ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DE ARRIFES

DEPARTAMENTO CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO ESCOLAR

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 2026/2027

3.º Ciclo

Domínios[1]	Competências (Conhecimentos, capacidades e atitudes)	Ponderação dos domínios (%)	Instrumentos de avaliação	Ponderação dos instrumentos de avaliação (%)	Áreas de competência do perfil do aluno[2]
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	10 %	Plataforma FITescola	10%	**E; G; J**
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. SUBÁREA GINÁSTICA: Compõe e realiza 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. SUBÁREA ATLETISMO: Realiza, do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. SUBÁREA PATINAGEM: Patina 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. SUBÁREA RAQUETES: Realiza com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos jogos de raquetes garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS: Interpreta, nas atividades rítmicas e expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças 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. OUTRAS: Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. Desenvolve o gosto pela prática regular de atividade física.	55%	Observação direta e registos do professor, em documento próprio.	55%	**A, B, C, D, E; F, H, I, G; J**
	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias de diferentes subáreas. O aluno desenvolve as competências essenciais para o 8.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 6 matérias de diferentes subáreas. O aluno desenvolve as competências essenciais para o 9.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria de diferentes subáreas.				

ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Relaciona aptidão física e saúde e identifica 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. Interpreta 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. Identifica e interpreta os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.		20 %	Relatórios e/ou trabalhos de pesquisa e/ou outros trabalhos escritos e/ou testes escritos.	20%	**B, E, F, G**
SUBTOTAL			**85%**			
ATITUDES E VALORES	Responsabilidade/ Hábitos e métodos	- Assiduidade e pontualidade - Apresentação do material necessário - Cumprimento de tarefas - Organização e métodos de trabalho - Rotinas de estudo/trabalho	5%	Grelhas de observação Fichas de auto e heteroavaliação	15%	**E F G I J**
	Participação/ Autonomia	- Atenção/concentração - Adesão, empenho e persistência no cumprimento de tarefas - Intervenção e fundamentação de ideias - Iniciativa na resolução de situações ou problemas - Avaliação e reajustamento do trabalho	5%			
	Comportamento/ Cooperação	- Cumprimento das regras estabelecidas - Respeito pelo espaço físico, sua organização e limpeza - Respeito pelos outros - Espírito de entreajuda - Colaboração com os outros	5%			
SUBTOTAL			**15%**			
TOTAL			100%			

[1] Definidos a partir do documento normativo que estipula as aprendizagens essenciais de cada disciplina.
[2] Áreas de competências do Perfil do Aluno à saída da Escolaridade Obrigatória: 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.

O aluno com <u>Atestado Médico prolongado</u> apenas é avaliado nos seguintes parâmetros:

Domínios[1]	Competências (Conhecimentos, capacidades e atitudes)		Ponderação dos domínios (%)	Instrumentos de avaliação	Áreas de competência do perfil do aluno[2]
Atitudes e Valores (15%)	Responsabilidade/ Hábitos e métodos	- Assiduidade e pontualidade - Apresentação do material necessário - Cumprimento de tarefas - Organização e métodos de trabalho - Rotinas de estudo/trabalho	5%	Observação direta e registos do professor, em documento próprio	, E; F, H, I, G; J
	Participação/ Autonomia	- Atenção/concentração - Adesão, empenho e persistência no cumprimento de tarefas - Intervenção e fundamentação de ideias - Iniciativa na resolução de situações ou problemas - Avaliação e reajustamento do trabalho	5%		
	Comportamento/ Cooperação	- Cumprimento das regras estabelecidas - Respeito pelo espaço físico, sua organização e limpeza - Respeito pelos outros - Espírito de entreajuda - Colaboração com os outros	5%		
Subtotal			15%		
Área dos Conhecimentos (85%)	Relatório das aulas/outras tarefas.		30 %	Relatórios e/ou trabalhos de pesquisa e/ou outros trabalhos escritos e/ou testes escritos.	B, E, F, G
	Trabalho escrito sobre uma modalidade.		30 %		
	Teste escrito.		25 %		
Subtotal			85%		
Total			100%	-- --	

PERFIL DE APRENDIZAGEM DOS ALUNOS– 2026/2027

3ºCICLO – 7ºano

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES DOMÍNIOS	**Descritores de desempenho**				
	Nível 5		**Nível 3**		**Nível 1**
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	O aluno revela um muito bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade, de nível introdutório, em pelo menos cinco matérias lecionadas de diferentes subáreas.	Nível Intermédio – O aluno apresenta características dos níveis 3 e 5.	O aluno revela algumas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade, de nível introdutório, em pelo menos cinco matérias lecionadas de diferentes subáreas.	Nível Intermédio – O aluno apresenta características dos níveis 1 e 3.	O aluno não desenvolve as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade, de nível introdutório, em pelo menos cinco matérias lecionadas, das diferentes subáreas.
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	O aluno apresenta muito bom desenvolvimento das capacidades motoras necessárias, evidenciando uma muito boa, aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas acima da Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.		O aluno apresenta algum desenvolvimento das capacidades motoras necessárias, evidenciando alguma aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.		O aluno não consegue desenvolver as capacidades motoras necessárias, evidenciando uma aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas fora da Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.
***ÁREA* DOS CONHECIMENTOS**	O aluno revela um muito bom domínio em relacionar a aptidão física e saúde, na identificação dos benefícios do exercício físico para a saúde e na interpretação da dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos.		O aluno revela algumas dificuldades em relacionar a aptidão física e saúde, na identificação dos benefícios do exercício físico para a saúde e na interpretação da dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos.		O aluno não consegue relacionar a aptidão física e saúde e não identifica os benefícios do exercício físico para a saúde, nem interpreta a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos.

3ºCICLO – 8ºano

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES DOMÍNIOS	**Descritores de desempenho**				
	Nível 5		**Nível 3**		**Nível 1**
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	O aluno revela um muito bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais para o 8.º ano de escolaridade, de nível introdutório, em pelo menos cinco matérias lecionadas de diferentes subáreas.	Nível Intermédio – O aluno apresenta características dos níveis 3 e 5.	O aluno revela algumas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais para o 8.º ano de escolaridade, de nível introdutório, em pelo menos cinco matérias lecionadas de diferentes subáreas.	Nível Intermédio – O aluno apresenta características dos níveis 1 e 3.	O aluno não desenvolve as competências essenciais para o 8.º ano de escolaridade, de nível introdutório, em pelo menos cinco matérias lecionadas, das diferentes subáreas.
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	O aluno apresenta muito bom desenvolvimento das capacidades motoras necessárias, evidenciando uma muito boa, aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas acima da Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.		O aluno apresenta algum desenvolvimento das capacidades motoras necessárias, evidenciando alguma aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.		O aluno não consegue desenvolver as capacidades motoras necessárias, evidenciando uma aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas fora da Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.
***ÁREA* DOS CONHECIMENTOS**	O aluno revela um muito bom domínio em relacionar a aptidão física e saúde, na identificação dos benefícios do exercício físico para a saúde e na interpretação da dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos.		O aluno revela algumas dificuldades em relacionar a aptidão física e saúde, na identificação dos benefícios do exercício físico para a saúde e na interpretação da dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos.		O aluno não consegue relacionar a aptidão física e saúde e não identifica os benefícios do exercício físico para a saúde, nem interpreta a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos.

3ºCICLO – 9ºano

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES DOMÍNIOS	**Descritores de desempenho**				
	Nível 5		**Nível 3**		**Nível 1**
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	O aluno revela um muito bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais para o 9.º ano de escolaridade, de nível introdutório, em pelo menos cinco matérias lecionadas de diferentes subáreas e numa de nível elementar das diferentes subáreas.	Nível Intermédio – O aluno apresenta características dos níveis 3 e 5.	O aluno revela algumas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais para o 9.º ano de escolaridade, de nível introdutório, em pelo menos cinco matérias lecionadas de diferentes subáreas.	Nível Intermédio – O aluno apresenta características dos níveis 1 e 3.	O aluno não desenvolve as competências essenciais para o 9.º ano de escolaridade, de nível introdutório, em pelo menos cinco matérias lecionadas, das diferentes subáreas.
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	O aluno apresenta muito bom desenvolvimento das capacidades motoras necessárias, evidenciando uma muito boa, aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas acima da Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.		O aluno apresenta algum desenvolvimento das capacidades motoras necessárias, evidenciando alguma aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.		O aluno não consegue desenvolver as capacidades motoras necessárias, evidenciando uma aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas fora da Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.
***ÁREA* DOS CONHECIMENTOS**	O aluno revela um muito bom domínio em relacionar a aptidão física e saúde, na identificação dos benefícios do exercício físico para a saúde e na interpretação da dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos.		O aluno revela algumas dificuldades em relacionar a aptidão física e saúde, na identificação dos benefícios do exercício físico para a saúde e na interpretação da dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos.		O aluno não consegue relacionar a aptidão física e saúde e não identifica os benefícios do exercício físico para a saúde, nem interpreta a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos.

Critérios (ACPA envolvidas)		**Descritores de desempenho**				
		Nível 5		**Nível 3**		**Nível 1**
ATITUDES e VALORES	**Responsabilidade/ Hábitos e métodos**	- É sempre assíduo e pontual. - Apresenta todo o material necessário. - Cumpre sempre as tarefas propostas. - Revela sempre boa organização e métodos de trabalho. - Revela sempre rotinas de estudo/trabalho.	Nível Intermédio – O aluno apresenta características dos níveis 3 e 5.	- É assíduo e pontual. - Apresenta o material necessário. - Cumpre as tarefas propostas. - Revela organização e métodos de trabalho. - Revela rotinas de estudo/trabalho.	Nível Intermédio – O aluno apresenta características dos níveis 1 e 3.	- Não é assíduo nem pontual. - Não apresenta o material necessário. - Não cumpre as tarefas propostas. - Não revela organização nem métodos de trabalho. - Não revela rotinas de estudo/trabalho.
	Participação/ Autonomia	- Revela sempre muita atenção/concentração. - Demonstra muita adesão, empenho e persistência no cumprimento de tarefas. - É muito pertinente nas intervenções e fundamenta muito bem as suas ideias. - Revela sempre iniciativa na resolução de situações ou problemas. - Faz sempre uma avaliação e reajustamento do trabalho.		- Revela atenção/concentração. - Demonstra adesão, empenho e persistência no cumprimento de tarefas. - É pertinente nas intervenções e fundamenta as suas ideias. - Revela iniciativa na resolução de situações ou problemas. - Faz uma avaliação e reajustamento do trabalho.		- Não revela atenção/concentração. - Não demonstra adesão, empenho e persistência no cumprimento de tarefas. - Não é pertinente nas intervenções e não fundamenta as suas ideias. - Não revela iniciativa na resolução de situações ou problemas. - Não faz uma avaliação e reajustamento do trabalho.
	Comportamento/ Cooperação	- Cumpre sempre as regras estabelecidas. - Respeita sempre o espaço físico, sua organização e limpeza. - Apresenta sempre respeito pelos outros. - Revela sempre espírito de entreajuda. - Colabora sempre com os outros.		- Cumpre as regras estabelecidas. - Respeita o espaço físico, sua organização e limpeza. - Apresenta respeito pelos outros. - Revela espírito de entreajuda. - Colabora com os outros.		- Não cumpre as regras estabelecidas. - Não respeita o espaço físico, sua organização e limpeza. - Não apresenta respeito pelos outros. - Não revela espírito de entreajuda. - Não colabora com os outros.