

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA – SECUNDÁRIO-2024/2025

Domínio		SUBÁREAS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	INSTRUMENTOS AVALIAÇÃO	%
Saber Fazer	Atividades Físicas Desportivas	Jogos Desportivos Coletivos; Ginástica; Atividades Rítmicas Expressivas; Atletismo; Patinagem; Raquetas; Outras (Luta, Orientação, Natação e Jogos Tradicionais Populares)	<ul style="list-style-type: none"> - Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo; - Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras; - Saber questionar uma situação; - Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional; - Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes 	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>	<p>Grelhas de observação de cada unidade didática;</p> <p>Grelhas de registo contínuo da prática da atividade física;</p> <p>Classificação obtida por tabela de referência do FitEscola e pelo desenvolvimento da aptidão física;</p> <p>Testes Teórico-Práticos;</p>	70%
	Aptidão Física	Qualidades Físicas condicionais e coordenativas	Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações; da força resistente, da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência e das destrezas geral e específica.	Autoavaliador/ Heteroavaliador	<p>Fichas de Trabalho;</p> <p>Questionários Escritos/Orais;</p> <p>Trabalhos de pesquisa Individual/Grupo;</p>	15%
Saber	Conhecimentos	<p>Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>Ação técnico-táticas nas modalidades individuais e coletivas</p> <p>Regulamentos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Relacionar a aptidão física e saúde, identificando os factores de risco associados a um estilo de vida saudável; - Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos; - Identificar fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas; - Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva; - Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens 	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<p>Registos de Observação de aula;</p> <p>Relatórios;</p> <p>Testes Escritos;</p> <p>Fichas de Autoavaliação;</p>	10%
Saber Estar	Atitudes e Valores	<p>Empenho</p> <p>Postura na sala de aula</p> <p>Responsabilidade</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros na procurado êxito pessoal e do grupo; - Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e como professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Apresentar iniciativas e propostas; - Ser autónomo na realização das tarefas; - Cooperar na preparação e organização dos materiais. 	Cuidador de si e do outro	<p>Observação direta;</p> <p>Autoavaliação;</p> <p>Grelhas de registo contínuo da prática da atividade física em função do comportamento/saber estar do aluno.</p>	5%

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA–SECUNDÁRIO-2024/2025

CONDIÇÕES ALTERNATIVAS DE AVALIAÇÃO–Atestado Médico

Domínio	Áreas	SUBÁREAS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	INSTRUMENTOS AVALIAÇÃO	%
Saber	Conhecimentos	Bem-estar, saúde e ambiente	<ul style="list-style-type: none"> -Relacionar a aptidão física e saúde, identificando os factores de risco associados a um estilo de vida saudável; -Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos; -Identificar fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas; -Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva; -Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens 	Respeitador/diferença (A,B,E,F, H) Questionador/Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/Heteroavaliador	Fichas de Trabalho; Questionários Escritos/Orais; Trabalhos de pesquisa Individual/Grupo; Registos de Observação de aula; Relatórios; Testes Escritos; Fichas de Autoavaliação;	95%
		Ações técnico-táticas nas modalidades individuais e coletivas Regulamentos				
Saber Estar	Atitudes e Valores	Empenho Postura na sala de aula Responsabilidade	<ul style="list-style-type: none"> -Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; -Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades; -Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; -Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; -Apresentar iniciativas e propostas; -Ser autónomo na realização das tarefas; -Cooperar na preparação e organização dos materiais. 	Participativo/colaborador/ Cooperante/ Responsável/Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Cuidador/desidoooutro	Fichas de Autoavaliação; Observação direta Autoavaliação Grelhas de registo contínuo das atitudes do aluno.	5%

Nota: O aluno deverá entregar atestado médico, identificando o motivo pelo qual o aluno não pode realizar aulas práticas, bem como a área específica da Educação Física que o impede.