

## **Critérios Específicos de Avaliação**

**Ensino Secundário Profissional**  
**Componente Sociocultural**

**2025-2026**

**3º Ano**

**Disciplina: Educação Física**

Para a atribuição de cada uma das classificações na avaliação sumativa do aluno são tidas em consideração não só os Conhecimentos e Capacidades desenvolvidas face aos conteúdos previstos nos Domínios/Temas organizadores das Aprendizagens essenciais, para o seu ano de escolaridade (nota 1), como também as Atitudes que demonstrou durante todo o processo educativo (saber estar).

A importância relativa dos Conhecimentos, Capacidades e Atitudes na avaliação do aluno encontra-se definida no Projeto Educativo do Agrupamento, consoante o ciclo de escolaridade e natureza da disciplina, sendo nos Cursos Profissionais de 80% para os Conhecimentos e Capacidades e de 20% para as Atitudes.

|           |                                                     |                                   |
|-----------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>1.</b> | <b>Avaliação dos Domínios/Módulos da disciplina</b> | <b>80 % na avaliação sumativa</b> |
|-----------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|

| <b>Áreas</b>                                                       | <b>Módulos</b>                                                                                                                                                            | <b>Instrumentos de avaliação privilegiados</b>                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b><br><b>Área das</b><br><b>Atividades</b><br><b>Físicas</b> | <b>Módulo 3</b> - Desportos Coletivos III;<br><b>Módulo 6</b> - Ginástica III;<br><b>Módulo 9</b> - Atividades de Exploração da Natureza;<br><b>Módulo 12</b> - Dança III | Observação em situação de exercício critério                                                                                       |
|                                                                    |                                                                                                                                                                           | Observação em situação de jogo reduzido                                                                                            |
|                                                                    |                                                                                                                                                                           | Observação em situação de jogo formal                                                                                              |
|                                                                    |                                                                                                                                                                           | Observação de situações de sequências                                                                                              |
|                                                                    |                                                                                                                                                                           | Observação de situações de coreografias                                                                                            |
| <b>2</b><br><b>Área da</b><br><b>Aptidão Física</b>                | <b>Módulo 13</b> (repartido pelos 3 anos)                                                                                                                                 | Questionário oral (alunos com Atestado Médico)                                                                                     |
|                                                                    |                                                                                                                                                                           | Relatórios (alunos com Atestado Médico)                                                                                            |
| <b>3</b><br><b>Área dos</b><br><b>Conhecimentos</b>                | <b>Módulo 16</b> - Atividades físicas/contextos e saúde III                                                                                                               | Teste (alunos com Atestado Médico)                                                                                                 |
|                                                                    |                                                                                                                                                                           | Testes físicos do Programa FITescola e outros                                                                                      |
|                                                                    |                                                                                                                                                                           | Pode ser consultado em:<br><a href="http://fitescola.dge.mec.pt/pagina.aspx?id=4">http://fitescola.dge.mec.pt/pagina.aspx?id=4</a> |
|                                                                    |                                                                                                                                                                           | Registo de trabalho de grupo ou individual                                                                                         |
|                                                                    |                                                                                                                                                                           | Exposição oral                                                                                                                     |
| <b>3</b><br><b>Área dos</b><br><b>Conhecimentos</b>                | <b>Módulo 16</b> - Atividades físicas/contextos e saúde III                                                                                                               | Questionário escrito                                                                                                               |
|                                                                    |                                                                                                                                                                           | Questionário oral                                                                                                                  |
|                                                                    |                                                                                                                                                                           | Teste                                                                                                                              |

O perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória afirma-se como referencial para as decisões a adotar em cada escola, designadamente ao nível da definição de estratégias, metodologias e procedimentos pedagógico-didáticos a utilizar na prática letiva e na avaliação interna dos alunos.

Nota<sup>1</sup> - As Aprendizagens Essenciais para a disciplina podem ser consultadas em [ANQEP - Documentos](#)

O trabalho a realizar ao longo do ano letivo centra-se no desenvolvimento de áreas de competências (nota2), que são combinações de conhecimentos, capacidades e atitudes, pretendendo-se que no final do ano/ciclo, o aluno seja: Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo (A, C, D, J) Indagador/ Investigador (C, D, F, H, I) Respeitador da diferença/ do outro (A, B, E, F, H) Sistematizador/ organizador (A, B, C, I, J) Questionador (A, F, G, I, J) Comunicador (A, B, D, E, H) Autoavaliador (transversal às áreas) Participativo/ colaborador (B, C, D, E, F) Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G).

**PERFIL DE APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS** para o ano de escolaridade (descritores de desempenho):

| Áreas                            | NÍVEIS DE DESEMPENHO DOS CONHECIMENTOS E CAPACIDADES - Descritores                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                          |                               |                                              |                                                                      |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1<br>Área das Atividades Físicas | Os objetivos programáticos estão estruturados em três níveis de aprendizagem com crescente grau de aprofundamento e complexidade: Introdução (I), Elementar (E), Avançado (A), que o aluno deve tentar atingir de acordo com o previsto para o seu ano de escolaridade (ver o anexo 1 às Aprendizagens essenciais de Educação Física - <a href="https://anqep.gov.pt/np4/476.html">https://anqep.gov.pt/np4/476.html</a> )<br>O aluno adquire as competências quando consegue atingir os objetivos programáticos definidos para cada matéria: 3ºano - Nível Elementar - Voleibol, Futebol ou Basquetebol; Nível Introdução - Acrobática, Escalada/ Orientação/Tiro arco e Nível Elementar de Danças de salão.<br>A avaliação em cada matéria realiza-se não só pelo facto de o aluno saber fazer o que é pedido (se realiza e quando), como também pela qualidade da execução (como realiza): |                                                                                          |                               |                                              |                                                                      |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                          | Frequência                    | Qualidade                                    |                                                                      |
|                                  | Realização da tarefa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                          | Não realiza a AE              | Com dificuldade                              |                                                                      |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                          | Realiza menos de 50%          | Satisfatoriamente                            |                                                                      |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                          | Realiza mais de 50%           | Bem                                          |                                                                      |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                          | Realiza todas as AE           | Muito bem                                    |                                                                      |
| 2<br>Área da Aptidão Física      | 0 a 4 val                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5 a 9 valores                                                                            |                               | 10 a 13 val                                  | 14 a 17 val                                                          |
|                                  | Não realiza até 50% das AE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Realiza com dificuldade até 50% das AE;<br>Realiza satisfatoriamente menos de 50% das AE |                               | Realiza satisfatoriamente 50% ou mais das AE | Realiza muito bem apenas algumas AE e Realiza bem mais de 50% das AE |
|                                  | 18 a 20 val                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                          | Realiza muito bem todas as AE |                                              |                                                                      |
|                                  | 0-4 valores                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5-9 valores                                                                              | 10-13 valores                 | 14-17 valores                                | 18-20 valores                                                        |
|                                  | A média das classificações nos testes de Condição Física situa-se com referência à Zona Saudável de Aptidão Física (a):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                          |                               |                                              |                                                                      |
|                                  | Abaixo do nível 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Entre o nível 5 e o nível 9                                                              | entre o nível 10 e o nível 13 | entre o nível 14 e o 17                      | no nível 18 ou acima                                                 |
|                                  | (a) Os alunos têm de procurar estar Dentro da Zona Saudável, por género e idade, em valores de referência estabelecidos por resultados de estudos adequados à população portuguesa de acordo com a plataforma FITescola (promoção de estilos de vida saudáveis e de avaliação da aptidão física de crianças e adolescentes) <a href="http://fitescola.dge.mec.pt/pagina.aspx?id=4">http://fitescola.dge.mec.pt/pagina.aspx?id=4</a> .<br>A classificação neste domínio faz-se no final do Curso, Módulo 13, de acordo com os valores previstos numa tabela de escola, com base nos valores de referência nacionais e corresponde aos resultados obtidos pelo aluno no final da formação.                                                                                                                                                                                                      |                                                                                          |                               |                                              |                                                                      |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                          |                               |                                              |                                                                      |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                          |                               |                                              |                                                                      |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                          |                               |                                              |                                                                      |

Nota 2 - Áreas de competência: A. Linguagens e textos; B. Informação e comunicação; C. Raciocínio e resolução de problemas; D. Pensamento crítico e pensamento criativo; E. Relacionamento interpessoal; F. Desenvolvimento pessoal e autonomia; G. Bem-estar, saúde e ambiente; H. Sensibilidade estética e artística; I. Saber científico, técnico e tecnológico; J. Consciência e domínio do corpo.

| 3<br>Área dos<br>Conhecimen<br>tos<br><br>3º ano<br><br>3ª parte | 0-4 valores                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5-9 valores              | 10-13 valores                  | 14-17 valores           | 18-20 valores                    |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------|-------------------------|----------------------------------|
|                                                                  | Revela muita<br>dificuldade<br>em                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Revela dificuldade<br>em | Revela alguma<br>facilidade em | Revela facilidade<br>em | Revela bastante<br>facilidade em |
|                                                                  | 7. Identificar o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar.                                                                                                                                                                                                                             |                          |                                |                         |                                  |
|                                                                  | 8. Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces; a dopagem e os riscos de vida e/ou saúde; a violência (dos espectadores e dos atletas) versus espírito desportivo; a corrupção versus verdade desportiva. |                          |                                |                         |                                  |

| Alunos com incapacidades funcionais para a Educação Física                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Os alunos com incapacidades funcionais (lesões) temporárias (mais de 1 mês) ou de longa duração (todo o ano letivo), portadores de Atestado Médico, estão obrigatoriamente presentes nas aulas e deverão participar sempre nas tarefas alternativas propostas.</p> <p>A avaliação será adaptada à situação particular de cada um, não desvirtuando, contudo, a estrutura do definido para a disciplina, no que concerne à avaliação das Atitudes.</p> <p>Na avaliação dos domínios práticos e dos conhecimentos poderão ser adaptadas as ponderações previstas nestes critérios. Para tal, será definido pelo professor, um Plano Individual de trabalho, prevendo as condições de aprendizagem e de avaliação do aluno, plano este estruturado de acordo com as suas limitações e capacidades individuais, bem como a duração do Atestado Médico.</p> <p>Este documento será dado a conhecer ao aluno, ao Encarregado de Educação e ao Diretor de Turma.</p> |

|    |                                            |                            |
|----|--------------------------------------------|----------------------------|
| 2. | Avaliação das Atitudes face à aprendizagem | 20 % na avaliação sumativa |
|----|--------------------------------------------|----------------------------|

| Parâmetros de avaliação |                                      | % b) | Indicadores do desempenho                                                                      |
|-------------------------|--------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                       | Responsabilidade                     | 25%  | Assiduidade e pontualidade                                                                     |
|                         |                                      |      | Equipamento necessário para a aula                                                             |
|                         |                                      |      | Respeito pelos prazos definidos para entrega/apresentação dos trabalhos                        |
| 2                       | Participação e Autonomia             | 25%  | Empenho em superar as dificuldades e evoluir                                                   |
|                         |                                      |      | Colaboração na organização e gestão dos materiais para a atividade                             |
|                         |                                      |      | Autonomia na realização das tarefas                                                            |
|                         |                                      |      | Comportamento adequado às diferentes situações criadas na aula e intervenção de forma adequada |
|                         |                                      |      | Participação em atividades desportivas do PAA                                                  |
| 3                       | Respeito pelo cumprimento das regras | 25%  | Cumprimento das regras de utilização dos materiais                                             |
|                         |                                      |      | Cumprimento das regras de segurança pessoal e dos companheiros, definidas para a atividade     |
|                         |                                      |      | Respeito pela arbitragem                                                                       |
|                         |                                      |      | Cumprimento das regras de utilização do transporte                                             |
| 4                       | Relação interpessoal                 | 25%  | Respeito pelos companheiros, quer no papel de parceiro quer no de adversário.                  |
|                         |                                      |      | Respeito pelos companheiros e adversários, quer na vitória quer na derrota.                    |
|                         |                                      |      | Aceitação do apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio.                   |
|                         |                                      |      | Apoio aos esforços dos companheiros de modo a favorecer o aperfeiçoamento do(s) outro(s);      |
|                         |                                      |      | Relação com os funcionários e professor                                                        |
| Total                   |                                      | 100  |                                                                                                |

b) - Importância relativa de cada parâmetro na avaliação das Atitudes

| Atitudes | NÍVEIS DE DESEMPENHO - Descritores                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |               |                |               |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|----------------|---------------|
|          | 0-4 valores                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5-9 valores | 10-13 valores | 14-17 valores  | 18-20 valores |
|          | Nunca                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Raramente   | Às vezes      | Frequentemente | Sempre        |
| 1        | É pontual ou assíduo; traz o material necessário para a prática da atividade; respeita os prazos definidos para entrega/apresentação dos trabalhos.                                                                                                                                                            |             |               |                |               |
| 2        | Empenha-se em superar as suas dificuldades e evoluir; colabora na organização e gestão dos materiais para a atividade; é autónomo na realização das tarefas; está atento, concentrado e realiza tarefas de forma organizada; participa nas atividades desportivas do PAA.                                      |             |               |                |               |
| 3        | Cumpe as regras de utilização dos materiais e de utilização do transporte escolar; cumpre as regras de segurança pessoal e dos companheiros definidas para a atividade; respeita a arbitragem.                                                                                                                 |             |               |                |               |
| 4        | Respeita os colegas, quer no papel de parceiro quer no de adversário; respeita os colegas, quer na vitória quer na derrota; aceita o apoio dos colegas nos esforços de aperfeiçoamento próprio; ajuda os colegas a superar as suas dificuldades; se relaciona com respeito com os funcionários e/ou professor. |             |               |                |               |

### Provas de Recuperação

Sempre que um aluno não realize um módulo, por não ter obtido classificação igual ou superior a 10 valores, beneficia de duas provas de recuperação. A prova de recuperação poderá ser unicamente teórica.

No cálculo da classificação da recuperação será tido em conta a classificação obtida pelo aluno no Domínio das Atitudes.

Ao fim de duas recuperações sem sucesso, o módulo terá que ser concluído em Exame final.

### Material necessário

Como a avaliação em Educação Física depende do desempenho do aluno em atividades práticas para as quais é necessário equipamento desportivo, o aluno deve ser sempre portador do seguinte material:

#### Equipamento Obrigatório:

T-shirt de manga comprida ou curta; Calção ou calça de fato-de-treino; máscara de proteção; calçado desportivo, específico exclusivo para a disciplina (Na aula de 50 minutos - calçado apropriado para o Campo Exterior - Alcatrão; na aula de 100 minutos - calçado apropriado para o Pavilhão, que não pode ser o mesmo que usa na rua).

Após a aula de Educação Física, o aluno deverá tomar um banho higiénico e vestir roupa lavada.

Em caso de o aluno não participar na prática desportiva por incapacidade total ou parcial deverá usar sempre sapato desportivo adequado ao espaço de aula.