

**DEPARTAMENTO: Expressões**

**DISCIPLINA: Educação Física**

**Domínios, ponderações, critérios e processos de recolha de avaliação**

| Áreas de Competência do Perfil dos Alunos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Domínios Transversais                            | Domínios específicos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Ponderação                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CrITÉrios de desempenho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Processos de recolha de avaliação                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Linguagens e textos<br><br>Informação e Comunicação<br><br>Raciocínio e resolução de problemas<br><br>Pensamento crítico e pensamento criativo<br><br>Relacionamento interpessoal<br><br>Desenvolvimento pessoal e autonomia<br><br>Bem-estar saúde e ambiente<br><br>Sensibilidade estética e artística<br><br>Saber científico, técnico e tecnológico<br><br>Consciência e domínio do corpo | <b>Atividades Físicas</b><br><br><b>Atitudes</b> | <b>Atividades Físicas</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Jogos Coletivos</b></li> <li>• <b>Ginástica</b></li> <li>• <b>Atletismo / Patinagem / Dança</b></li> <li>• <b>Outras Matérias</b></li> </ul> <b>Atitudes</b><br>Participa de forma empenhada procurando o êxito pessoal e do grupo, a cordialidade e o respeito mútuo, a entreajuda, a cooperação nas situações de aprendizagem, de organização, de preparação e arrumação do material, o respeito pelas regras de aula, de segurança pessoal e dos companheiros e a preservação dos recursos materiais. Utilização adequada do vestuário e acessos, ao exterior ou á nave do polidesportivo. O respeito pelos professores e funcionários. Colabora atuando como modelo na execução de exercícios. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Em função do que for lecionado em cada período, e depois de obter a sua avaliação na área “Atividades Físicas”, com base nos níveis de desempenho (Introdutório e elementar) e normas de referência diferenciadas por ano de escolaridade e referidos no quadro resumo do projeto curricular da disciplina, para além do comportamento e ações manifestadas durante as aulas de Educação Física.</li> <li>• Em função do comportamento e ações manifestadas durante as aulas de Educação Física, o aluno “REVELA” ou “NÃO REVELA.”</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observa, analisa e interpreta imagens, objetos e espaços.</li> <li>• Executa os gestos técnicos com correção em situação de exercício e jogo;</li> <li>• Toma decisões assertivas no contexto de jogo ou prova;</li> <li>• Aplica as regras como praticante/jogador e como árbitro/juiz;</li> <li>• Participa e empenha-se, procurando o melhor resultado nos testes de aptidão física;</li> <li>• Participa e empenha-se, procurando o êxito pessoal e do grupo;</li> <li>• É cordial e manifesta respeito mútuo;</li> <li>• Promove a entreajuda;</li> <li>• Cooperar nas situações de aprendizagem, de organização, de preparação e arrumação do material;</li> <li>• Respeita as regras de segurança pessoal e dos companheiros e a preservação dos recursos materiais;</li> <li>• Cumpre as regras de sala de aula, material, assiduidade e pontualidade, plasmadas no “Estatuto do Aluno e Ética Escolar”, Lei n.º 51/2012, de 5 de setembro.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observação sistemática em exercício analítico e/ou jogo prático;</li> <li>• Mínimo de 1 observação por período e por matéria lecionada, registada em grelhas;</li> <li>• Grelhas de observação de atitudes e valores em contexto de aula;</li> <li>• Registos de ocorrências/comportamento.</li> <li>• Auto e heteroavaliação.</li> </ul> |

|  |                       |                                                                                           |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                |
|--|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Aptidão Física</b> | <p>Aptidão Física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bateria FitEscola</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Em função dos resultados obtidos na bateria de Testes do FitEscola.</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolve capacidades motoras (aptidão muscular e aeróbia).</li> <li>Enquadra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Recolha de dados quantitativos dos testes FitEscola (Flexibilidade, Força Superior, Média, Inferior e Resistência).</li> <li>Aplicado no 1.º e 2.º períodos.</li> </ul> |
|  | <b>Conhecimentos</b>  | <p>Conhecimentos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Teoria</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Em função do resultado obtido nos vários instrumentos de avaliação usados</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conhece e compreende os conceitos de Aptidão Física, Desporto e Saúde.</li> <li>Identifica regulamentos e táticas.</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fichas escritas, testes de avaliação, trabalhos individuais/grupo, projetos ou questionamento oral.</li> <li>Mínimo de 1 instrumento por período.</li> </ul>            |

**NOTA:** A classificação final de cada período tem em linha de conta, continuamente, as áreas da avaliação da disciplina (atividades físicas, aptidão física, conhecimentos). Em função do que for lecionado em cada período, e depois de obter a sua avaliação na área “Atividades Físicas e Atitudes” o aluno tem de estar apto nas restantes 2 áreas (cumulativamente) para alcançar o nível obtido na área “Atividades Física”. Significa isto que um aluno que esteja não apto em uma das áreas “Aptidão Física” e “Conhecimentos”, obtém um nível final, nunca superior a 3.

| NÍVEIS DE DESEMPENHO                      |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Domínio                                   | Nível 1<br>Fraco                                                                                                                                                                             | Nível 2                                                                                                                 | Nível 3<br>Proficiente                                                                                                                                                 | Nível 4                                                                                                                                              | Nível 5<br>Avançado                                                                                                                                                       |
| <b>Atividades Físicas e Conhecimentos</b> | Executa gestos técnicos com muitas incorreções; não conhece as regras nem toma decisões corretas no jogo.<br><br>Média dos testes teóricos inferior a 50%.                                   | Executa gestos com incorreções individuais; conhece poucas regras e raramente toma decisões corretas no jogo.           | Conhece as regras básicas e participa no jogo; executa gestos bem a nível individual, mas falha na aplicação prática ou na decisão.<br><br>Média teórica $\geq 50\%$ . | Conhece e aplica as regras com autonomia; executa gestos com correção e toma decisões assertivas em situação real de jogo/prova.                     | Domina as regras (joga e arbitra); executa gestos com elevada correção técnica e eficácia; decisão excelente em jogo/prova. Privilegia sempre as opções do jogo coletivo. |
| <b>Aptidão Física (FitEscola)</b>         | Os resultados situam-se fora da Zona Saudável (ZSAF) na totalidade dos testes ou apenas em 1 teste secundário.                                                                               | Atinge a ZSAF em apenas 1 teste obrigatório (Resistência ou Força Média).                                               | Atinge a ZSAF em pelo menos 2 testes (sendo Resistência e Força Média obrigatórios).<br><br>Nota: No 9.º ano acresce mais 1 teste (total de 3 na ZSAF).                | Atinge a ZSAF em 3 a 4 testes da bateria (incluindo obrigatoriamente Resistência e Força Média).                                                     | Atinge a ZSAF na totalidade dos 5 testes da bateria FitEscola.                                                                                                            |
| <b>Atitudes</b>                           | Ainda não coopera com os colegas; não manifesta fair-play nem espírito de grupo; incumprimento frequente de regras da aula. Não está atento e não cumpre o elementar da organização de aula. | Nem sempre manifesta fair-play ou solidariedade; colaboração inconstante no espírito de grupo. Organiza-se por imitação | Colabora de forma positiva no espírito de grupo; manifesta fair-play e ações de solidariedade para com os colegas. Mostra atenção quando o professor informa.          | Promove ativamente o espírito de grupo; manifesta sempre fair-play, respeito mútuo e iniciativa de entreaajuda. Compreende a informação transmitida. | É um modelo de liderança positiva; promove ativamente a inclusão, fair-play extremo e cooperação de excelência nas aulas.                                                 |

**NOTA: Salvaguarda de Transversalidade:** Para o aluno obter uma classificação final de Nível 4 ou Nível 5 na disciplina, tem obrigatoriamente de atingir, no mínimo, o Nível 3 (Proficiente) nos domínios específicos da Aptidão Física (FitEscola) e Conhecimentos. Caso não cumpra estes requisitos cumulativos, a sua classificação final do período terá de ser Nível 3.

Aprovado em Conselho Pedagógico de 13 de julho de 2026