



## Critérios Específicos de Avaliação

2025-2026

Disciplina: Educação Física  
2º Ciclo - 5º Ano

Para a atribuição de cada um dos níveis/classificações/menções 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 <sup>1</sup>), 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.

|    |                                                                 |                                   |
|----|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. | <b>Avaliação dos Domínios/Temas organizadores da disciplina</b> | <b>70 % na avaliação sumativa</b> |
|----|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------|

| Domínios/Temas                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                     | % a) | Instrumentos de avaliação privilegiados                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>Área das<br>Atividades<br>Físicas                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>- Jogos pré desportivos;</li><li>- Desportos Coletivos (Basquetebol, Futebol);</li><li>- Ginástica;</li><li>- Atletismo;</li><li>- Atividades Rítmicas expressivas.</li></ul> | 75%  | Observação em situação de exercício critério<br>Observação em situação de jogo reduzido<br>Observação em situação de jogo formal<br>Observação de situações de sequências<br>Observação de situações de coreografias |
|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                     |      | Questionário oral (alunos com Atestado Médico)<br>Relatórios (alunos com Atestado Médico)                                                                                                                            |
| 2<br>Área da<br>Aptidão Física                                                                                                                  | Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas                                                                                                                                                                    | 15%  | Testes físicos do Programa FITescola e outros<br>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>                                  |
| 3<br>Área dos<br>Conhecimentos                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Aptidão Física e Saúde: capacidades físicas: resistência, velocidade, força, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral).</li></ul>                                      | 10%  | Registo de trabalho de grupo ou individual<br>Exposição oral<br>Questionário escrito<br>Questionário oral<br>Teste escrito                                                                                           |
| Total                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                     | 100  |                                                                                                                                                                                                                      |
| a) Importância relativa, na avaliação dos Conhecimentos e Capacidades, de cada um dos domínios/temas das aprendizagens essenciais da disciplina |                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                      |

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 <http://www.dge.mec.pt/> nos separadores “Currículo>>Aprendizagens Essenciais”.

O trabalho a realizar ao longo do ano letivo centra-se no desenvolvimento de áreas de competências (nota<sup>2</sup>), 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):

| Domínios/<br>Temas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | NÍVEIS DE DESEMPENHO - Descritores                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                            |                                                                       |                                                              |                                                            |  |            |           |                      |           |                     |               |                        |              |         |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--|------------|-----------|----------------------|-----------|---------------------|---------------|------------------------|--------------|---------|------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Nas matérias das subáreas das Aprendizagens Essenciais, o aluno desenvolveu as competências essenciais (b) de:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                            |                                                                       |                                                              |                                                            |  |            |           |                      |           |                     |               |                        |              |         |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Nível 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Nível 2                                                    | Nível 3                                                               | Nível 4                                                      | Nível 5                                                    |  |            |           |                      |           |                     |               |                        |              |         |            |
| 1<br><br>Área das<br>Atividades<br>Físicas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | nível de Introdução, em 1 das matérias das subáreas das AE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | nível de Introdução, em 2 das matérias das subáreas das AE | nível de Introdução, em pelo menos 3 das matérias das subáreas das AE | nível de Introdução, em 4/5 das matérias das subáreas das AE | nível de Introdução, em 6 das matérias das subáreas das AE |  |            |           |                      |           |                     |               |                        |              |         |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | b) A demonstração de competência manifesta-se quando o aluno atinge os objetivos específicos definidos para cada matéria (Jogos pré desportivos; Desportos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol); Ginástica; Atletismo; Atividades Rítmicas expressivas, Badminton, Luta, Patinagem e Atividades de Exploração da natureza (ver os anexos às Aprendizagens essenciais de Educação Física - <a href="https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico">https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico</a> ), estruturados em três níveis de complexidade das aprendizagens: Introdução (I), Elementar (E), Avançado (A).<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): |                                                            |                                                                       |                                                              |                                                            |  |            |           |                      |           |                     |               |                        |              |         |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <table><tr><td></td><th>Frequência</th><th>Qualidade</th></tr><tr><td rowspan="4">Realização da tarefa</td><td>Nunca (N)</td><td>Com dificuldade (D)</td></tr><tr><td>Raramente (R)</td><td>Satisfatoriamente (SF)</td></tr><tr><td>Às vezes (V)</td><td>Bem (B)</td></tr><tr><td>Sempre (S)</td><td>Muito bem (MB)</td></tr></table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |                                                                       |                                                              |                                                            |  | Frequência | Qualidade | Realização da tarefa | Nunca (N) | Com dificuldade (D) | Raramente (R) | Satisfatoriamente (SF) | Às vezes (V) | Bem (B) | Sempre (S) |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Frequência                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Qualidade                                                  |                                                                       |                                                              |                                                            |  |            |           |                      |           |                     |               |                        |              |         |            |
| Realização da tarefa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Nunca (N)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Com dificuldade (D)                                        |                                                                       |                                                              |                                                            |  |            |           |                      |           |                     |               |                        |              |         |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Raramente (R)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Satisfatoriamente (SF)                                     |                                                                       |                                                              |                                                            |  |            |           |                      |           |                     |               |                        |              |         |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Às vezes (V)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Bem (B)                                                    |                                                                       |                                                              |                                                            |  |            |           |                      |           |                     |               |                        |              |         |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sempre (S)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Muito bem (MB)                                             |                                                                       |                                                              |                                                            |  |            |           |                      |           |                     |               |                        |              |         |            |
| 2<br><br>Área da<br>Aptidão<br>Física                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Nos testes de Condição Física o aluno situa-se com referência às Zonas Saudável e Atlético de Aptidão Física (c) no:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                            |                                                                       |                                                              |                                                            |  |            |           |                      |           |                     |               |                        |              |         |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Nível 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Nível 2                                                    | Nível 3                                                               | Nível 4                                                      | Nível 5                                                    |  |            |           |                      |           |                     |               |                        |              |         |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Não realiza as provas de esforço solicitadas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Não realiza com sucesso, três das sete provas..            | Realiza com sucesso, quatro das sete provas.                          | Realiza com sucesso, cinco ou seis das sete provas.          | Realiza com sucesso todas as provas.                       |  |            |           |                      |           |                     |               |                        |              |         |            |
| c) 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: <a href="http://fitescola.dge.mec.pt/pagina.aspx?id=4">http://fitescola.dge.mec.pt/pagina.aspx?id=4</a> e os desempenhos são classificados de acordo com uma tabela de escola com base nos valores de referência nacionais. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                            |                                                                       |                                                              |                                                            |  |            |           |                      |           |                     |               |                        |              |         |            |

Nota <sup>2</sup> - 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>Conhecimentos | Nível 1                                                                                                                                                                      | Nível 2               | Nível 3                     | Nível 4              | Nível 5                       |
|                                | Revela muita dificuldade em                                                                                                                                                  | Revela dificuldade em | Revela alguma facilidade em | Revela facilidade em | Revela bastante facilidade em |
|                                | - Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. |                       |                             |                      |                               |

|    |                                                   |                                  |
|----|---------------------------------------------------|----------------------------------|
| 2. | <b>Avaliação das Atitudes face à aprendizagem</b> | <b>30% na avaliação sumativa</b> |
|----|---------------------------------------------------|----------------------------------|

| Parâmetros de avaliação                                             |                                      | % b) | Indicadores do desempenho                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                   | Responsabilidade                     | 25%  | Assiduidade e pontualidade;<br>Equipamento necessário para a aula;<br>Respeito pelos prazos definidos para entrega/apresentação dos trabalhos.                                                                                                                                                                  |
| 2                                                                   | Participação e Autonomia             | 25%  | Colaboração nas tarefas de grupo/pares;<br>Autonomia/iniciativa na realização das tarefas;<br>Interesse/Empenho em superar as dificuldades e evoluir;<br>Intervenção adequada em aula;<br>Colaboração na organização e gestão dos materiais para a atividade;<br>Participação em atividades desportivas do PAA. |
| 3                                                                   | Respeito pelo cumprimento das regras | 25%  | Cumprimento das regras de sala de aula e transporte escolar;<br>Cumprimento das regras de uso e transporte dos materiais utilizados em aula;<br>Atitude correta na utilização dos balneários;<br>Cumprimento das regras de segurança pessoal e dos companheiros definidas para a atividade.                     |
| 4                                                                   | Relação interpessoal                 | 25%  | Correção com colegas/professores /funcionários;<br>Entreajuda/cooperação nas tarefas da aula.                                                                                                                                                                                                                   |
| Total                                                               |                                      | 100  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| b) Importância relativa de cada parâmetro na avaliação das Atitudes |                                      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

| Parâmetros | NÍVEIS DE DESEMPENHO - Descritores                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |          |                |         |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------------|---------|
|            | Nível 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Nível 2   | Nível 3  | Nível 4        | Nível 5 |
|            | 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          | Colabora nas tarefas de grupo/pares;<br>É autónomo/revela iniciativa na realização das tarefas;<br>Interesse/Empenho em superar as dificuldades e evoluir;<br>Intervém adequadamente em aula;<br>Colabora na organização e gestão dos materiais para a atividade;<br>Participa em atividades desportivas do PAA. |           |          |                |         |
| 3          | Cumpre as regras de sala de aula e do transporte escolar;<br>Cumpre as regras de uso e transporte dos materiais utilizados em aula;<br>Atitude correta na utilização dos balneários;<br>Cumprimento das regras de segurança pessoal e dos companheiros definidas para a atividade.                               |           |          |                |         |
| 4          | É correto com colegas/professores /funcionários;<br>Ajuda os colegas e coopera na realização das tarefas da aula.                                                                                                                                                                                                |           |          |                |         |

| <b>Material necessário para as aulas de Educação Física</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>A avaliação em Educação Física depende do desempenho do aluno em atividades práticas para as quais é necessário equipamento desportivo:</p> <p>T-shirt de manga comprida ou curta; Calção ou calça de fato-de-treino; 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).</p> |

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

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

### **Alunos com incapacidades funcionais para a Educação Física**

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.

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.

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.

Este documento será dado a conhecer ao aluno, ao Encarregado de Educação e ao Diretor de Turma.