

**Agrupamento de Escolas de Cascais
170732**

Sede: Escola Secundária de Cascais

EB de Cascais • EB/JI Branquinho da Fonseca • EB n.º1 Aldeia de Juso • EB/JI Areia-Guincho • JI da Torre

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - 2º CICLO do ENSINO BÁSICO | DISCIPLINA - EDUCAÇÃO FÍSICA
ANO LETIVO 2025/2026 - 5º ANO**

Áreas de competências do PASEO	Competências específicas	Ponderação	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO Formativa/Sumativa
1-ATIVIDADES FÍSICAS	- JOGOS - cooperar com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo (adequadas aos objetivos e às regras do jogo); - JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção desempenhando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição de cada fase de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras; - GINÁSTICA - realizar em exercício critério e sequência, elementos da Ginástica no Solo; de Aparelhos e minitrampolim, aplicando os critérios de correção técnica e combinação das destrezas. - ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS: DANÇA - cooperar com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução de habilidades e novas possibilidades de apresentação, considerando as sugestões/correções que lhe foram sugeridas. - JOGOS DE RAQUETAS: cooperar com os colegas, escolhendo ações que favoreçam o sucesso de todos, aceitando orientações, decisões e erros dos outros, e tratando parceiros e adversários com respeito e cordialidade - CICLISMO - realizar (em circuito fechado) habilidades motoras sobre duas rodas (bicicleta), que demonstrem equilíbrio dinâmico, da coordenação e da força.	80 %	- Situações de jogo reduzido e/ou condicionado - Exercícios critério - Sequência de elementos técnicos/gímnicos; - Coreografia - Uso de Grelhas de Observação e registo dos desempenhos por matéria
2-APTIDÃO FÍSICA	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo: Aptidão Aeróbia (“vaivém”) ou Milha; Força Inferior (“salto horizontal”) Flexibilidade dos membros inferiores (“Senta e Alcança”); Flexibilidade de ombros; Agilidade e Corrida de Velocidade (40m).		Bateria de Testes Fitescola: - Grelhas de observação e registo (plataforma Fitescola).
3-CONHECIMENTOS	- Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. - Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física (frequência cardíaca, etc). - Compreender as relações entre o exercício físico, a recuperação, o repouso e a alimentação na melhoria da Aptidão Física.	10%	- Testes escritos e/ou questões de aula - Trabalhos escritos - Apresentações - Questionamento Oral
DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIAL	- Cumprimento de normas e regras da disciplina; - Pontualidade; - Assiduidade; - Utilização responsável de material individual e coletivo.	10%	Observação/registo

Agrupamento de Escolas de Cascais
170732

Sede: Escola Secundária de Cascais

EB de Cascais • EB/JI Branquinho da Fonseca • EB n.º1 Aldeia de Juso • EB/JI Areia-Guincho • JI da Torre

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - 2º CICLO do ENSINO BÁSICO | DISCIPLINA - EDUCAÇÃO FÍSICA
ANO LETIVO 2025/2026 - 6º ANO

Áreas de competências do PASEO	Competências específicas	Ponderação	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO Formativa/Sumativa
1-ATIVIDADES FÍSICAS	- JOGOS - cooperar com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo (adequadas aos objetivos e às regras do jogo); - JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção desempenhando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição de cada fase de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras; - GINÁSTICA - realizar em exercício critério e sequência, elementos da Ginástica no Solo; de Aparelhos e minitrampolim, aplicando os critérios de correção técnica e combinação das destrezas. - ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS: DANÇA - cooperar com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução de habilidades e novas possibilidades de apresentação, considerando as sugestões/correções que lhe foram sugeridas. - JOGOS DE RAQUETAS: conhecer as regras e a pontuação do jogo e cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas. - LUTA - 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.	80 %	- Situações de jogo reduzido e/ou condicionado - Exercícios critério - Sequência de elementos técnicos/gímnicos; - Coreografia - Uso de Grelhas de Observação e registo dos desempenhos por matéria
2-APTIDÃO FÍSICA	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo: Aptidão Aeróbia (“vaivém”) ou Milha; Força Inferior (“salto horizontal”) Flexibilidade dos membros inferiores (“Senta e Alcança”); Flexibilidade de ombros; Abdominais e Corrida de Velocidade (40m).		Bateria de Testes Fitescola: - Grelhas de observação e registo (plataforma Fitescola).
3-CONHECIMENTOS	- Conhecer sumariamente a participação dos diferentes sistemas na manutenção da postura e na produção de movimento; - Conhecer e interpretar os indicadores de Aptidão Física; - Compreender as relações entre o exercício físico, a recuperação, o repouso e a alimentação na melhoria da Aptidão Física.	10%	- Testes escritos - Trabalhos escritos - Apresentações - Questões aula - Questionamento Oral
DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIAL	- Cumprimento de normas e regras da disciplina; - Pontualidade; - Assiduidade; - Utilização responsável de material individual e coletivo.	10%	Observação/registo

De acordo com o previsto no artigo 38.º do Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho

Programa de Educação Física do Ensino Básico do 2.º Ciclo: Vol. I; Vol. II (revogado pelo despacho 6605-A/2021, de 6 de julho).

Programa de Educação Física do Ensino Básico do 2.º Ciclo (revogado pelo despacho 6605-A/2021, de 6 de julho).

Agrupamento de Escolas de Cascais
170732

Sede: Escola Secundária de Cascais

EB de Cascais • EB/JI Branquinho da Fonseca • EB n.º1 Aldeia de Juso • EB/JI Areia-Guincho • JI da Torre

No 5º e 6º anos, a Avaliação em Educação Física é contínua, possui um carácter essencialmente formativo e tem como referências o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória, e as Aprendizagens Essenciais em Educação Física, e encontra-se organizada em torno de três grandes áreas de demonstração de competências:

Área A - Atividades Físicas (Matérias);

Área B - Aptidão Física (zona saudável de aptidão física (ZSAF) considerada na Bateria de Testes do “FITescola”).

Área C - Conhecimentos (relativos aos objetivos do Programa do 2º Ciclo).

Área A - Atividades Físicas e Desportivas (Matérias)

Nesta área são avaliadas as competências relativas às matérias de ensino da Educação Física.

ÁREAS	MATÉRIAS	
Jogos Pré Desportivos	1 matéria*	Jogo do Mata, Bola ao Capitão, Jogo dos Passes
Jogos Desportivos Coletivos	2 matéria* (escolhe-se a melhor das duas)	Andebol, Basquetebol, Voleibol, Futebol
Ginástica	1 matéria*	Ginástica (solo, aparelhos e acrobática no 6º ano)
Atletismo	1 matéria*	Corrida Contínua, corrida de Velocidade 40m, Salto em Comprimento, Salto em Altura, Lançamento do Vortex
Atividades Ritmicas Expressivas	1 matéria*	Danças Tradicionais 5º e 6º anos
Outras	1 matéria*	Badminton, Ténis de Mesa, Ciclismo no 5º ano e Luta no 6º ano

*Por semestre

A operacionalização das Metas de Aprendizagem

As matérias de ensino da Educação Física encontram-se especificadas em 2 níveis de complexidade crescente: **INTRODUÇÃO** e **ELEMENTAR**. Esta especificação integra competências motoras, participação e conhecimentos relativos a cada uma das matérias (regulamento, técnica, tática, etc...).

Agrupamento de Escolas de Cascais
170732

Sede: Escola Secundária de Cascais

EB de Cascais • EB/JI Branquinho da Fonseca • EB n.º1 Aldeia de Juso • EB/JI Areia-Guincho • JI da Torre

Assim, considera-se que cada aluno, caso atinja as competências definidas, possa situar-se em relação a cada uma das matérias num dos seguintes níveis:

Nível Introdução (I)	Nível Elementar (E)
----------------------	---------------------

Para o 2º ciclo, na Área das Atividades Físicas e Desportivas / Matérias, o Grupo de Educação Física definiu as seguintes combinações de níveis na atribuição da classificação dos alunos:

2º Ciclo	Atividades Físicas e Desportivas / Matérias	
Classificação	Jogos Pré-Desportivos; Jogos Desportivos Coletivos; Atividades Rítmicas e Expressivas; Ginástica; Atletismo; Outras	
	5º Ano	6º Ano
Nível 1	1I	2I
Nível 2	2I	3I
Nível 3	3I	4I
Nível 4	4I	5I
Nível 5	5I	6I

NOTA: Valores mínimos a atingir em cada matéria para alcançar a nota indicada. (Legenda: I - Introdutório)

ATENÇÃO: Para o aluno cumprir o **NÍVEL INTRODUÇÃO** nas diferentes matérias, terá de revelar competências de participação e interesse pelas atividades, pontualidade e assiduidade, cooperação com os companheiros e professor, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e de grupo; aceitar as decisões da arbitragem e tratar com cordialidade os companheiros e adversários (estas competências fazem parte do nível introdução). Caso contrário, não atinge o nível introdução nas várias matérias lecionadas (não terá sucesso na Área A - Atividades

Agrupamento de Escolas de Cascais
170732

Sede: Escola Secundária de Cascais

EB de Cascais • EB/JI Branquinho da Fonseca • EB n.º1 Aldeia de Juso • EB/JI Areia-Guincho • JI da Torre

Físicas) e, consequentemente, conforme indicado nas tabelas acima, terá classificação inferior a três no final do semestre. Ou seja, um aluno que manifeste comportamentos fora da tarefa sistematicamente obtém a classificação de Não Apto na Área das Atividades Físicas, que se traduz no nível inferior a três, no seu processo avaliativo.

Área B - Aptidão Física

Nesta área avalia-se o nível de desenvolvimento da Aptidão Física, através da aplicação da bateria de testes do Fitescola®:

5º Ano: Aptidão Aeróbia (“vaivém” ou milha), Força Inferior (“impulsão horizontal”), “Corrida de Velocidade” 40m, Agilidade, Flexibilidade (“senta e alcança” e “flexibilidade de ombros”);

6º Ano: Aptidão Aeróbia (“vaivém” ou milha), Força Inferior (“impulsão horizontal”), “Corrida de Velocidade” 40m, Força Média (“Abdominais”), Flexibilidade (“senta e alcança” e “flexibilidade de ombros”).

Esta avaliação permite-nos recolher informação sobre se o aluno se encontra dentro ou fora dos limites da Zona Saudável para a sua idade/género, nas capacidades mais diretamente relacionadas com a Saúde (Aptidão Neuromuscular e Composição Corporal - avaliada através do IMC - Índice de Massa Corporal). Para a avaliação final, os alunos deverão ter como referência a Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF), de acordo com a seguinte tabela:

Agrupamento de Escolas de Cascais
170732

Sede: Escola Secundária de Cascais

EB de Cascais • EB/JI Branquinho da Fonseca • EB n.º1 Aldeia de Juso • EB/JI Areia-Guincho • JI da Torre

Classificação (nível)	Testes do Fitescola®
1	▪ 0/1 teste na ZSAF Obrigatório ter na ZS: Vaivém ou Milha
2	▪ 2 teste na ZSAF Obrigatório ter na ZS: Vaivém ou Milha
3	▪ 3 teste na ZSAF Obrigatório ter na ZS: Vaivém ou Milha
4	▪ 4 teste na ZSAF Obrigatório ter na ZS: Vaivém ou Milha
5	▪ 5 teste na ZSAF Obrigatório ter na ZS: Vaivém ou Milha

Área C - Conhecimentos

I	S	B	MB
Não apresenta ou apresenta informação errada ou irrelevante.	Apresenta informação imprecisa, incompleta ou pouco relevante.	Apresenta informação correta, não sendo toda ela relevante.	Apresenta informação correta e relevante, faz extrapolações corretas.

DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIAL

I	S	B	MB
Não cumpre.	Cumpe quando solicitado.	É autónomo.	É proativo

Agrupamento de Escolas de Cascais
170732

Sede: Escola Secundária de Cascais

EB de Cascais • EB/JI Branquinho da Fonseca • EB n.º1 Aldeia de Juso • EB/JI Areia-Guincho • JI da Torre

Alunos integrados do Decreto Lei nº. 54/2018 (apoios especializados)

O aluno cumpre as **adaptações curriculares** no plano individual proposto pelo seu professor. Será revisto e aprovado em Conselho de Turma, de acordo com as orientações da Educação Especial.

Alunos com Atestado Médico Permanente

Com base no relatório médico que explicita muito claramente:

- as atividades físicas que estão interditas ao aluno;
- as atividades que são permitidas de um modo condicionado;
- as atividades físicas que, por serem benéficas para o aluno, podem ser praticadas sem contra-indicação.

O aluno cumpre as adaptações curriculares do plano individual proposto pelo seu professor e revisto em onselho de Turma.

Alunos com Atestado Médico Temporário

Os alunos que apresentem um documento temporário de índole médico, identificado e assinado por um profissional da área, terão sucesso em Educação Física se cumprirem na totalidade as seguintes competências (pode ser retirada qualquer das seguintes competências no caso do aluno, devido à sua impossibilidade psico-motora, não conseguir executar):

- O aluno é considerado Apto na área de Conhecimentos do sistema de avaliação em vigor para todos os alunos.
- O aluno cumpre a totalidade dos trabalhos escritos, individuais, propostos pelo professor.
- O aluno, nas matérias da categoria de Ginástica, coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros.
- Colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
- O aluno conhece o objetivo das matérias, a função e o modo de execução das principais ações técnico táticas e as suas regras, referentes ao nível Introdução dos Programas Nacionais de Educação Física, (p.ex. arbitragem, ajuizamento, etc.)

NOTA: Em qualquer uma das situações (atestado médico temporário ou permanente), o aluno deverá apresentar-se com calçado adequado à aula de Educação Física, conforme a situação, para manipular o material e utilizar o espaço da aula.

Aggrupamento de Escolas de Cascais
170732

Sede: Escola Secundária de Cascais

EB de Cascais • EB/JI Branquinho da Fonseca • EB n.º1 Aldeia de Juso • EB/JI Areia-Guincho • JI da Torre

Descritores de Desempenho:

<u>Muito Bom</u> 90% a 100% Nível: 5	O aluno conseguiu atingir na totalidade os conhecimentos, capacidades e atitudes previstas nas aprendizagens essenciais, evidenciando não ter qualquer dificuldade na disciplina. Tendo em conta o ano de escolaridade, o aluno demonstra poder adquirir, no final da escolaridade obrigatória, a plenitude das competências de conhecimentos, capacidades e atitudes.
<u>Bom</u> 70% a 89% Nível: 4	O aluno conseguiu atingir a maior parte dos conhecimentos, capacidades e atitudes previstas nas aprendizagens essenciais, evidenciando ter muita facilidade na disciplina. Tendo em conta o ano de escolaridade, o aluno demonstra poder adquirir, no final da escolaridade obrigatória, a maior parte das competências de conhecimentos, capacidades e atitudes.
<u>Suficiente</u> 50% a 69% Nível:	O aluno conseguiu atingir, de forma satisfatória, os conhecimentos, capacidades e atitudes previstas nas aprendizagens essenciais, evidenciando ter pequenas dificuldades na disciplina. Tendo em conta o ano de escolaridade, o aluno demonstra poder adquirir, no final da escolaridade obrigatória, de forma satisfatória, uma parte das competências de conhecimentos, capacidades e atitudes.
<u>Insuficiente</u> 20%a49% Nível:2 0%a19% Nível:1	O aluno não conseguiu atingir, de forma satisfatória, os conhecimentos, capacidades e atitudes previstas nas aprendizagens essenciais, evidenciando ter dificuldades na disciplina. Tendo em conta o ano de escolaridade, o aluno demonstra muitas dificuldades em poder adquirir, no final da escolaridade obrigatória, de forma satisfatória, uma parte das competências de conhecimentos, capacidades e atitudes.