

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 2025-2026

3º CICLO

• Atividades Físicas

Na Área das Atividades Físicas em conformidade com as normas de referência para o sucesso de EF considera-se que um aluno cumpre um nível (Introdução, Elementar ou Avançado) quando o seu desempenho representa a totalidade de capacidades e conhecimentos expressas no nível considerado. O aluno cumpre parte de um nível quando o seu desempenho representa pelo menos metade das capacidades e conhecimentos expressas nesse nível. É de realçar que um aluno, para atingir determinado nível, tem de cumprir, em cada matéria, os parâmetros inseridos no domínio das atitudes, por exemplo:

“Nos Jogos Desportivos Coletivos o aluno deve:

Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.

Aceitar as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.”

Área das Atividades Físicas	Sub- Áreas	Matérias	Competências essenciais	Perfil dos alunos
	Jogos Desportivos Coletivos	Futebol, Basquetebol, Voleibol, Andebol	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Conhecedor; Sabedor; Culto; Informado
	Ginástica	Solo, Aparelhos, Acrobática	Compor e realizar na ginástica as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e de outros aparelhos, 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.	Criativo Expressivo
	Atletismo	Corridas, Saltos e Lançamentos	Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.	Questionador; Comunicador; Crítico; Analítico; Respeitador da diferença
	Patinagem		Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas elementares.	Questionador, Comunicador, Crítico, Analítico
	Atividades Rítmicas Expressivas	Danças Sociais e Tradicionais	Apreciar e realizar sequências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	
	Outras	Raquetas (Badminton e Ténis de Mesa)	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, como jogador.	Questionador; comunicador; Indagador; Investigador; Sistematizador; Organizador; Respeitador da diferença

Normas de referência - Normas de aplicação

		7º Ano	8º Ano	9º Ano
NÍVEL 3		5 Níveis Introdução	6 Níveis Introdução	6 Níveis 5 Introdução 1 Elementar
JDC	Futebol, Basquetebol, Voleibol, Andebol	1 Nível	1 Nível	2 Nível
GIN	Solo, Aparelhos, Acrobática	1 Nível	1 Nível	1 Nível
DANÇA	Sociais e Tradicionais	3 Níveis	4 Níveis	1 Nível
ATLETISMO (Corridas, Saltos e Lançamentos)				2 Níveis
PATINAGEM				
OUTRAS*	Raquetas, Orientação, Luta, Natação			

		7º Ano	8º Ano	9º Ano
NÍVEL 4		6 Níveis Introdução	6 Níveis 5 Introdução 1 Elementar	6 Níveis 4 Introdução 2 Elementar
JDC	Futebol, Basquetebol, Voleibol, Andebol	1 Nível	2 Nível	2 Nível
GIN	Solo, Aparelhos, Acrobática	1 Nível	1 Nível	1 Nível
DANÇA	Sociais e Tradicionais	4 Níveis	1 Nível	1 Nível
ATLETISMO (Corridas, Saltos e Lançamentos)			2 Níveis	2 Níveis
PATINAGEM				
OUTRAS*	Raquetas, Orientação, Luta, Natação			

		7º Ano	8º Ano	9º Ano
NÍVEL 5		6 Níveis 5 Introdução 1 Elementar	6 Níveis 4 Introdução 2 Elementar	6 Níveis 3 Introdução 3 Elementar
JDC	Futebol, Basquetebol, Voleibol, Andebol	2 Nível	2 Nível	2 Nível
GIN	Solo, Aparelhos, Acrobática	1 Nível	1 Nível	1 Nível
DANÇA	Sociais e Tradicionais	1 Nível	1 Nível	1 Nível
ATLETISMO (Corridas, Saltos e Lançamentos)		2 Níveis	2 Níveis	2 Níveis
PATINAGEM				
OUTRAS*	Raquetas, Orientação, Luta, Natação			

Outras*- Lecionadas em função das condições materiais da escola

Área da Aptidão Física

Área	Competências essenciais	Perfil dos alunos
Aptidão Física	Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas	Cuidador de si e do outro
Meta		
Demonstra capacidades em testes de resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.		
Norma		
7º - 8º Ano	- Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física ((ZSAF- Fitescolas) num dos testes de aptidão aeróbia (vai-vêm; corrida da milha, marcha). - Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física ((ZSAF- Fitescolas) no teste de aptidão muscular da categoria: Força Abdominal e Resistência (Abdominais)	
9º Ano	- Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física ((ZSAF- Fitescolas) num dos testes de aptidão aeróbia (vai-vêm; corrida da milha, marcha). - Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física ((ZSAF- Fitescolas) em dois testes de aptidão muscular, um da categoria: Força Abdominal e Resistência (Abdominais) e outro das restantes categorias (Força Superior, Força e Flexibilidade do Tronco e Flexibilidade)	

Área dos Conhecimentos

Área	Competências essenciais	Perfil dos alunos
Conhecimentos	Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco, associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.	Cuidador de si e do outro
Meta		
Aprendizagem dos conhecimentos relativos aos conteúdos de cada ano de escolaridade.		
Norma		
O aluno realiza trabalho/projetos de grupo sobre os conteúdos abordados. Para que as aprendizagens possam ser significativas e contextualizadas, privilegia-se uma lógica de trabalho de projeto, numa estreita relação com conteúdos afins de outras disciplinas que permitam uma abordagem interdisciplinar. Esses projetos/trabalhos poderão estar incluídos no DAC.		

Avaliação dos alunos dispensados das atividades físicas (permanente ou temporariamente).

A. Para a dispensa da prática de atividade física, na aula de Educação Física (em parte ou na totalidade), deverá ser apresentada Declaração Médica (nos termos da legislação em vigor) que inclua:

- a. As atividades físicas que estão interditas aos alunos;
- b. As atividades físicas que são permitidas de forma condicionada;
- c. As atividades físicas que, por serem benéficas para o aluno, podem ser praticadas sem contraindicações.

B. O professor, tendo em conta a tipologia de cada turma, e o caso particular do aluno com dispensa de parte ou da totalidade das atividades físicas, deverá definir um Plano Adaptado de Aprendizagem e Avaliação. No PLANO deverão ser avaliadas as atividades que o aluno está impossibilitado de prática física.

DOMÍNIOS	ÁREA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	PERFIL DOS ALUNOS	AVALIAÇÃO	
				Instrumentos de Avaliação	PONDERAÇÃO
	ATIVIDADES FÍSICAS	Conhece o objetivo dos jogos desportivos coletivos e individuais e principais regras. - Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco, associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.	Conhecedor/ Sabedor/ Culto; Informado/ Questionador/ Comunicador/ Crítico; analítico/ Investigador/ Sistematizador Respeitador da Diferença/ Investigador/ Sistematizador Criativo/Expressivo	a. Intervenções do aluno na aula: - Fichas curtas - Relatórios - Questionamento oral - Arbitragem - Ajudas b. Teste escrito c. Trabalho temático escrito com apresentação oral à turma; d. Portfólio individual ou Caderno diário individual anual.	(é obrigatória a selecção de pelo <u>menos 2 instrumentos de avaliação</u>, sendo um deles: a) intervenções do aluno na aula) Ponderações: a) 40% b), c), d) 60%
	APTIDÃO FÍSICA	O aluno deve ficar capaz de: - Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável. - Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física e metodologia do desenvolvimento das capacidades motoras de uma forma autónoma no seu quotidiano e seu enquadramento na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.	Cuidador de si e do outro		
	CONHECIMENTOS	- Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável. - 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.			

Possíveis combinações de Períodos em que o aluno está dispensado de prática de atividade física com Períodos em que realiza atividade física

1º período	Avaliação 1ºP	2º período	Avaliação 2ºP	3º período	Avaliação Final
AM	de acordo com os critérios para alunos com dispensa de atividade física	AM	$\frac{P1+P2}{2}$	AM	$\frac{P1+P2+P3}{3}$
AM	de acordo com os critérios para alunos com dispensa de atividade física	AM	$\frac{P1+P2}{2}$	PRÁTICA	$\frac{P2+(2 \times P3)}{3}$
AM	de acordo com os critérios para alunos com dispensa de atividade física	PRÁTICA	de acordo com os critérios de avaliação definidos	AM	$\frac{P2+P3}{2}$
AM	de acordo com os critérios para alunos com dispensa de atividade física	PRÁTICA	de acordo com os critérios de avaliação definidos	PRÁTICA	de acordo com os critérios de avaliação definidos
PRÁTICA	de acordo com os critérios de avaliação definidos	AM	$\frac{(2 \times P1)+P2}{3}$	AM	$\frac{P2+P3}{2}$
PRÁTICA	de acordo com os critérios de avaliação definidos	AM	$\frac{(2 \times P1)+P2}{3}$	PRÁTICA	de acordo com os critérios de avaliação definidos
PRÁTICA	de acordo com os critérios de avaliação definidos	PRÁTICA	de acordo com os critérios de avaliação definidos	AM	$\frac{(2 \times P2)+P3}{3}$

AM: Alunos com dispensa da atividade física

PRÁTICA: Alunos que realizam atividade física

Alunos com dispensa da actividade física:

P1, P2, P3 De acordo com os critérios gerais de avaliação

Alunos que realizam atividade física:

P1, P2, P3 De acordo com os critérios de avaliação de Educação Física