



Critérios Específicos de Avaliação 2025 / 2026
Nível de Ensino: 3.ºCiclo do Ensino Básico Disciplina: Educação Física
Departamento: Expressões Grupo Disciplinar: Educação Física

Dimensão: Conhecimentos e Capacidades

Domínios	Descritores de desempenho conforme as Aprendizagens Essenciais	Processos de recolha de informação	Ponderação	
Atividade físicas: Desportos Colectivos (Andebol, Basquetebol, Futsal e Voleibol) Ginástica Desportiva (solo, aparelhos e acrobática) Atletismo Atividades Rítmicas Expressivas Raquetas Outras (Orientação, Natação, Desportos de combate, ...).	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. Compõe, realiza e analisa da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, 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. Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. Desloca-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. Apreciar, compor e realizar, nas ARE (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. Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas previstas nas OUTRAS SUBÁREAS	Exemplo: - Observação/Registo da prestação do aluno - Testes de avaliação - Questões-aula - Questionários online - Exposições orais - Trabalhos de pesquisa - Portefólio	40%	60%



Aptidão Física: Vai-vem, Força Superior, Força Média, Força Inferior, Flexibilidade (Senta-Alcança), Velocidade	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.	Observação/Registo de dados aferidos em grelha própria	20%	
Conhecimentos	Relaciona aptidão física e saúde e identifica 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.	Testes de avaliação Questões-aula Questionários online Exposições orais Trabalhos de pesquisa	10%	10%



Dimensão: Desenvolvimento pessoal e social

Domínios	Descritores de desempenho conforme as Aprendizagens Essenciais	Processos de recolha de informação	Ponderação
Trabalho colaborativo Cumprimento de orientações Participação Autonomia e responsabilidade	- É capaz de realizar trabalho num grupo/turma. - Concretiza/colabora nos trabalhos propostos, em ambiente de aula ou extra-aula, partilhando saberes e responsabilidades. - Respeita a opinião dos outros e aceita as diferenças. - É pontual, assíduo e comparece às aulas com o material necessário. - Revela autonomia e iniciativa nas atividades propostas. - Respeita o cumprimento de normas de segurança pessoais e ambientais. - Cumpre as orientações do professor	Observação em contexto de aula, com base nas evidências recolhidas.	30%

Aprovado em reunião de Área Disciplinar de 04/09/2025

O/A Representante de área disciplinar: João Campinas

Ratificado em reunião de Conselho Pedagógico de 08/10/2025

O diretor: _____