



---

# **APRENDIZAGENS ESSENCIAIS**

# **CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO**

**Educação Física - 2.º Ciclo do Ensino Básico**

**DEPARTAMENTO CURRICULAR DE**  
**EDUCAÇÃO FÍSICA**



O presente documento define os princípios da operacionalização das Aprendizagens Essenciais em Educação Física, definidas para o 2.º Ciclo do Ensino Básico, de acordo com o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Com o 2.º Ciclo do Ensino Básico, dá-se sequência às aprendizagens realizadas no 1.º Ciclo, iniciando-se a abordagem das matérias de ensino na sua forma característica, com as competências a serem demonstradas pela consecução dos objetivos considerados nas três áreas de extensão da Educação Física.

5.º Ano	Abordagem por matérias, na sua forma característica e em toda a sua extensão, enquadrada por objetivos gerais e por subáreas (Jogos, Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Atletismo, Atividades Rítmicas Expressivas, Patinagem e outras)	Visa a <b>recuperação das aprendizagens</b> desenvolvidas no 1.º Ciclo, aperfeiçoando ou recuperando as competências anteriores, garantindo uma abordagem equilibrada no conjunto dos objetivos do 2.º ciclo.
6.º Ano		Visa a <b>consolidação das aprendizagens</b> desenvolvidas, assegurando as bases do desenvolvimento posterior no 3.º Ciclo.

Para o ensino básico consideram-se as três **ÁREAS DE EXTENSÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA**:

<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b>	Onde se incluem as diferentes áreas (Atividades Físicas e Desportivas, Atividades Rítmicas e Expressivas, Atividades de Exploração da Natureza, Jogos Tradicionais), subáreas (como jogos coletivos, ginástica ou atletismo) e matérias (como voleibol, ginástica de solo, danças sociais)
<b>APTIDÃO FÍSICA</b>	Demonstração de aptidão aeróbia e aptidão muscular com referência ao programa FITescola®, função da idade e sexo.
<b>CONHECIMENTOS</b>	Relativos aos processos de elevação e manutenção da aptidão física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

Na área das **ATIVIDADES FÍSICAS**, a demonstração de competência manifesta-se através da consecução dos objetivos específicos definidos para cada matéria, estruturados em três níveis de especificação e complexidade das aprendizagens: Introdução (I), Elementar (E) e Avançado (A).

Para o cumprimento de cada um destes níveis, **o aluno deve demonstrar**, em **simultâneo, desempenhos, conhecimentos e atitudes** representativos do nível



considerado, numa lógica integrada da aprendizagem e alinhada com o conceito de competência enunciado no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Estes níveis de aprendizagem definem graus de aprofundamento da competência do aluno em cada matéria de ensino, de acordo com os Programas de EF:

- «**Introdução**», onde se incluíram as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»);
- «**Elementar**», nível onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem;
- «**Avançado**», que estabelece os conteúdos e formas de participação nas atividades típicas da matéria, correspondentes ao nível superior, que poderá ser atingido no quadro da disciplina de EF ou no Desporto Escolar.

Documentos de referência:

*5º ano de escolaridade*

[https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/2\\_ciclo/5\\_educacao\\_fisica.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/2_ciclo/5_educacao_fisica.pdf)

*6.º ano de escolaridade*

[https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/2\\_ciclo/6\\_educacao\\_fisica.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/2_ciclo/6_educacao_fisica.pdf)

*Perfil dos Alunos*

[https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto\\_Autonomia\\_e\\_Flexibilidade/perfil\\_dos\\_alunos.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf)



APRENDIZAGENS ESSENCIAIS DO 2.º CICLO - PERFIL DOS ALUNOS		
ÁREAS	<i>Nas diferentes subáreas, o aluno deve ficar capaz de:</i>	Áreas de Competências do PA <i>Descritores</i>
<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b>	Participar em JOGOS, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)
	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC (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.	Criativo /Expressivo (A, C, D, J)
	GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica) - Compor e realizar 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.	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)
	ATLETISMO - Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)
	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.	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)
	ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS - Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das atividades rítmicas e expressivas ( <b>Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais</b> ), em <b>coreografias individuais e/ou em grupo</b> , aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)
	OUTRAS - ORIENTAÇÃO - Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	Autoavaliador/ Heteroavaliador
<b>APTIDÃO FÍSICA</b>	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.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)
<b>CONHECIMENTOS</b>	Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)
	Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.	

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 - Conhecimento e domínio do corpo



Referências para o Sucesso em Educação Física - 2.º Ciclo					
ÁREAS	SUBÁREAS/MATÉRIAS			CRITÉRIOS DE SUCESSO <i>O aluno desenvolve:</i>	
ATIVIDADES FÍSICAS		5.º Ano	6.º Ano	5.º Ano	6.º Ano
	JOGOS (pré-desportivos). JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Voleibol, Andebol e Futebol).	1 matéria	1 matéria	Competências de nível <b>INTRODUÇÃO</b> em 3 matérias	Competências de nível <b>INTRODUÇÃO</b> em 4 matérias
	GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica).	1 matéria	1 matéria		
	ATLETISMO (corridas, saltos e lançamentos), <b>PATINAGEM</b> , <b>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b> (Dança, Danças Sociais e Danças Tradicionais) e <b>OUTRAS</b> .	1 matéria	2 matérias		
APTIDÃO FÍSICA	CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS: Força, Resistência, Velocidade, Flexibilidade e Destreza Geral.	- Vaivém - Força inferior - Força média - Velocidade - Flexibilidade	- Vaivém - Força inferior - Força média - Velocidade - Flexibilidade	Alcançar a ZSAF de Aptidão Física, de acordo com o programa FITescola®, para a sua idade e sexo em:	
				- 1 prova de Aptidão Aeróbia - 1 prova de força	- 1 prova de Aptidão Aeróbia - 1 prova de força
CONHECIMENTOS	- Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. <b>(5.ºano)</b> - Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física <b>(6.º ano)</b>			Demonstra as competências definidas para cada ano de escolaridade.	



## Operacionalização da Avaliação

A avaliação tem como principais critérios a **Participação** nas atividades em que os alunos estão envolvidos e a **Qualidade** do domínio/demonstração das competências correspondentes à área das **ATIVIDADES FÍSICAS**.

As áreas de **Aptidão Física** e de **Conhecimentos** funcionam como premissas (cumulativamente) que permitem “validar” a classificação atribuída à área das Atividades Físicas. Assim:

- O aluno colocado num nível de desempenho na área das atividades física, será ratificado no nível inferior se estiver apto na área da aptidão Física **ou** dos Conhecimentos.
- O aluno colocado num nível de desempenho na área das atividades física, será ratificado em dois níveis inferiores se não estiver apto na área da aptidão Física **e** dos Conhecimentos.

Na área das **ATIVIDADES FÍSICAS**, o aluno pode situar-se, em cada matéria, nos seguintes níveis:

I - atinge o nível Introdução

E - atinge o nível Elementar

A - atinge o nível Avançado

Estes níveis são os definidos nos documentos:

*5º ano de escolaridade*

[https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/2\\_ciclo/5\\_educacao\\_fisica.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/2_ciclo/5_educacao_fisica.pdf)

*6.º ano de escolaridade*

[https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/2\\_ciclo/6\\_educacao\\_fisica.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/2_ciclo/6_educacao_fisica.pdf)

As “**Atitudes e Valores**” são incluídas e avaliadas nas matérias lecionadas na área das **Atividades Físicas**.

Na área da **APTIDÃO FÍSICA**, a demonstração de aptidão aeróbia e aptidão muscular tem como referência os padrões de **ZONA SAUDÁVEL DE APTIDÃO FÍSICA**, tal como está definida na bateria de testes FITescola®, em que a avaliação do aluno compreende duas zonas:

- **Zona Saudável**
- **A Trabalhar**

Na área dos **CONHECIMENTOS**, os conteúdos poderão ser desenvolvidos em contextos variados (aula teórica/palestra/workshops/visita de estudo, entre outros).



A avaliação poderá ser realizada através de diversos instrumentos (Fichas de avaliação, Trabalhos individuais/de grupo, Relatórios). A classificação do aluno corresponde à média de todos os elementos avaliados de acordo com os critérios definidos pela Escola:

Classificação	Nível Atribuído
0% a 19%	< 2
20% a 49%	2
50% a 69%	3
70% a 89%	4
90% a 100%	5

Na impossibilidade de se aplicar instrumentos de avaliação cuja classificação seja obtida através de %, a avaliação dos conhecimentos deve ser realizada em contexto de aula prática, referente aos conhecimentos inerentes a cada matéria lecionada, através de observação direta e questionamento oral. Nestes casos, a avaliação desta área é realizada de acordo com os seguintes critérios:

Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
<ul style="list-style-type: none"> <li>- O aluno não conhece as regras das modalidades praticadas;</li> <li>- O aluno não utiliza/aplica a terminologia específica das AFD.</li> <li>- O aluno não conhece os conteúdos abordados das competências definidas para o de escolaridade.</li> </ul>	<p>O aluno conhece algumas das regras das modalidades abordadas;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O aluno utiliza com algumas incorreções a terminologia específica das AFD.</li> <li>- O aluno conhece os conteúdos abordados das competências definidas para o de escolaridade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O aluno conhece as regras das modalidades abordadas;</li> <li>- O aluno utiliza a terminologia específica das AFD.</li> <li>- O aluno conhece e relaciona os conteúdos abordados das competências definidas para cada ano de escolaridade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O aluno conhece e aplica com rigor e eficácia as regras das modalidades abordadas;</li> <li>- O aluno utiliza e aplica com rigor e eficácia a terminologia específica das AFD;</li> <li>- O aluno conhece, relaciona e interpreta os conteúdos abordados das competências definidas para cada ano de escolaridade.</li> </ul>

#### ALUNOS DISPENSADOS DA PRÁTICA DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA:

Os alunos apenas são dispensados da prática das aulas de Educação Física mediante apresentação de atestados médicos e/ou declarações médicas. Nestes casos, os alunos são avaliados nas mesmas 3 áreas ATIVIDADES FÍSICAS, APTIDÃO FÍSICA, e CONHECIMENTOS, com a adaptação necessária das competências das duas primeiras áreas, de acordo com o apresentado na seguinte tabela:



<b>AVALIAÇÃO DOS ALUNOS DISPENSADOS DA PRÁTICA DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA</b>	
<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica as principais ações técnico-táticas/destrezas das matérias avaliadas.</li> <li>- Conhece o regulamento e arbitra, aplicando as regras fundamentais das matérias abordadas.</li> <li>- Identifica os materiais/equipamentos específicos da modalidade e disponibiliza-se para a montagem e desmontagem do material didático.</li> </ul>
<b>APTIDÃO FÍSICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece o protocolo dos testes aplicados.</li> <li>- Identifica a componente da aptidão física associada cada teste.</li> </ul>
<b>CONHECIMENTOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Igual à dos alunos que realizam a prática normal da aula de Educação Física.</li> </ul>

Caso o aluno possa realizar algum dos testes de aptidão física, poderá fazê-lo, ficando dispensado da sua avaliação teórica.



Critérios de Avaliação para o 5.º ano de escolaridade				
ÁREAS \ NÍVEIS	2	3	4	5
ATIVIDADES FÍSICAS	2 matérias INTRODUÇÃO.	3 matérias INTRODUÇÃO.	4 matérias INTRODUÇÃO.	5 matérias INTRODUÇÃO.
APTIDÃO FÍSICA	Apto em apenas 1 ou nenhuma prova de Aptidão Física.	Apto em: - 1 prova de Aptidão Aeróbia - 1 prova de Força	Apto em: - 1 prova de Aptidão Aeróbia - 1 prova de Força - 1 prova de flexibilidade/Velocidade	Apto em: - 1 prova de Aptidão Aeróbia - 2 provas de Força - 1 prova de flexibilidade/Velocidade
CONHECIMENTOS	20% a 49%	50% a 69%	70% a 89%	90% a 100%
Critérios de Avaliação para o 6.º ano de escolaridade				
ÁREAS \ NÍVEIS	2	3	4	5
ATIVIDADES FÍSICAS	3 (ou -) matérias INTRODUÇÃO	4 matérias INTRODUÇÃO	5 matérias INTRODUÇÃO	6 matérias INTRODUÇÃO
APTIDÃO FÍSICA	Apto em apenas 1 ou nenhuma prova de Aptidão Física.	Apto em: - 1 prova de Aptidão Aeróbia - 1 prova de Força	Apto em: - 1 prova de Aptidão Aeróbia - 1 prova de Força - 1 prova de flexibilidade/Velocidade	Apto em: - 1 prova de Aptidão Aeróbia - 2 provas de Força - 1 prova de flexibilidade/Velocidade
CONHECIMENTOS	20% a 49%	50% a 69%	70% a 89%	90% a 100%