CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE
Educação Física do 6.º ano de escolaridade

(Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho)

Domínios	Descritores de desempenho	Fator de ponderação	Instrumentos de Avaliação
Área das Atividades Físicas	Competências, comuns a todas as áreas, as quais se estruturam através da participação ativa em todas as situações, na procura do êxito pessoal e do grupo: 1. Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários. 2. Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s). 3. Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma. 4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada. 5. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. 6. Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física. 7. Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais. --- 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: JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - 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. GINÁSTICA - 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. ATLETISMO - Realizar, do atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. PATINAGEM - Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos. ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS - Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das atividades rítmicas e expressivas – (Danças Tradicionais), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, 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.	75%	- Registo de observação e/ou; - Testes práticos.

Área da Aptidão Física	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física para a sua idade e sexo.	15%	- Bateria de testes da condição física. - Registos de observação. - Relatórios e/ou; - Trabalhos de pesquisa e/ou; - Trabalhos escritos e/ou; - Registo de observação e/ou; - Testes escritos.
Área dos Conhecimentos	Identificar 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.	10%	