



## CrITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO

2026-2027

Disciplina: Educação Física  
3º Ciclo - 7º 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>80 % 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>- Desportos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol);</li><li>- Ginástica;</li><li>- Atletismo, Patinagem e Atividades Rítmicas expressivas;</li><li>- Outras atividades (Raquetes, Luta, Orientação).</li></ul> | 70%  | 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                                                                                                                                                                                                                  | 20%  | 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: Benefícios do exercício físico;</li><li>- Dimensão sociocultural dos Desportos: Jogos Olímpicos e Paralímpicos.</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                                                                                                                                                                                                                        | Não atinge<br>nenhum nível<br>introdução                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | nível<br>Introdução,<br>em 1<br>matéria | Nível Introdução,<br>em pelo menos 2 | nível Introdução,<br>em 3 das matérias | nível Introdução,<br>em 3 das matérias<br>e um nível<br>elementar |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | 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><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): |                                         |                                      |                                        |                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | Realização da tarefa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Frequência                              |                                      | Qualidade                              |                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Nunca (N)                               |                                      | Muita dificuldade (MD)                 |                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Raramente (R)                           |                                      | Alguma dificuldade (D)                 |                                                                   |
| Às vezes (V)                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Satisfatoriamente (SF)                  |                                      |                                        |                                                                   |
| Frequentemente (F)                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Bem (B)                                 |                                      |                                        |                                                                   |
| Sempre (S)                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Muito bem (MB)                          |                                      |                                        |                                                                   |
| 2<br><br>Área da<br>Aptidão<br>Física                                                                                                                                                                                                                             | A média das classificações nos testes de Condição Física situa-se com referência às Zonas Saudável e Atlético de Aptidão Física (c):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                         |                                      |                                        |                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | Nível 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Nível 2                                 | Nível 3                              | Nível 4                                | Nível 5                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | no nível 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | no nível 2.                             | no nível 3.                          | no nível 4.                            | no nível 5.                                                       |
| 3<br><br>Área dos<br>Conheci-<br>mentos                                                                                                                                                                                                                           | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                         |                                      |                                        |                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | Nível 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Nível 2                                 | Nível 3                              | Nível 4                                | Nível 5                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | Revela muita<br>dificuldade em                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Revela<br>dificuldade em                | Revela alguma<br>facilidade em       | Revela facilidade<br>em                | Revela bastante<br>facilidade em                                  |
| <div>- Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</div> <div>- Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                         |                                      |                                        |                                                                   |

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.

|    |                                                   |                                  |
|----|---------------------------------------------------|----------------------------------|
| 2. | <b>Avaliação das Atitudes face à aprendizagem</b> | <b>20% na avaliação sumativa</b> |
|----|---------------------------------------------------|----------------------------------|

| Parâmetros de avaliação                                             |                                      | % b) | Indicadores do desempenho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                   | Responsabilidade                     | 25%  | Assiduidade e pontualidade;<br>Equipamento necessário para a aula; c)<br>Respeito pelos prazos definidos para entrega/apresentação dos trabalhos;<br>Atitude correta na utilização dos balneários;<br>Cuidados higiénicos.                                                                                                                                          |
| 2                                                                   | Participação e Autonomia             | 25%  | Empenho em superar as dificuldades e evoluir;<br>Colaboração na organização e gestão dos materiais para a atividade;<br>Autonomia na realização das tarefas;<br>Comportamento adequado às diferentes situações criadas na aula e intervenção de forma adequada;<br>Participação em atividades desportivas do PAA.                                                   |
| 3                                                                   | Respeito pelo cumprimento das regras | 25%  | Cumprimento das regras de utilização dos materiais e das regras de segurança pessoal e dos companheiros, definidas para a atividade; Cumprimento das regras de utilização do transporte escolar;<br>Respeito pela arbitragem;<br>Contributo para um clima de aula que favoreça a aprendizagem.                                                                      |
| 4                                                                   | Relação interpessoal                 | 25%  | Respeito pelos companheiros, quer no papel de parceiro quer no de adversário;<br>Respeito pelos companheiros quer na vitória quer na derrota;<br>Aceitação do apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;<br>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 |                                      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| 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; tem uma atitude correta na utilização dos balneários; tem cuidados de higiene com o corpo ou equipamento.                                                  |           |          |                |         |
| 2          | Se empenha para 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          | Cumprir as regras de utilização dos materiais e de utilização do transporte escolar; cumprir as regras de segurança pessoal e dos companheiros definidas para a atividade; respeita a arbitragem; contribui para um clima de aula que favoreça a aprendizagem.                                                 |           |          |                |         |
| 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. |           |          |                |         |

### **c) Material necessário para as aulas de Educação Física**

A avaliação em Educação Física depende do desempenho do aluno em atividades práticas para as quais é necessário equipamento desportivo:

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).

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.

### **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.