

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – ENSINO BÁSICO / Ano Letivo 2026/27

| Conhecimentos/Capacidades e Atitudes (AE e PASEO) | Domínios                    | A.E./ PASEO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Avaliação Pedagógica/Instrumentos de Avaliação                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                      |                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <u>Formativa</u>                                                                                                                                                                                  | <u>Tarefas</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <u>Sumativa</u>                                                                      | <u>Tarefas</u>                                                                                                                                                                           |
|                                                   | Área das Atividades Físicas | <p><u>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</u></p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futsal, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.<br/>(A, B, G, I, J)</p> <p><u>SUBÁREA GINÁSTICA</u></p> <p>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.<br/>(A, C, D, J)</p> <p><u>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS E OUTRAS</u></p> <p>Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>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.</p> <p>Interpretar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças</p> | <p>Continua e sistemática - reguladora das aprendizagens.</p> <p>Uso do feedback (feed up, feedback e feed forward) como estratégia ao serviço da aprendizagem.</p> <p>Rubricas de avaliação.</p> | <p>Fichas de avaliação</p> <p>Questão aula</p> <p>Participação oral</p> <p>Fichas de trabalho individuais e/ou de grupo</p> <p>Relatórios de aula</p> <p>Grelhas de observação direta focalizadas em (exercícios critério) e (no interesse; na capacidade de intervenção e argumentação na participação; na autonomia e no empenho);</p> <p>Fichas de auto e heteroavaliação.</p> | <p>Em momentos pontuais para efeitos de balanço e eventual <u>classificação</u>.</p> | <p>Avaliação das habilidades motores <b>(70%)</b></p> <p>Testes de Condição Física <b>(25%)</b></p> <p>Testes/ Questão Aula/ Outros trabalhos solicitados pelo professor <b>(5%)</b></p> |

|  |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |
|--|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  | <p><b>Área da Aptidão Física</b></p> | <p>Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>(A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p><u>OUTRAS</u></p> <p>Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>(A, B, E, F, H)</p> <p>Realizar ações de oposição direta solicitadas de COMBATE (Luta), utilizando as técnicas fundamentais de controlo e equilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.</p> <p>Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p>(A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>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.</p> |  |  |  |  |
|  | <p><b>Área dos Conhecimentos</b></p> | <p>benefícios do exercício físico para a saúde.</p> <p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p> <p>Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  | <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>(B, C, D, E, F, G, I, J)</p> |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

**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.

| Critérios/Níveis                                 | Descritores de Desempenho                                                                                                                                                                                                         |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  | 5 – Excelente                                                                                                                                                                                                                     | 4<br>S.B.            | 3 – Satisfaz                                                                                                                                                                                                                                                       | 2<br>N.S.            | 1 – Fraco                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Aquisição de Conhecimentos</b>                | O aluno adquiriu plenamente os conhecimentos definidos nas AE.<br>- Compreende todos os conteúdos abordados nas aulas.<br>- Relaciona os conhecimentos com outros da mesma disciplina e/ou outras áreas disciplinares.            | Nível Intermédio (2) | O aluno adquiriu uma parte significativa dos conhecimentos definidos nas AE<br>Compreende pelo menos metade dos conteúdos abordados nas aulas.<br>- Relaciona com alguma eficácia os conhecimentos com outros da mesma disciplina e/ou outras áreas disciplinares. | Nível Intermédio (2) | O aluno não adquiriu os conhecimentos definidos nas AE.<br>- Não compreende os conteúdos abordados nas aulas.<br>- Não relaciona os conhecimentos com outros da mesma disciplina e/ou outras áreas disciplinares. |
| <b>Aplicação Prática dos Conhecimentos</b>       | O aluno aplicou plenamente os conhecimentos definidos nas AE.<br>- Executa com facilidade exercícios práticos sobre os conteúdos estudados.<br>- Aplica de forma contextualizada os conhecimentos apreendidos em novas situações. |                      | O aluno aplicou uma parte dos conhecimentos definidos nas AE.<br>Executa com alguma dificuldade exercícios práticos sobre os conteúdos estudados.<br>- Aplica com alguma dificuldade os conhecimentos apreendidos em novas situações.                              |                      | O aluno não aplicou os conhecimentos definidos nas AE.<br>- Não executa exercícios práticos sobre os conteúdos estudados.<br>- Não aplica os conhecimentos apreendidos.                                           |
| <b>Curiosidade e Reflexão/Pensamento Crítico</b> | O aluno desenvolve ideias e projetos criativos com sentido no contexto a que dizem respeito, procurando sempre novas soluções e aplicações.<br>- Mostra sempre vontade de aprender                                                |                      | O aluno desenvolve ideias e projetos criativos com alguma dificuldade, procurando alguma vez novas soluções e aplicações.<br>- Mostra alguma vontade de aprender                                                                                                   |                      | O aluno não demonstrou nenhum interesse em desenvolver ideias e projetos<br>- Não mostra vontade de aprender.<br>- Não reflete nem revela espírito crítico nas atividades propostas.                              |

|                                 |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | <p>mais, procurando novas soluções e aplicações.</p> <p>- Reflete e revela espírito crítico nas atividades propostas.</p>                                                          | <p>mais, procurando algumas vezes novas soluções e aplicações.</p> <p>- Por vezes, reflete e revela algum espírito crítico nas atividades propostas.</p>                                |                                                                                                                                                                       |
| <b>Cidadania e Participação</b> | <p>O aluno demonstrou muito respeito pelo outro e age sempre de acordo com o código de conduta.</p> <p>É solidário, interventivo, com capacidade de iniciativa e empreendedor.</p> | <p>O aluno demonstrou respeito pelo outro e age sempre de acordo com o código de conduta.</p> <p>Por vezes, é solidário, interventivo, mas nem sempre tem capacidade de iniciativa.</p> | <p>O aluno não demonstrou respeito pelo outro e não cumpre com o código de conduta.</p> <p>Não é solidário, nem interventivo, e não tem capacidade de iniciativa.</p> |