

ANO LETIVO 2025-2026

“Os critérios estão adequados aos três tipos de ensino: regime presencial, misto e à distância”

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

COMPETÊNCIAS	DOMÍNIOS	SUBDOMÍNIOS	PONDERAÇÃO	ACPA	ESTRATÉGIAS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	CONCETUAL E PROCEDIMENTAL	ATIVIDADES FÍSICAS (A)	50%	- Prestação motora.	- Fichas de registo de exercícios das modalidades inseridas nas matérias a avaliar (avaliação diagnóstico, formativa e sumativa); - Registo das capacidades motoras avaliadas em fichas; - Transposição dos resultados para a plataforma do FITESCOLA; - Testes escritos; - Trabalho individual ou de grupo; - Fichas de trabalho; - Ficha de avaliação de trabalho individual ou de grupo; - Participação oral; - Questionamento online; - Cidadania e Desenvolvimento; - DACS; - Ficha de registo diário; - Rubricas; - Observação direta.
		APTIDÃO FÍSICA (B)	20%	- Ser apto fisicamente de acordo com a bateria de testes do programa nacional - FITESCOLA.	
		CONHECIMENTOS (C)	10%	- Conhecer o regulamento técnico das modalidades e os respetivos sinais de arbitragem; - Identificar e caracterizar os elementos técnicos e táticos das modalidades; - Identificar os materiais utilizados e os terrenos de jogo das modalidades; - Identificar as capacidades motoras do indivíduo; - Conhecer e exemplificar métodos para o desenvolvimento das diferentes capacidades motoras.	
CAPACIDADES E ATITUDES	ATTITUDINAL	PARTICIPAÇÃO E EMPENHO (D)	10%	- Participação nas atividades; - Empenho nas atividades; - Perseverança; - Cooperação; - Solidariedade.	
		DISCIPLINA E PONTUALIDADE (E)	10%	- Regras; - Pontualidade; - Autonomia; - Respeito.	

ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

	CONHECIMENTOS (C)	70%	Idêntico para todos os alunos.	
	APOIO À AULA (D)	20%	- Informação; - Comunicação; - Cooperação; - Solidariedade; - Empenho nas tarefas.	- Relatórios; - Observação direta.
	DISCIPLINA E PONTUALIDADE (E)	10%	Idêntico para todos os alunos.	

PERFIL DO ALUNO

PERFIL DO ALUNO NO 5º E 6º ANO

- Participa empenhadamente nas atividades da aula;
- Apresenta aptidão física nas capacidades motoras avaliadas atendendo ao seu escalão etário;
- Cumpre as habilidades motoras do nível introdutório em 3 matérias do programa no 5º ano e em 4 matérias no 6ºano;
- Elabora trabalhos de grupo e/ou realiza testes demonstrando conhecimentos sobre as capacidades físicas e as principais adaptações do organismo a diferentes esforços;
- Demonstra sentido de responsabilidade: regras, autonomia e perseverança;
- Demonstra competências sociais: cooperação e respeito
- É Pontual.

PERFIL DO ALUNO NO 7º E 8º ANO

- Participa empenhadamente nas atividades da aula;
- Apresenta aptidão física nas capacidades motoras avaliadas atendendo ao seu escalão etário;
- Cumpre as habilidades motoras do nível introdutório em 5 matérias do programa no 7º ano e em 6 do 8º;
- Elabora trabalhos de grupo e/ou realiza testes demonstrando saber relacionar a Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável;
- Demonstra sentido de responsabilidade: regras, autonomia e perseverança;
- Demonstra competências sociais: cooperação e respeito;
- É Pontual.

PERFIL DO ALUNO NO 9º E 10º ANO

- Participa empenhadamente nas atividades da aula;
- Apresenta aptidão física nas capacidades motoras avaliadas atendendo ao seu escalão etário;
- Cumpre as habilidades motoras do nível introdutório em 5 matérias do programa e do nível elementar em 1 matéria do programa;
- Elabora trabalhos de grupo e/ou realiza testes demonstrando saber relacionar a Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, para além de interpretar a dimensão sociocultural da atividade física identificando fenómenos associados à prática desportiva e de exercício;
- Demonstra sentido de responsabilidade: regras, autonomia e perseverança;
- Demonstra competências sociais: cooperação e respeito;
- É Pontual.

PERFIL DO ALUNO NO 11º E 12º ANO

- Participa empenhadamente nas atividades da aula;
- Apresenta aptidão física nas capacidades motoras avaliadas atendendo ao seu escalão etário;
- Cumpre as habilidades motoras em 6 matérias do programa: 4 do nível introdutório e 2 do nível elementar, no 11º ano; e 3 do nível introdutório e 3 do nível elementar, no 12ºano;
- Elabora trabalhos de grupo e/ou realiza testes demonstrando saber relacionar a Aptidão Física e Saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, para além de interpretar a dimensão sociocultural da atividade física identificando fenómenos associados à prática desportiva e de exercício;
- Demonstra sentido de responsabilidade: regras, autonomia e perseverança;
- Demonstra competências sociais: cooperação e respeito;
- É Pontual.

A - GRELHA DE AVALIAÇÃO DA PRESTAÇÃO MOTORA:**ÁREAS SELECIONÁVEIS**

ÁREA	Nº DE SUBDOMÍNIOS							
	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Jogos desportivos coletivos	1	1	1	1	2	2	2	
Ginástica		1	1	1	1	1	1	1
Atletismo	1	1	3	4	3 (ARE+2)	-	1	
ARE	1	1				1		
Outras						2	2	
Raquetas								
TOTAL	3	4	5	6	6	6	6	

CLASSIFICAÇÃO DAS PRESTAÇÕES POR MATÉRIA

NÍVEIS	PONTUAÇÕES
NÃO ATINGE O INTRODUTÓRIO	1
INTRODUTÓRIO	2
PARTE DO NÍVEL ELEMENTAR	3
ELEMENTAR	4
PARTE DO NÍVEL AVANÇADO	5
AVANÇADO	6

2º CICLO

COMPORTAMENTO OBSERVADO – AQUISIÇÕES DE NÍVEIS (SOMA DE PONTOS)		
NÍVEL	5º ANO (3 MATÉRIAS)	6º ANO (4 MATÉRIAS)
1	0	0
2	2	4
3	6 - 3 Introdução	8 - 4 Introdução
4	8	10
5	10	12

Nota: Na categoria “Jogos” o nível avançado corresponde a um introdutório.

3º CICLO

COMPORTAMENTO OBSERVADO – AQUISIÇÕES DE NÍVEIS (SOMA DE PONTOS)			
NÍVEL	7º ANO (5 MATÉRIAS)	8º ANO (6 MATÉRIAS)	9º ANO (6 MATÉRIAS)
1	0	0	0
2	4	6	7
3	10 - 5 Introdução	12 - 6 Introdução	14 - 5 Introdução e 1 Elementar
4	13	17	20
5	16	21	24

QUADRO DE CLASSIFICAÇÕES DO SECUNDÁRIO (6 MATÉRIAS)

COMPORTAMENTO OBSERVADO – AQUISIÇÕES DE NÍVEIS																				
ANO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
10º	0	1	2	3	5	6	8	10	12	14	15	16	18	20	21	22	23	24	25	26
11º	0	1	2	4	6	8	10	12	14	16	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28
12º	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30

Nota:

-Referência do sucesso no 10º ano corresponde a 5 níveis introdução e 1 elementar (14 pontos).

-Referência do sucesso no 11º ano corresponde a 4 níveis introdução e 2 elementar (16 pontos).

-Referência do sucesso no 12º ano corresponde a 3 níveis introdução e 3 elementar (18 pontos).

B - GRELHA DE AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA (TCF):

Bateria de Testes de Aptidão Física avaliados em Zona Saudável e Zona Não Saudável.

NÍVEIS	COMPORTAMENTO OBSERVADO
1	O aluno não tem seis ou mais resultados dos TCF dentro da Zona Saudável.
2	O aluno não tem quatro ou cinco resultados dos TCF dentro da Zona Saudável ou a resistência e os abdominais encontram-se fora da ZSAF.
3	O aluno tem dois resultados dos TCF fora da Zona Saudável, desde que não seja em simultâneo o da resistência e o dos abdominais
4	O aluno não tem um resultado dos TCF dentro da Zona Saudável.
5	O aluno tem todos os resultados dos TCF dentro da Zona Saudável.

Nota:

- (1) Um teste dentro do perfil atlético elimina um teste fora da Zona Saudável, desde que não seja o da resistência ou o dos abdominais;
- (2) A tabela das classificações dos testes do ensino secundário segue em anexo.

BATERIA - FITESCOLA

TESTES A AVALIAR

IMC (Não Classificado)

VAI-VEM

FLEXIBILIDADE DOS OMBROS

SENTA E ALCANÇA

FLEXÕES/EXTENSÕES DE BRAÇOS

ABDOMINAIS

IMPULSÃO HORIZONTAL

VELOCIDADE

AGILIDADE

C - GRELHA DE AVALIAÇÃO DOS TESTES ESCRITOS OU FICHAS / TRABALHOS DESENVOLVIDOS EM PROJETOS DAC:

NÍVEIS	PERCENTAGEM	NOMENCLATURA
1	0-19	REDUZIDO
2	20-49	NÃO SATISFAZ
3	50-69	SATISFAZ
4	70-89	SATISFAZ BEM
5	90-100	EXCELENTE

GRELHA DE AVALIAÇÃO DOS TRABALHOS INDIVIDUAIS OU DE GRUPO:

PARÂMETROS A AVALIAR	PERCENTAGEM
Estrutura	20%
Conteúdos	40%
Linguagem	20%
Apresentação	20%
TOTAL	100%
Cada dia de atraso na entrega do trabalho desconta	10%

D - AVALIAÇÃO DA PARTICIPAÇÃO E EMPENHO NAS ATIVIDADES / APOIO À AULA:

NÍVEIS	COMPORTAMENTO OBSERVADO
1	O aluno não é nada empenhado .
2	O aluno é pouco empenhado .
3	O aluno é suficientemente empenhado .
4	O aluno é bastante empenhado .
5	O aluno é muito empenhado .

PENALIZAÇÃO: NÃO REALIZAÇÃO INJUSTIFICADA DE AULAS	
NÍVEIS	MÉDIA DE OCORRÊNCIAS POR PERÍODO
0	0-1
1	2-3
2	4-5
3	6-7
4	>= 8

E - AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA E PONTUALIDADE:

NÍVEIS	COMPORTAMENTO OBSERVADO
1	O aluno não é nada disciplinado .
2	O aluno é pouco disciplinado .
3	O aluno é suficientemente disciplinado .
4	O aluno é bastante disciplinado .
5	O aluno é muito disciplinado .

PENALIZAÇÃO: FALTA DE PONTUALIDADE	
NÍVEIS	MÉDIA DE OCORRÊNCIAS POR PERÍODO
0	0-1
1	2-3
2	4-5
3	6-7
4	>= 8