

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA – 3.ºCICLO

2025/2026

Domínio		SUBÁREAS*	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRITORES 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.	65%
	Aptidão Física	Qualidades Físicas condicionais e coordenativas	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) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	Testes Teórico-Práticos Fichas de Trabalho Questionários Escritos/Orais	15%
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. -Analizar 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	Autoavaliador/ Heteroavaliador Participativo/ colaborador/Cooperante/	Trabalhos de pesquisa Individual/Grupo Registos de Observação de aula Relatórios Testes Escritos Fichas de Autoavaliação Observação direta	10%
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 permitem 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.ºCICLO 2025/2026

CONDIÇÕES ALTERNATIVAS DE AVALIAÇÃO – Atestado Médico

Domínio	Subáreas	Aprendizagens Essenciais	Descriptores do Perfil dos Alunos	Instrumentos Avaliação	%
Saber	Conhecimentos	<p>Conteúdos técnico-táticos</p> <p>Ações táticas nas modalidades individuais e Coletivas</p> <p>Regulamentos</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. -Analizar 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 	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)</p> <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>Autoavaliador/ Heteroavaliador</p>	<p>Fichas de Trabalho;</p> <p>Questionários Escritos/Orais;</p> <p>Trabalhos de Pesquisa;</p> <p>Relatórios;</p> <p>Testes Escritos;</p> <p>Fichas de Autoavaliação;</p> <p>Observação direta</p>	90%
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 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 permitem atuar em segurança; -Apresentar iniciativas e propostas; -Ser autónomo na realização das tarefas; -Cooperar na preparação e organização dos materiais. 	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<p>Autoavaliação</p> <p>Grelhas de registo</p>	10%

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.