Departamento de Expressões

Critérios de Avaliação de Educação Física (2.º/3.º Ciclo) | Ano Letivo 2026-2027

I. Matriz Curricular: Critérios, Ponderações e Instrumentos

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS	PONDERAÇÃO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Conhecimento	20%	- Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. - Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos. - 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. - 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.	➢ Conhecedor/sabedor/ culto/informado (A, B, G, I, J); ➢ Criativo / Expressivo (A, C, D, J); ➢ Crítico/Analítico (A, B, C, D, G); ➢ Indagador/Investigador/ Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J); ➢ Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J).	❖ Fichas de avaliação teórica; ❖ Questão aula; ❖ Participação oral; ❖ Fichas de trabalho individuais e/ou de grupo; ❖ Relatórios de aula; ❖ Grelhas de observação direta focalizadas no interesse, autonomia e empenho teorizados; ❖ Fichas de auto e heteroavaliação

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS	PONDERAÇÃO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Comunicação	30%	- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos (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. - Interpretar (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais) sequências de elementos técnicos em coreografias individuais ou em grupo, aplicando critérios de expressividade. - Percursos elementares de Orientação. Ações de oposição direta de Combate (Luta), com segurança e ética.	➢ Linguagens e textos (A); ➢ Consciência e expressão culturais (E); ➢ Criativo/Expressivo (C, D, J); ➢ Participativo/Colaborador/Cooperante/Responsável/Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J).	❖ Grelhas de observação direta sistemática baseadas em exercícios-critério; ❖ Grelhas de análise técnico-tática em situação real de jogo reduzido / formal; ❖ Grelhas de avaliação de desempenho coreográfico, expressivo e rítmico

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS	PONDERAÇÃO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Resolução de Problemas	30%	- 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. - 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. - Realizar saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, cumprindo as exigências técnicas e regulamentares. Patinar com equilíbrio e segurança em sequências rítmicas, percursos ou jogos.	➢ Raciocínio e resolução de problemas (B); ➢ Cuidador de si e do outro (B, E, F, G); ➢ Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas); ➢ Resiliente, persistente e autónomo no percurso personalizado de aprendizagem.	❖ Protocolo oficial e testes da plataforma FITescola; ❖ Fichas de registo individual de evolução da aptidão física ao longo do ano; ❖ Grelhas de observação de desempenho e superação pessoal face à fadiga.
Interação	20%	- São responsáveis, conscientes, fazendo escolhas que contribuem para a sua segurança e para um futuro sustentável, capazes de expressar as suas necessidades e de procurar as ajudas e apoios mais eficazes para alcançarem os seus objetivos. - São confiantes, resilientes e persistentes, construindo caminhos personalizados de aprendizagem.	➢ Respeitador da diferença (A, B, E, F, H); ➢ Participativo/Colaborador/Cooperante/Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J); ➢ Cuidador de si e do outro (B, E, F, G).	❖ Grelhas de controlo diário de assiduidade, pontualidade e uso do fato de treino/equipamento adequado; ❖ Grelhas de atitudes e valores (Fair-play, arbitragem e inclusão); ❖ Fichas de autoavaliação e heteroavaliação atitudinal.

II. Níveis e Descritores de Desempenho

Critérios	Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente
Conhecimento (20%)	Apropria-se criticamente das Aprendizagens Essenciais com muita facilidade. Lê, representa e interpreta a informação teórica e regulamentar com muita clareza. Planeia e conduz pesquisas de forma autónoma e rigorosa.	Apropria-se com facilidade das Aprendizagens Essenciais. Demonstra boa capacidade de análise teórica, tática e terminológica. Planeia e conduz pesquisas de forma perfeitamente adequada.	Revela capacidade elementar de apropriação e reflexão das ideias estruturais. Lê e interpreta a informação teórica com pouca clareza ou apoio. Conduz pesquisas básicas.	Revela graves dificuldades na apropriação dos conceitos teóricos e regras das modalidades. Não consegue aplicar a terminologia da disciplina. Pesquisas ausentes ou inadequadas.
Comunicação (30%)	Exprime-se de forma motora com rigor e excelência, utilizando a linguagem corporal com intencionalidade estética clara. Demonstra uma comunicação tática fluida e imediata na organização do jogo coletivo. Conduz e expressa motivos coreográficos complexos de forma altamente criativa.	Utiliza a linguagem corporal com correção técnica e clareza gestual. É capaz de estabelecer uma comunicação tática funcional em jogo (apoios e desmarcações) e expressa com facilidade e sincronismo os motivos coreográficos propostos.	Revela uma linguagem corporal básica, executando os gestos técnicos com falhas pontuais. Demonstra dificuldades na comunicação tática em jogo e na interpretação expressiva ou sincronismo de motivos coreográficos simples.	Manifesta total incapacidade no uso da linguagem corporal técnica. Não estabelece qualquer comunicação tática com os pares em situação de jogo, isolando-se, e compromete gravemente a execução ou expressão de motivos coreográficos.
Resolução de Problemas (30%)	Evidencia uma evolução física excecional, situando-se consistentemente nos patamares superiores da Zona Saudável do FITescola. Domina a autogestão do esforço com autonomia intencional.	Demonstra evolução contínua das suas capacidades motoras, atingindo a Zona Saudável do FITescola na maioria dos testes. Monitoriza o seu esforço com lógica e responsabilidade.	Revela dificuldades em algumas capacidades motoras, mas cumpre os níveis mínimos aceitáveis ou demonstra empenho regular em atingir a Zona Saudável do FITescola.	Não atinge os patamares mínimos da Zona Saudável do FITescola. Não demonstra esforço, empenho ou persistência para alterar ou melhorar de forma ativa a sua condição física.
Interação (20%)	É sempre pontual e assíduo. Evidencia excelente organização e traz sempre o equipamento regulamentar. Cuida das instalações. Demonstra Fair-play absoluto e respeito exemplar pela inclusão.	É pontual e assíduo. Organiza as suas tarefas e traz o equipamento necessário para a aula. Utiliza adequadamente as instalações. É cooperante e respeitador dos parceiros.	Nem sempre é pontual ou assíduo. Esquece-se, às vezes, do material ou do equipamento específico. Colabora de forma satisfatória, mas adota por vezes uma postura passiva.	Não é pontual e falta injustificadamente. Não traz o equipamento prático obrigatório. Revela comportamentos inadequados que prejudicam a arbitragem, o respeito coletivo ou o Fair-play.

III. Nível de Ensino e Avaliação Sumativa (Escala 0-100)

Nível de ensino	Níveis e menções da avaliação sumativa				
	Insuficiente		Suficiente	Bom	Muito Bom
2º e 3º ciclos (0-100)	Nível 1 0%-19%	Nível 2 20% - 49%	Nível 3 50% - 69%	Nível 4 70%-89%	Nível 5 90%-100%

Professores: _____

(Eduardo Gomes)

_____

(José Gomes)