

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA – 3.º CICLO**2025/2026**

Domínio		SUBÁREAS*	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS	INSTRUMENTOS AVALIAÇÃO	%
Saber Fazer	Atividades Físicas Desportivas	Jogos Desportivos Coletivos; Ginástica; Atletismo; Patinagem; Atividades Rítmicas Expressivas; Outras (Jogos de Raquetas, Luta, Orientação e Natação)	-Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. -Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma. -Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo /Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)	Grelhas de observação de cada unidade didática Grelhas de registo contínuo da prática da atividade física Questionários orais Classificação obtida por tabela de referência do FitEscola e pelo desenvolvimento da aptidão física. Testes Teórico-Práticos	65%
	Aptidão Física	Qualidades Físicas condicionais ecoordenativas	Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada.	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	Fichas de Trabalho Questionários Escritos/Orais	15%
Saber	Conhecimentos	Conteúdos técnico-táticos	-Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física.	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador Participativo/ colaborador/Cooperante/	Trabalhos de pesquisa Individual/Grupo Registos de Observação de aula Relatórios Testes Escritos Fichas de Autoavaliação Observação direta	10%
		Ações táticas nas modalidades individuais e Coletivas Regulamentos	-Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; -Selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. -Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; -Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; -Estabelecer relações intra e interdisciplinares; -Utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados			
Saber Estar	Atitudes e Valores	Empenho Postura na sala de aula Responsabilidade	-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.	Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	Autoavaliação Grelhas de registo contínuo da prática da atividade física em função do comportamento/saber estar do aluno	10%

*As Subáreas serão abordadas mediante os espaços desportivos disponíveis e o material existente.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA – 3.º CICLO 2025/2026

CONDIÇÕES ALTERNATIVAS DE AVALIAÇÃO – Atestado Médico

Domínio		SUBÁREAS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS	INSTRUMENTOS AVALIAÇÃO	%
Saber	Conhecimentos	Conteúdos técnico-táticos Ações táticas nas modalidades individuais e Coletivas Regulamentos	-Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física. -Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; -Selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. -Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; -Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; -Estabelecer relações intra e interdisciplinares; -Utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo /Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	Fichas de Trabalho; Questionários Escritos/Orais; Trabalhos de Pesquisa; Relatórios; Testes Escritos; Fichas de Autoavaliação; Observação direta	90%
		Empenho Postura na sala de aula Responsabilidade	-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 autônomo na realização das tarefas; -Cooperar na preparação e organização dos materiais.	Autoavaliador/ Heteroavaliador Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	Observação direta Autoavaliação Grelhas de registo	

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.

Aprovado - Conselho Pedagógico, 24 de outubro 2025