

SUBÁREAS		MATÉRIAS	NÍVEL PROGRAMÁTICO DEFINIDO	COMPETÊNCIAS COMUNS A TODAS AS ÁREAS				APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS
ATIVIDADES FÍSICAS	JOGOS PRÉ DESPORTIVOS	JOGOS	Avançado (A)	Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo. Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários. Coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma. Assume compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes. Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.	Cooperar com os companheiros para alcançar o objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras.	A - LINGUAGENS E TEXTOS B - RACIOCÍNIO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS C - RELACIONAMENTO INTERPESSOAL D - BEM-ESTAR, SAÚDE E AMBIENTE E - SABER CIENTÍFICO, TÉCNICO E TECNOLÓGICO F - INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO G - PENSAMENTO CRÍTICO E PENSAMENTO CRIATIVO H - DESENVOLVIMENTO DO PESSOAL E AUTONOMIA I - SENSIBILIDADE ESTÉTICA E ARTÍSTICA J - CONSCIÊNCIA E DOMÍNIO DO CORPO			
	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	FUTEBOL	Introdutório (I)						
		VOLEIBOL	Introdutório (I)						
		BASQUETEBOL	Introdutório (I)						
	GINÁSTICA	SOLO	Introdutório (I)						
		APARELHOS	Introdutório (I)						
		ACROBÁTICA	Introdutório (I)						
		RÍTMICA	Introdutório (I)						
	ATLETISMO	ATLETISMO	Introdutório (I)						
	PATINAGEM	PATINAGEM	Introdutório (I)						
	ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS	DANÇA	Introdutório (I)						
		DANÇA TRAD. REGADINHO	Introdutório (I)						
		DANÇA SOCIAL: MERENGUE	Introdutório (I)						
OUTRAS	RAQUETAS	DE MADEIRA	Introdutório (I)						
		TÊNIS DE MESA	Introdutório (I)						
	DESPORTOS DE COMBATE	LUTA	Introdutório (I)						
ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA	ORIENTAÇÃO	Introdutório (I)							
APTIDÃO FÍSICA	APTIDÃO AERÓBIA	Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF)							
	APTIDÃO MUSCULAR								
CONHECIMENTOS	APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE		Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.						

SUBÁREAS	MATÉRIAS	NÍVEL PROGRAMÁTICO DEFINIDO	COMPETÊNCIAS COMUNS A TODAS AS ÁREAS				APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS		
ATIVIDADES FÍSICAS	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	FUTEBOL VOLEIBOL BASQUETEBOL	Introdutório (I)	Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo. Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários. Coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma. Assume compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes. Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.	Cooperar com os companheiros para alcançar o objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras.		A - LINGUAGENS E TEXTOS			
	GINÁSTICA	SOLO	Introdutório (I)				Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.		B - RACIOCÍNIO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	
		APARELHOS	Introdutório (I)							
		ACROBÁTICA	Introdutório (I)							
		RÍTMICA	Introdutório (I)							
	ATLETISMO	ATLETISMO	Introdutório (I)				Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.		C - RELACIONAMENTO INTERPESSOAL	
	PATINAGEM	PATINAGEM	Introdutório (I)				Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».		D - BEM-ESTAR, SAÚDE E AMBIENTE	
	ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS	DANÇA	Introdutório (I)				Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, uma sequência de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.		E - SABER CIENTÍFICO, TÉCNICO E TECNOLÓGICO	
		DANÇA TRAD. ERVA CIDREIRA	Introdutório (I)							
		DANÇA SOCIAL: RUMBA	Introdutório (I)							
	OUTRAS	RAQUETAS	BADMINTON				Introdutório (I)	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras.		F - INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO
			TÊNIS DE MESA				Introdutório (I)			
		DESPORTOS DE COMBATE	LUTA				Introdutório (I)	Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE, utilizando as técnicas elementares de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras.		G - PENSAMENTO CRÍTICO E PENSAMENTO CRIATIVO
ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA	ORIENTAÇÃO	Introdutório (I)	Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.		H - DESENVOLVIMENTO PESSOAL E AUTONOMIA					
APTIDÃO FÍSICA	APTIDÃO AERÓBIA	Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF)	Elevação e/ou manutenção do nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais que permitam, em função da sua idade e sexo, ter aptidão aeróbia e muscular em valores inscritos na zona saudável da aptidão física, de acordo com o programa FITESCOLA.		I - SENSIBILIDADE ESTÉTICA E ARTÍSTICA					
	APTIDÃO MUSCULAR									
CONHECIMENTOS	APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE		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.		J - CONSCIÊNCIA E DOMÍNIO DO CORPO					

Agrupamento de Escolas Pioneiros da Aviação Portuguesa 2019 / 2020						
Departamento de Educação Física - 2º ciclo						
Quadro síntese das normas de referência para o sucesso da avaliação dos alunos						
NÍVEIS	5º Ano			6º Ano		
	Atividades Físicas (6 matérias)	Aptidão Física	Conhecimentos	Atividades Físicas (6 matérias)	Aptidão Física	Conhecimentos
1	O aluno não atinge o nível programático em nenhuma matéria	Fora da ZSAF	Não cumpre o definido como sucesso	O aluno não atinge o nível programático em nenhuma matéria	Fora da ZSAF	Não cumpre o definido como sucesso
2	O aluno não atinge o nível programático definido para o nível três			O aluno não atinge o nível programático definido para o nível três		
3	3 I (De diferentes subáreas) Jogos Jogos desportivos coletivos Ginástica Atletismo, ARE, Patinagem e Luta.	O aluno apresenta resultados, dentro da ZSAF, pelo menos em dois testes, devendo um dos testes ser na aptidão aeróbia.	O aluno demonstra conhecimentos definidos para o 5º ano nos critérios de avaliação de EF	4 I Jogos desportivos coletivos- 1 matéria; Ginástica - 1 matéria Atletismo, ARE, Patinagem e outras (Luta ou Orientação) - 2 matérias.	O aluno apresenta resultados, dentro da ZSAF, pelo menos em dois testes, devendo um dos testes ser na aptidão aeróbia.	O aluno demonstra conhecimentos definidos para o 6º ano nos critérios de avaliação de EF
4	4 I Jogos desportivos coletivos- 1 matéria; Ginástica - 1 matéria Atletismo, ARE, Patinagem e outras (Luta ou Orientação) - 2 matérias.			5 I Jogos desportivos coletivos- 1 matéria; Ginástica - 1 matéria Atletismo, ARE, Patinagem e outras (Ténis de Mesa, Badminton, Luta ou Orientação) - 3 matérias		
5	5 I Jogos desportivos coletivos- 1 matéria; Ginástica - 1 matéria Atletismo, ARE, Patinagem e outras (Ténis de Mesa, Badminton Luta ou Orientação) - 3 matérias			6 I Jogos desportivos coletivos- 1 matéria; Ginástica - 1 matéria Atletismo, ARE, Patinagem e outras (Raquetas, Luta e Orientação) - 4 matérias		

I - Introdutório; E - Elementar; A - Avançado; ZSAF - Zona Saudável Aptidão Física (de acordo com a Bateria de testes FITescola®).

Os critérios de avaliação têm por base as Aprendizagens Essenciais (AE) e as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Na sua elaboração foram ainda tidos em consideração os documentos curriculares em vigor, nomeadamente os Programas e a plataforma FITescola®.

Conhecimentos - 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 Matérias.

Considera-se que um aluno cumpre um nível (I, E ou A) no domínio das Atividades Físicas quando os seus conhecimentos, capacidades e atitudes, representam a totalidade do nível considerado. E considera-se que o aluno atinge parte do nível E ou A, quando cumpre pelo menos dois objetivos, desse nível.