

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

(Ao abrigo do Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, e da Portaria nº 223-A/2018, de 3 de agosto)

ANO LETIVO 2025/26

DEPARTAMENTO CURRICULAR DE EXPRESSÕES

DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2º e 3º ciclo

PERFIL DE APRENDIZAGENS (AE E PASEO)	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO / OPERATIVOS (PASEO)
Participar ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e o do grupo	Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado Criativo / Expressivo
Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.	Crítico / Analítico
Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s).	Indagador / Investigador / Sistematizador / Organizador
Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do (s) outro(s).	Respeitador da Diferença Questionador e Comunicador
Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.	Participativo / Colaborador / Cooperante / Responsável / Autónomo
Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade.	Cuidador de si e do Outro
Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.	Autoavaliador / Heteroavaliador (transversal às áreas)
Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.	
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.	
Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.	
Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais e das destrezas geral e específica.	
Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.	
Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.	

DIMENSÕES (DE DESEMPENHO)	IMPORTÂNCIA RELATIVA	DESCRITORES DE DESEMPENHO
Comunicação	10%	Comunica oralmente com clareza, criatividade e eficácia, recorrendo com precisão e rigor ao vocabulário e linguagem próprios das diferentes modalidades e/ou da disciplina de EF. Recorre à informação disponível em diferentes fontes documentais físicas e digitais para fazer apresentações. Interage com tolerância, empatia e responsabilidade.
Resolução de Problemas	5%	Analisa criticamente as situações, reformulando as estratégias e executando a mais adequada para alcançar o sucesso.
Conhecimento*	65%	Adquire, compreende e aplica os conhecimentos específicos (regulamentos, técnicas e táticas, conceitos, ...) manipulando e manuseando materiais diversificados. Realiza as atividades/ tarefas propostas, que requeiram a aplicação de conhecimentos já aprendidos a novas situações. Argumenta com recurso a critérios implícitos ou explícitos, com vista à tomada de posição fundamentada. NOTA: Domínios Específicos da Disciplina-Aptidão Física (15%) Atividades Físicas (35%) Conhecimentos (15%)
Desenvolvimento pessoal, interpessoal e autonomia	20%	Trabalha individualmente ou em equipa, com tolerância, empatia, resiliência, responsabilidade e usa diferentes meios para comunicar presencialmente e em rede, respeitando o professor e os pares. Demonstra uma atitude crítica perante os resultados obtidos, assim como perante o seu próprio trabalho e o dos outros. Procura as ajudas e apoios mais eficazes para construir caminhos personalizados de aprendizagem.

PERFIS DE APRENDIZAGEM

Descritores por níveis de qualidade de desempenho

DOMÍNIOS (Desempenho)	MUITO INSUFICIENTE 1	INSUFICIENTE 2	SUFICIENTE 3	BOM 4	MUITO BOM 5
Comunicação 10%	Não comunica oralmente com clareza, criatividade e eficácia, recorrendo com precisão e rigor ao vocabulário e linguagem próprios das diferentes modalidades e/ou da disciplina de EF. Não interage com tolerância, empatia e responsabilidade.	Comunica, poucas vezes, oralmente com clareza, criatividade e eficácia, recorrendo com precisão e rigor ao vocabulário e linguagem próprios das diferentes modalidades e/ou da disciplina de EF. Interage poucas vezes com tolerância, empatia e responsabilidade.	Comunica, algumas vezes, oralmente com clareza, criatividade e eficácia, recorrendo com precisão e rigor ao vocabulário e linguagem próprios das diferentes modalidades e/ou da disciplina de EF. Interage algumas vezes com tolerância, empatia e responsabilidade	Comunica, muitas vezes, oralmente com clareza, criatividade e eficácia, recorrendo com precisão e rigor ao vocabulário e linguagem próprios das diferentes modalidades e/ou da disciplina de EF. Interage muitas vezes com tolerância, empatia e responsabilidade.	Comunica, sempre, oralmente com clareza, criatividade e eficácia, recorrendo com precisão e rigor ao vocabulário e linguagem próprios das diferentes modalidades e/ou da disciplina de EF. Interage sempre com tolerância, empatia e responsabilidade.
Resolução de problemas 5%	Não exprime oralmente ou ideias com precisão e rigor, para justificar raciocínios, procedimentos e conclusões, recorrendo ao vocabulário e linguagem próprios da disciplina.	Exprime, poucas vezes, oralmente ideias com precisão e rigor, para justificar raciocínios, procedimentos e conclusões, recorrendo ao vocabulário e linguagem próprios da disciplina.	Exprime, algumas vezes, oralmente ideias com precisão e rigor, para justificar raciocínios, procedimentos e conclusões, recorrendo ao vocabulário e linguagem próprios da disciplina.	Exprime, muitas vezes, oralmente ideias com precisão e rigor, para justificar raciocínios, procedimentos e conclusões, recorrendo ao vocabulário e linguagem próprios da disciplina.	Exprime, sempre oralmente ideias com precisão e rigor, para justificar raciocínios, procedimentos e conclusões, recorrendo ao vocabulário e linguagem próprios da disciplina.
Conhecimento * 65%	Não realiza tarefas /atividades que requeiram a aplicação de conhecimentos.	Realiza poucas tarefas /atividades que requeiram a aplicação de conhecimentos.	Realiza algumas tarefas /atividades que requeiram a aplicação de conhecimentos.	Realiza bastantes tarefas /atividades que requeiram a aplicação de conhecimentos.	Realiza todas as tarefas /atividades que requeiram a aplicação de conhecimentos.
Desenvolvimento	Não trabalha	Trabalha, poucas	Trabalha, algumas	Trabalha, muitas	Trabalha, sempre ,

pessoal, interpessoal e autonomia 20%	individualmente ou em equipa, com tolerância, empatia e responsabilidade e não usa diferentes meios para comunicar presencialmente ou em rede, respeitando o professor e os pares.	vezes, individualmente ou em equipa, com tolerância, empatia e responsabilidade e não usa diferentes meios para comunicar presencialmente ou em rede, respeitando o professor e os pares.	vezes, individualmente ou em equipa, com tolerância, empatia e responsabilidade e não usa diferentes meios para comunicar presencialmente ou em rede, respeitando o professor e os pares.	vezes, individualmente ou em equipa, com tolerância, empatia e responsabilidade e não usa diferentes meios para comunicar presencialmente ou em rede, respeitando o professor e os pares.	individualmente ou em equipa, com tolerância, empatia e responsabilidade e não usa diferentes meios para comunicar presencialmente ou em rede, respeitando o professor e os pares.
---	--	--	--	--	--

* - Os alunos com dispensa médica, devidamente comprovada, por período igual ou superior a 1 mês, neste domínio, serão avaliados com base na realização de testes escritos e/ou trabalhos de pesquisa e no desempenho de funções como: arbitrar jogos, auxiliar o professor em diversos registos ou outras tarefas consideradas pertinentes.

O Grupo de Educação Física,

Lourosa, 3 de setembro 2026