

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 2025-2026

SECUNDÁRIO

A avaliação na disciplina de Educação Física tem um carácter diagnóstico e formativo, pelo que a atribuição dos níveis de aprendizagem atingidos por cada aluno tem expressão tendencialmente crescente ao longo do ano, traduzindo de forma objetiva o nível atingido em cada momento, sendo um indicador do caminho a percorrer e um fator de adaptação de estratégias pedagógicas, na promoção do sucesso educativo. O perfil de aprendizagem alvo do aluno é certificado por uma avaliação sumativa no final do ano letivo, igual ou superior a 10 valores, decorrente da aplicação dos Critérios de Avaliação a seguir descritos por ano e por ciclo. O perfil de aprendizagem de final de ciclo corresponde à aplicação dos Critérios de Avaliação do ano terminal.

As aprendizagens essenciais do ensino secundário, em articulação com o perfil do aluno, estão enquadradas por objetivos gerais e por subáreas (Jogos desportivos coletivos, Ginástica, Atletismo, Atividades Rítmicas e Expressivas, Patinagem, etc).

Este documento foi elaborado considerando a legislação em vigor, nomeadamente as Aprendizagens Essenciais e as Normas de Referência para o sucesso em Educação Física que perfilham de uma concepção de Educação Física (EF) **pedagogicamente orientada** para promover o desenvolvimento eclético e multilateral do aluno em três domínios específicos, Atividades Físicas; Aptidão Física e Conhecimentos.

ÁREAS	SUBÁREAS	MATÉRIAS	Aprendizagens essenciais	Perfil dos alunos
ATIVIDADES FÍSICAS	Jogos Desportivos Coletivos	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
		Basquetebol		
		Futsal		
		Voleibol		
	Ginástica	Solo	Compor e realizar na ginástica as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e de outros aparelhos (banc, plinto 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.	Criativo/ Expressivo
		Aparelhos		
		Acrobática		
	Atividades Rítmicas Expressivas	Danças Sociais	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.	Questionador/ Comunicador/ Crítico/ analítico Criativo/ Expressivo
		Danças Tradicionais		
	Atletismo	Atletismo	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	Patinagem	Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas elementares.	Questionador/ Comunicador/ Crítico/ Analítico
	Raquetas	Raquetas	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/

			Ténis de mesa		Organizador/ Respeitador da diferença
	Outras	Outras*	Desporto s de Combate	Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança e aplicando as regras,	Questionador/ Comunicador/ Crítico/ Analítico/ Respeitador da diferença
			Jogos Tradicionais	Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.	Questionador/ Comunicador/ Crítico
			Orientação	Realizar Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	Questionador/ Comunicador/ Crítico

Outras*- Lecionadas em função das condições materiais da escola

Normas de referência para o sucesso - Normas de aplicação

Para as presentes Metas de aprendizagem é completamente contra-indicado, em critérios de classificação, o fracionamento dos domínios (motor, cognitivo e afetivo) ou a atribuição de percentagens aos domínios de avaliação.

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 respetivos 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.”

São selecionadas as **6 melhores matérias** de cada aluno:

10º Ano		
2	Jogos Desportivos Coletivos	Os 2 melhores
1	Ginástica	A melhor
1	Dança	A melhor
2	Atletismo; Raquetas; Patinagem; Outras*	Os 2 melhores

11º e 12º Ano		
2	Jogos Desportivos Coletivos	Os 2 melhores
1	Ginástica/Atletismo	A melhor
1	Dança	A melhor
2	Raquetas; Patinagem; Outras*; Ginástica/Atletismo (a pior)	Os 2 melhores

Outras*- Lecionadas em função das condições materiais da escola

OBS: O trabalho desenvolvido pelos alunos em DAC e Cidadania e Desenvolvimento é avaliado no Domínio dos Conhecimentos.

Classificação em Educação Física - Secundário - 2025-2026

10º Ano				11º ANO				12º ANO			
Σ	Valores	Níveis	Ap.Física	Σ	Valores	Níveis	Ap.Física	Σ	Valores	Níveis	Ap.Física
12	20	6E	4 ZSAF	13	20	5E+1A	4 ZSAF	14	20	4E+2A	4 ZSAF
	19				19				19		
11	18	1I+5E	4 ZSAF	12	18	6E	4 ZSAF	13	18	5E+1A	4 ZSAF
	17				17				17		
10	16	2I + 4E	4 ZSAF	11	16	1I + 5E	4 ZSAF	12	16	6E	4 ZSAF
	15				15				15		
9	14	3I + 3E	3 ZSAF	10	14	2I + 4E	3 ZSAF	11	14	1I + 5E	3 ZSAF
	13				13				13		
8	12	4I + 2E	2 ZSAF	9	12	3I + 3E	2 ZSAF	10	12	2I + 4E	2 ZSAF
	11				11				11		
7	10	5I + 1E	2 ZSAF	8	10	4I + 2E	2 ZSAF	9	10	3I + 3E	2 ZSAF
	9				9				9		
6	8	6I	1 ZSAF	7	8	5I + 1E	1 ZSAF	8	8	4I + 2E	1 ZSAF
	7				7				7		
4	6	4I	1 ZSAF	5	6	5I	1 ZSAF	5	6	5I	1 ZSAF
	5				5				5		
	4	3I	1 ZSAF		4	4I	1 ZSAF		4	4I	1 ZSAF

a) Para um aluno estar num determinado intervalo de classificação, (4a5), (6a7), (8a9), (10a11), (12a13), (14a15), (16a17), (18a19) e(20) tem que cumprir obrigatoriamente o conjunto de níveis aí exigidos, ou qualquer combinação de níveis cujo somatório(Σ)seja igual.

Para determinar o somatório num conjunto de níveis diferentes aos da tabela, aplica-se o seguinte: NI=0; Pi=0,5; I=1; Pe=1,5; E=2; Pa=2,5; A=3
 ex: 1I+3E+1A = 10 no 10ºano=16valores; no 11ºano=14valores; no 12ºano= 12valores

b) Quando um aluno cumpre os níveis exigidos para um determinado intervalo mas não alcança o nº de testes da ZSAF aí exigidos, desce para o intervalo imediatamente abaixo.

2 ZSAF (capacidades diferentes) 3 ZSAF (Aptidão aeróbia + ForçaMédia/superior + Flexibilidade)
 4 ZSAF (Aptidão aeróbia + ForçaMédia/superior + Flexibilidade + Força Inferior)

c) Conhecimentos: a classificação de Muito Bom acesce 1 valor enquanto a classificação de Insuficiente retira 1 valor.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO dos alunos dispensados permanente ou temporariamente das atividades físicas

- 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 seleção de pelo menos 2 instrumentos de avaliação, 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