixo e entre mãos.</p>		<p>Realiza, no ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>Realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimentos; compõe e realiza, da Ginástica, as destrezas introdutórias, em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os saltos de eixo e entre mãos.</p>		<p>Realiza, no ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>Realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimentos; compõe e realiza, da Ginástica, as destrezas introdutórias, em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os saltos de eixo e entre mãos.</p>
Aptidão física	<p><b>Frequentemente o aluno:</b></p> <p>Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade</p>		<p><b>Ocasionalmente o aluno:</b></p> <p>Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade</p>		<p><b>Nunca/raramente o aluno:</b></p> <p>Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade</p>

	e sexo, em 4 testes, obtendo mais de 85% na média dos testes aplicados.		e sexo, em 4 testes, obtendo entre 50% e 69% na média dos testes aplicados.		e sexo, em 4 testes, obtendo menos de 20% na média dos testes aplicados.
Aplicação de conhecimentos	<p><b>Frequentemente o aluno:</b></p> <p>Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>Analisa e interpreta as atividades físicas, aplicando os conhecimentos sobre o objetivo e a história do jogo tradicional, a função e o modo de execução das principais ações, as suas regras e os respetivos sinais.</p>		<p><b>Ocasionalmente o aluno:</b></p> <p>Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>Analisa e interpreta as atividades físicas, aplicando os conhecimentos sobre o objetivo e a história do jogo tradicional, a função e o modo de execução das principais ações, as suas regras e os respetivos sinais.</p>		<p><b>Nunca/raramente o aluno:</b></p> <p>Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>Analisa e interpreta as atividades físicas, aplicando os conhecimentos sobre o objetivo e a história do jogo tradicional, a função e o modo de execução das principais ações, as suas regras e os respetivos sinais.</p>
Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal	<p><b>Frequentemente o aluno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- É organizado, apresenta os materiais necessários/solicitados e cumpre prazos, tarefas e horários.</li> <li>- Revela capacidade de iniciativa e empenho na realização das atividades/tarefas propostas.</li> <li>- Revela capacidade de autoavaliar o seu desempenho e o dos seus pares, identificando pontos fortes e aspetos a melhorar.</li> </ul>		<p><b>Ocasionalmente o aluno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Revela falhas ao nível da organização e/ou na apresentação do material necessário e nem sempre cumpre prazos, tarefas ou horários.</li> <li>- Revela alguma capacidade de iniciativa e empenha-se razoavelmente na realização das atividades/tarefas propostas.</li> <li>- Revela alguma dificuldade em autoavaliar corretamente o seu desempenho e/ou o desempenho dos seus pares, revelando limitações na identificação de pontos fortes e aspetos a melhorar.</li> </ul>		<p><b>Nunca/raramente o aluno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Não é organizado e/ou apresenta, com regularidade, faltas de material e, frequentemente, não cumpre prazos, tarefas ou horários.</li> <li>- Não revela capacidade de iniciativa e demonstra falta de empenho na realização das atividades/tarefas propostas.</li> <li>- Não é capaz de autoavaliar o seu desempenho, nem o desempenho dos seus pares, ou fá-lo de forma incorreta.</li> </ul>

**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO  
DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 6.º ANO**

Ano letivo:2024/2025

	- Contribuiu para o bom funcionamento das aulas, revelando-se cooperante e tolerante.		- Contribuiu razoavelmente para o bom funcionamento das aulas, nem sempre se mostrando cooperante e tolerante.		- Revela um comportamento perturbador do bom funcionamento das aulas, não se mostrando cooperante nem tolerante.
--	---	--	--	--	--

No cálculo da média do segundo semestre, valorizar-se-á o melhor desempenho dos alunos: no domínio da Aptidão Física, a melhor classificação obtida dos quatro testes práticos de Aptidão Física, valerá o triplo da pior. Nos restantes domínios, os resultados obtidos nos diferentes instrumentos de avaliação, valerão o mesmo entre si, o que corresponde ao peso que teriam se fosse calculada a média aritmética simples.