

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

DISCIPLINA Educação Física – 6.º ANO

ANO LETIVO 2024/ 2025

| DOMÍNIOS     | INDICADORES/DESCRITORES DE DESEMPENHO  | Instrumentos e Técnicas  | Contributos Perfil Aluno   | Ponderação |            |
|--------------|--|--|----------------------------|------------|------------|
|              |  |  |                            | Parcial    | Total      |
| COMPETÊNCIAS | <p><b>1- Domínio da Atividades Físicas</b><br/>Aquisição, aplicação e articulação dos diferentes conhecimentos das atividades físicas abordadas, dos respetivos regulamentos e ainda das regras de montagem e desmontagem do material específico:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhece e aplica os principais aspetos técnicos, táticos e regulamentos das atividades físicas abordadas;</li> <li>• Conhece e aplica os regulamentos e regras de montagem/desmontagem de material específico;</li> <li>• Joga/pratica as atividades físicas utilizando os principais aspetos técnicos táticos e regulamentos, contribuindo para a melhoria do nível de jogo;</li> <li>• Progride na aprendizagem;</li> <li>• Eleva a sua aptidão física de forma transversal e na perspetiva da manutenção e educação para a saúde, de acordo com os padrões da sua idade;</li> <li>• Cumpre as tarefas em cada aula, dando continuidade às aprendizagens, melhorando a sua prestação refletindo-se na melhoria geral da sua saúde e bem-estar.</li> </ul> <p><b>2- Domínio da Aptidão Física</b><br/>Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão</p> <p><b>3- Domínio dos Conhecimentos</b><br/>Identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. - Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observação direta/ grelhas de observação</li> <li>• Testes práticos de avaliação</li> </ul> <p>– 3 instrumentos de avaliação por período</p> <p>- Avaliação final: as 4 melhores matérias.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auto e heteroavaliação</li> </ul> | <b>A, B, C, D, G, H, J</b> | <b>60%</b> | <b>70%</b> |
|              |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitescola (resultados registados em grelha própria)</li> </ul>  | <b>B,E,F,G</b>             | <b>5%</b>  |            |
|              |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicação de questionários usando ferramentas digitais</li> </ul>   | <b>B,E,F,G</b>             | <b>5%</b>  |            |
|              |  | <b>A avaliação final das capacidades e competências (3.º Período) é, de acordo com as orientações emanadas das Aprendizagens Essenciais, a média aritmética das 4 melhores matérias de Subáreas distintas de entre as abordadas ao longo dos três períodos.</b>  |                            |            |            |
| ATTITUDES    | <b>Relacionamento interpessoal e de grupo:</b> Cooperação, mediação de conflitos e solidariedade   | Observação direta/ registo   | <b>A, B, D, E, F</b>       | <b>10%</b> | <b>30%</b> |
|              | <b>Participação:</b> Interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização das tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa.   |  | <b>A, B, D, E, F</b>       | <b>10%</b> |            |
|              | <b>Responsabilidade:</b> Assiduidade; pontualidade; realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula.  |  | <b>A, B, D, E, F</b>       | <b>10%</b> |            |

ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS

- A - Linguagens e textos
- B - Informação e comunicação
- C - Raciocínio e resolução de problemas
- D - Pensamento crítico e pensamento criativo
- E - Relacionamento interpessoal

F - Desenvolvimento pessoal e autonomia

- G - Bem-estar, saúde e ambiente
- H - Sensibilidade estética e artística
- I - Saber científico, técnico e tecnológico
- J - Consciência e domínio do corpo

VALORES

- a) Responsabilidade e integridade
- b) Excelência e exigência
- c) Curiosidade, reflexão e inovação
- d) Cidadania e participação
- e) Liberdade

