Critérios Específicos de Avaliação 2025 / 2026
Nível de Ensino: 2.º Ciclo 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: **Jogos pré-desportivos** **Desportos Colectivos** (Andebol, Basquetebol, Futsal e Voleibol) **Ginástica Desportiva** (solo, aparelhos e rítmica) **Atletismo** **Dança** **Outras** (luta, orientação e natação…)	Participa em JOGOS, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos. Coopera com os companheiros desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de **JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS**, aplicando a ética do jogo e as suas regras. Compõe e realiza da **GINÁSTICA** (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, 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. Interpreta , nas **ARE**, 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 solicitadas, nos Jogos de Raquetes. Desloca-se com segurança no meio aquático, **(NATAÇÃO**)coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. Coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.	**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	Identifica as capacidades físicas (força, resistência, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral) de acordo com as características do esforço realizado. Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.	- 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: _____

Assinado por: **Jorge Manuel da Fonseca Ramalho Pina**
Num. de Identificação: 08397605
Data: 2025.11.16 22:33:32+00'00'