



Agrupamento de Escolas
Dr. Manuel Gomes de Almeida - Espinho

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - EDUCAÇÃO FÍSICA - ANO LECTIVO 2025 / 2026

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO - 3º CICLO (7º, 8º, 9º anos)

Temas/Domínios de desempenho	Níveis de Desempenho		Saber e saber fazer	Pesquisa e pensamento crítico	Capacidade de expressão	Relacionamento interpessoal
*ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	Excelente (Muito bom)	realiza sempre	SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Pesquisa informação adicional de suporte à prática e aplica em situação de exercício crítico, de jogo e de composição coreográfica; Analisa de forma crítica as opções de jogo e de habilidades técnicas e dá respostas oportunas e adequadas a cada situação. Analisa os seus desempenhos e dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.	Demonstra entusiasmo e vontade de superação na realização das atividades físicas, realizando-as com intencionalidade de acordo com o objetivo da tarefa; Adota a melhor opção na resposta às diferentes situações; Argumenta e procura alternativas; Desenvolve novas ideias e soluções.	Revela atitudes de respeito pelo outro; Cumpe sempre com os deveres e é autónomo; Contribui, de forma natural, para o melhor desempenho pessoal e dos outros; Interage sempre com tolerância, empatia e responsabilidade; Argumenta, negocia e aceita sempre diferentes pontos de vista.
	Elevado (Bom)	realiza quase sempre	SUBÁREA GINÁSTICA Compõe, realiza e analisa da GINÁSTICA (Solo/Urbana, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos movimentos urbanos, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em circuito, 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.			
	Médio (suficiente)	realiza às vezes	SUBÁREAS ATLETISMO, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS Realiza e analisa do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Aprecia, compõe e realiza, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.			
	Reduzido (Medíocre)	raramente realiza	OUTRAS Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Realiza PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.			

	Muito Reduzido (Mau)	Nunca realiza	Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. Praticar e conhecer JOGOS TRADICIONAIS POPULARES de acordo com os padrões culturais característicos. (9ºano)			
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Excelente (Muito bom)	realiza sempre	Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.			
	Elevado (Bom)	realiza quase sempre				
	Médio (suficiente)	realiza às vezes				
	Reduzido (Medíocre)	raramente realiza				
	Muito Reduzido (Mau)	Nunca realiza				
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Excelente (Muito bom)	realiza sempre	7º ANO - Relaciona aptidão física e saúde e identifica os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos 8º ANO - Relaciona aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Identifica e interpreta os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva. 9º ANO - Relaciona aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas.			
	Elevado (Bom)	realiza quase sempre				
	Médio (suficiente)	realiza às vezes				
	Reduzido (Medíocre)	raramente realiza				
	Muito Reduzido (Mau)	Nunca realiza				

Normas de referência para o sucesso - Normas de aplicação

Para as presentes Metas de aprendizagem é indicado, em critérios de classificação, o não fracionamento dos domínios. Todos os domínios assumem o mesmo valor.

Na Área das Atividades Físicas em conformidade com as normas de referência para o sucesso de EF considera-se que um aluno cumpre um nível (Introdução, Elementar ou Avançado) quando o seu desempenho representa a totalidade de capacidades e conhecimentos expressas no nível considerado. O aluno cumpre parte de um nível quando o seu desempenho representa pelo menos metade das capacidades e conhecimentos expressas no nível considerado.

Para os diferentes níveis em cada matéria de diferentes subáreas, devem observar-se as seguintes condições: 1 - O ATLETISMO constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria. 2 – Nas subáreas JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, GINÁSTICA e ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria. 3 - Nas OUTRAS, poderá ser considerada uma matéria dos Jogos de Raquetes (neste caso Badminton), dos Percursos (neste caso Orientação), das Atividades de Combate (Luta) ou, no caso do 9º ano, dos Jogos Tradicionais Populares.

* **7º ANO** - O aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias, de diferentes subáreas.

* **8º ANO** - O aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 6 matérias, de diferentes subáreas.

* **9º ANO** - O aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria, de diferentes subáreas.

Na **ÁREA da APTIDÃO FÍSICA**, o aluno deverá ser avaliado através do processo ao longo das aulas e pelo resultado dos 5 melhores testes da aplicação do protocolo do FITescola: Resistência (Vaivém ou Milha), Força Superior (Flexões), Força Média (Abdominais), Força Inferior (Impulsão Horizontal/ Vertical), Velocidade (20/40 metros), Agilidade (4x10) e Flexibilidade (Senta e Alcança/Flexibilidade de Ombros).

SUGESTÕES DE TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

OBSERVAÇÃO: Grelhas de observação direta; Listas de verificação; Grelhas de auto, hetero e de coavaliação.

INQUÉRITO: questões orais e/ou formulários de conhecimentos.

TESTAGEM: Testes práticos.

ANÁLISE DE CONTEÚDO: (alunos com Atestado médico): Caderno ou Portefólio; Intervenções orais; Registo e quantificação de dados; Relatórios de descrição e análise; Trabalho de pesquisa escrito com apresentação oral à turma.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO dos alunos dispensados permanente ou temporariamente das atividades físicas

A. Para a dispensa da prática de atividade física, na aula de Educação Física (em parte ou na totalidade), deverá ser apresentada Declaração Médica (nos termos da legislação em vigor) que inclua:

- a. As atividades físicas que estão interditas aos alunos;
- b. As atividades físicas que são permitidas de forma condicionada;

c. As atividades físicas que, por serem benéficas para o aluno, podem ser praticadas sem contraindicações.

B. O professor, tendo em conta a tipologia de cada turma, e o caso particular do aluno com dispensa de parte ou da totalidade das atividades físicas, deverá definir um Plano Adaptado de Aprendizagem e Avaliação (PAAA). Nesse Plano (PAAA) deverão ser avaliadas as atividades que o aluno está impossibilitado de prática física.

O aluno é avaliado igualmente em todos os Domínios. Na ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS e na ÁREA da APTIDÃO FÍSICA, a componente do saber fazer será de acordo com as possibilidades de cada aluno, atendendo não só aos conteúdos técnico-táticos, como também às ações de acompanhamento e organização de aula (Arbitragem, Pontuação, Registos, Montagem e Desmontagem de estações ou circuitos; Ajudas Técnicas).

Na ÁREA dos CONHECIMENTOS, o aluno será avaliado através de teste escrito e/ou dos instrumentos previstos na ANÁLISE DE CONTEÚDO.

ESCALA DE AVALIAÇÃO - 3º Ciclo

Domínio do Saber e Saber Fazer	Nível
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: Realiza todas as ações motoras e conhecimentos previstos nas normas de referência para o sucesso do seu ano de escolaridade, cumprindo com todas as componentes críticas com precisão. ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA: Cumprimento exemplar de todos os parâmetros observados (90 a 100%). Encontra-se na ZSAF em 5 testes (7º ano) Encontra-se na ZSAF em 5 testes atingindo, em pelo menos um deles, o perfil atlético (8º ano e 9ºano)	5
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: Realiza todas as ações motoras e conhecimentos previstos nas normas de referência para o sucesso do seu ano de escolaridade, cumprindo com todas as componentes críticas, apenas algumas com precisão. ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA: Cumprimento com falhas pontuais dos parâmetros observados (70 a 89%). Encontra-se na ZSAF em 4 testes.	4
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: Realiza todas as ações motoras e conhecimentos previstos nas normas de referência para o sucesso do seu ano de escolaridade, cumprindo com todas as componentes críticas sem grande precisão. ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA: Cumprimento com falhas dos parâmetros observados (50 a 69%). Encontra-se na ZSAF em 3 testes.	3
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: Realiza todas as ações motoras e conhecimentos previstos nas normas de referência para o sucesso do seu ano de escolaridade, cumprindo com algumas componentes críticas com pouca precisão. ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA: Cumprimento com falhas repetidas dos parâmetros observados (20 a 49%). Encontra-se na ZSAF em 2 testes.	2
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: Realiza apenas algumas das ações motoras e conhecimentos previstos nas normas de referência para o sucesso do seu ano de escolaridade, não cumprindo com as componentes críticas. ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA: Incumprimento total de todos os parâmetros observados (0 a 19%) Encontra-se na ZSAF em 1 teste.	1
Domínio da Capacidade de Expressão, do Relacionamento Interpessoal, da Pesquisa e Pensamento Crítico (Relação entre as competências a demonstrar e as atitudes evidenciadas)	
Cumprimento exemplar de todos os parâmetros observados (90 a 100%)	5
Cumprimento com falhas pontuais dos parâmetros observados (70 a 89%)	4
Cumprimento com falhas dos parâmetros observados (50 a 69%)	3
Cumprimento com falhas repetidas dos parâmetros observados (20 a 49%)	2

Incumprimento total de todos os parâmetros observados (0 a 19%)	1
---	----------

