

## 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"> <li>- Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo;</li> <li>- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras;</li> <li>- Saber questionar uma situação;</li> <li>- Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional;</li> <li>- Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> <li>- Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes</li> </ul>	<p><b>Respeitador da diferença</b> (A, B, E, F, H)</p> <p><b>Questionador e Comunicador</b> (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>	<b>70%</b>
	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.	<b>Autoavaliador/ Heteroavaliador</b>	<p>Fichas de Trabalho;</p> <p>Questionários Escritos/Orais;</p> <p>Trabalhos de pesquisa Individual/Grupo;</p> <p>Registos de Observação de aula;</p> <p>Relatórios;</p> <p>Testes Escritos;</p> <p>Fichas de Autoavaliação;</p>	<b>15%</b>
Saber	Conhecimentos	<p><b>Bem-estar, saúde e ambiente</b></p> <p><b>Ação técnico-táticas nas modalidades individuais e coletivas</b></p> <p><b>Regulamentos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relacionar a aptidão física e saúde, identificando os factores de risco associados a um estilo de vida saudável;</li> <li>- Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos;</li> <li>- Identificar fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas;</li> <li>- 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;</li> <li>- Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens</li> </ul>	<p><b>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo</b> (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<p>Trabalhos de pesquisa Individual/Grupo;</p> <p>Registos de Observação de aula;</p> <p>Relatórios;</p> <p>Testes Escritos;</p> <p>Fichas de Autoavaliação;</p>	<b>10%</b>
Saber Estar	Atitudes e Valores	<p><b>Empenho</b></p> <p><b>Postura na sala de aula</b></p> <p><b>Responsabilidade</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar com os companheiros na procurado êxito pessoal e do grupo;</li> <li>- Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades;</li> <li>- Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e como professor;</li> <li>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li> <li>- Apresentar iniciativas e propostas;</li> <li>- Ser autónomo na realização das tarefas;</li> <li>- Cooperar na preparação e organização dos materiais.</li> </ul>	<b>Cuidador de si e do outro</b>	<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>	<b>5%</b>

## 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	<b>Bem-estar, saúde e ambiente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Relacionar a aptidão física e saúde, identificando os factores de risco associados a um estilo de vida saudável;</li> <li>-Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos;</li> <li>-Identificar fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas;</li> <li>-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;</li> <li>-Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens</li> </ul>	<b>Respeitador/diferença (A,B,E,F, H)</b>  <b>Questionador/Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</b>  <b>Autoavaliador/Heteroavaliador</b>	Fichas de Trabalho;  Questionários Escritos/Orais;  Trabalhos de pesquisa Individual/Grupo;  Registos de Observação de aula;  Relatórios;  Testes Escritos;  Fichas de Autoavaliação;	<b>95%</b>
		<b>Ações técnico-táticas nas modalidades individuais e coletivas</b>  <b>Regulamentos</b>				
Saber Estar	Atitudes e Valores	<b>Empenho</b>  <b>Postura na sala de aula</b>  <b>Responsabilidade</b>				

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.