



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Disciplina: Educação Física

2.º ciclo

Ano letivo 2025/2026

ATTITUDES		INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
A apropriação/utilização dos conhecimentos e das capacidades não pode ser dissociada das atitudes. Como tal, estas são observadas e avaliadas em todos os domínios: • face a si mesmo (autonomia e responsabilidade); • face aos outros (empatia, respeito e cooperação); • face aos desafios e tarefas (pensamento crítico e pensamento criativo).		Observação direta; ▪ Diálogo com os alunos; ▪ Testes orais; ▪ Trabalhos individuais (no caso de alunos com atestado) / em grupo nas aulas; ▪ Relatórios (no caso de alunos com atestado); ▪ Outros definidos em conselho de turma
DOMÍNIOS	DESCRIPTORIOS	
• Área da Atividade Física-80%	➤ Demonstra evolução ao longo do processo de aprendizagem e a capacidade de adaptação a novas situações, resolvendo-as de forma adequada, nas seguintes modalidades: • Nos JOGOS: ○ Participa ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos. • Nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol): ○ Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, em situação de exercício critério e em situação de jogo reduzido; ○ Sabe utilizar a ação técnico tática mais adequada, no ataque e na defesa, conforme a posição em cada fase do jogo; ○ Sabe aplicar as regras, não só como jogador, mas também como árbitro; ○ Domina as técnicas específicas tendo em conta cada modalidade coletiva; • Na GINÁSTICA (Solo, Aparelhos e Rítmica):	



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Disciplina: Educação Física

2.º ciclo

Ano letivo 2025/2026

• Área da Atividade Física-80%	○ Compõe, realiza e analisa, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. • No ATLETISMO: ○ Realiza saltos (salto em comprimento, e salto em altura), corridas (estafetas e de velocidade) e lançamento da bola cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. • Na PATINAGEM: ○ Patina adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança. • No COMBATE (Luta) ○ Realiza ações de oposição direta solicitadas, utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios ético. • Nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança): ○ Aprecia, compõe e realiza, sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias em grupo, aplicando os critérios de expressividade. • PERCURSOS (Orientação): ○ Utiliza as técnicas de orientação respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	
• Aptidão Física- 10%	• APTIDÃO FÍSICA: ○ Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, (adaptado à nossa	



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

 ACADEMIA DE MÚSICA DE VILAR DO PARAÍSO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO Disciplina: Educação Física 2.º ciclo	Ano letivo 2025/2026
---	--	------------------------------------

	escola) para a sua idade e sexo.	
Conhecimentos- 10%	• ÁREA DOS CONHECIMENTOS: ○ Identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. ○ Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.	



 ACADEMIA DE MÚSICA DE VILAR DO PARAÍSO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO Disciplina: Educação Física 2.º ciclo	Ano letivo 2025/2026
---	--	------------------------------------

Critérios de Avaliação/Ponderação					
Em cada descritor a avaliação é feita tendo em conta os seguintes níveis:					
	Ainda está longe de um desempenho razoável	Ainda não desempenha razoavelmente	Desempenha razoavelmente	Desempenha bem	Desempenha muito bem
Menção qualitativa	FRACO	INSUFICIENTE	SUFICIENTE	BOM	MUITO BOM
Percentagem	0 a 19%	20 a 49%	50 a 69%	70 a 89%	90 a 100%

Considerações finais:

Tendo em consideração os pressupostos legislativos e o carácter **contínuo, sistemático e regulador** da avaliação, são considerados os seguintes itens gerais:

- os critérios específicos de avaliação são **dados a conhecer ao aluno**, no **início do ano** letivo;
- **a avaliação formativa** tem **um papel primordial** no processo de ensino e aprendizagem, fornecendo **sucessivos *feedbacks* / *feedforwards*** sobre o desenvolvimento das aprendizagens, dando lugar a um diálogo de proximidade, constante, na construção reflexiva do conhecimento;
- o processo de avaliação proporciona ao aluno **momentos de autoavaliação e heteroavaliação**, permitindo-lhe realizar reflexões, contínuas, sobre o trabalho desenvolvido ao longo do processo educativo;
- os elementos de avaliação são **diversificados** e estão de acordo com as estratégias utilizadas, recorrendo a uma variedade de instrumentos de recolha de informação adequados à diversidade das aprendizagens e aos contextos em que ocorrem;
- as **aprendizagens de carácter transversal** (no âmbito da educação para a cidadania e da valorização da língua portuguesa) ou de **natureza instrumental** (nomeadamente a utilização das tecnologias) **podem constituir objeto de avaliação em todas as disciplinas**.

Critérios aprovados em reunião de conselho pedagógico a 16 de julho de 2025.



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO