

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO 2º Ciclo - Ano Letivo - 2025/2026

Domínios / Temas	Fator de ponderação	Aprendizagens Específicas	Descritores do Perfil dos Alunos	Instrumentos de avaliação
<p style="text-align: center;">Área das Atividades Físicas</p>	<p>60%</p>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias para o 5º ano e em 4 para o 6º ano de escolaridade, de diferentes subáreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</u> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética de jogo e as suas regras. • <u>GINÁSTICA</u> Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, aparelhos, rítmica), as destrezas elementares do solo, aparelhos e minitrampolim, 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. • <u>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</u> Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das atividades rítmicas e expressivas (dança, danças sociais, danças tradicionais) em coreografias individuais e/ou grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições. • <u>ATLETISMO</u> Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. • <u>OUTRAS - Desportos de Combate</u> Realizar ações de oposição direta solicitadas de COMBATE (Luta), utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos. 	<p>Conhecedor/sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo/Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>	<p style="text-align: center;">Registo do desempenho em fichas de observação</p> <p style="text-align: center;">Relatório de aula</p>

<p style="text-align: center;">Área dos Conhecimentos</p>	<p style="text-align: center;">15%</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • Identificar as atividades físicas abordadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica/tática, organização e participação, ética desportiva. • 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 style="text-align: center;">Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p style="text-align: center;">Indagador/Investigador / Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p style="text-align: center;">Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<p style="text-align: center;">Fichas de trabalho individuais e/ou de grupo sobre as matérias abordadas</p> <p style="text-align: center;">Relatório de aula (alunos com dispensa da parte prática)</p>
<p style="text-align: center;">Área da Aptidão Física</p>	<p style="text-align: center;">10%</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FIT Escola, para a sua idade e género. 		<p style="text-align: center;">Aplicação da Bateria de Testes FIT Escola</p>
<p style="text-align: center;">Atitudes e Valores</p>	<p style="text-align: center;">15%</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Manifestar sentido de responsabilidade: pontualidade; assiduidade; empenho. • Revelar adequação do comportamento ao normal desenvolvimento das atividades letivas: respeito pelo professor e pelos colegas; utilização adequada de materiais, equipamentos e espaços. • Apresenta capacidade de autocritica e de melhoria: capacidade de integrar as críticas e sugestões e de se autoavaliar. 		<p style="text-align: center;">Fichas de auto e heteroavaliação</p>

Nota: Serão utilizados em cada período letivo, no mínimo, três instrumentos de avaliação.

Alunos com atestado médico

Para os alunos que se encontrem de atestado médico terão a componente prática da área das Atividades Físicas, bem como, da área da Aptidão Física substituídas pela realização de um trabalho escrito, de acordo com as normas definidas em Departamento.

📌 Perfil de Aprendizagens Específicas

DOMÍNIOS/ ÁREAS	DESCRIPTORIOS DE NÍVEL DE DESEMPENHO				
	5	4	3	2	1
Conhecimentos	<p>Relaciona muito bem aptidão física e saúde e identifica exemplarmente 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>Identifica todas as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>Interpreta muito bem as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</p> <p>Identifica todas as atividades físicas abordadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica/tática, organização e participação, ética desportiva.</p> <p>Interpreta exemplarmente a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando sempre os 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</p>		<p>Relaciona aptidão física e saúde e identifica alguns dos 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>Identifica algumas capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>Interpreta satisfatoriamente as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</p> <p>Identifica algumas atividades físicas abordadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica/tática, organização e participação, ética desportiva.</p> <p>Interpreta algumas vezes a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando alguns fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução</p>		<p>Não relaciona aptidão física e saúde e não 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, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>Não identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>Não interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</p> <p>Não identifica as atividades físicas abordadas, não utilizando os conhecimentos sobre técnica/tática, organização e participação, ética desportiva.</p> <p>Não interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, não identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o</p>

	<p>urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>Obtém resultados nas fichas formativas/trabalhos entre 90-100%.</p>		<p>tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>Obtém resultados nas fichas formativas/trabalhos entre 50-69%.</p>		<p>sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>Obtém resultados nas fichas formativas/trabalhos entre 0-19%.</p>
Aptidão Física	<p>Desenvolve todas as capacidades motoras evidenciando muito boa aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FIT Escola, para a sua idade e género.</p>		<p>Desenvolve algumas capacidades motoras evidenciando alguma aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FIT Escola, para a sua idade e género.</p>		<p>Não desenvolve capacidades motoras e não evidencia aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FIT Escola, para a sua idade e género.</p>
Atividades Físicas	<p>Coopera sempre com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com muita oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética de jogo e as suas regras.</p> <p>Compõe e realiza muito bem, da GINÁSTICA (Solo, aparelhos, rítmica), as destrezas elementares do solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando exemplarmente os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando muito bem os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Interpreta muito bem as sequências de habilidades específicas elementares das atividades rítmicas e expressivas /dança, danças sociais, danças tradicionais) em coreografias individuais e/ou grupo, aplicando sempre os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Realiza muito bem, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>Realiza com muita oportunidade e correção as ações técnico-táticas, garantindo sempre a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares,</p>		<p>Coopera satisfatoriamente com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com alguma oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética de jogo e as suas regras.</p> <p>Compõe e realiza satisfatoriamente, da GINÁSTICA (Solo, aparelhos, rítmica), as destrezas elementares do solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando algumas vezes os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando por vezes os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Interpreta satisfatoriamente sequências de habilidades específicas elementares das atividades rítmicas e expressivas /dança, danças sociais, danças tradicionais) em coreografias individuais e/ou grupo, aplicando algumas vezes os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Realiza satisfatoriamente, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, cumprindo algumas vezes as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>Realiza algumas vezes com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, garantindo alguma iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares,</p>		<p>Não coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), não desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, não aplicando a ética de jogo e as suas regras.</p> <p>Não compõe nem realiza, da GINÁSTICA (Solo, aparelhos, rítmica), as destrezas elementares do solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, não aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, nem apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Não interpreta sequências de habilidades específicas elementares das atividades rítmicas e expressivas (dança, danças sociais, danças tradicionais) em coreografias individuais e/ou grupo, não aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Não realiza, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, não cumprindo as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>Não realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, não garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares,</p>

	aplicando sempre as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.		aplicando satisfatoriamente as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.		não aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.
Atitudes e Valores	<p>Manifesta atitudes que denotam um elevado sentido de responsabilidade (assiduidade, pontualidade na aula e no cumprimento de prazos estabelecidos, empenho e autonomia);</p> <p>Revela um comportamento adequado, como esperado, ao normal desenvolvimento das atividades letivas (respeito pelos professores e pelos colegas, utilização adequada dos materiais, equipamentos e espaços);</p> <p>Apresenta capacidade de autocrítica e de melhoria (capacidade de integrar as críticas e sugestões e de se autoavaliar).</p>		<p>Manifesta atitudes que denotam algum sentido de responsabilidade (assiduidade, pontualidade na aula e no cumprimento de prazos estabelecidos, denota algum empenho e autonomia);</p> <p>Revela um comportamento adequado, ao normal desenvolvimento das atividades letivas, embora com algumas falhas (respeito pelos professores e pelos colegas, utilização adequada dos materiais, equipamentos e espaços);</p> <p>Apresenta alguma capacidade de autocrítica e de melhoria (integra algumas críticas e sugestões e autoavalia-se com algumas falhas).</p>		<p>Manifesta atitudes que denotam falta de sentido de responsabilidade (assiduidade, pontualidade na aula e no cumprimento de prazos estabelecidos, não denota empenho nem autonomia);</p> <p>Não revela um comportamento adequado, ao normal desenvolvimento das atividades letivas (não revela respeito pelos professores, pelos colegas nem utiliza adequadamente os materiais, equipamentos e espaços);</p> <p>Apresenta falta de capacidade de autocrítica e de melhoria (não integra críticas e sugestões, nem consegue autoavaliar-se).</p>

São Pedro do Sul, 1 de outubro de 2025

Os professores:

Paulo Silva

Carlos Sequeira

Emília Gonçalves