



AERT - EB de Rio Tinto

Critérios de Avaliação

Ano Letivo 2025/2026

EDUCAÇÃO FÍSICA

FINALIDADES DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar:

- Melhorar a aptidão física elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno;
- Promover a aprendizagem dos conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas;
- Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de:
 - Atividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa;
 - Atividades físicas expressivas (danças), nas suas dimensões técnicas, de composição e interpretação;
 - Atividades físicas de exploração da Natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica;
 - Jogos tradicionais e populares.
- Promover o gosto pela prática regular das atividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como fatores de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social.
- Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais no seio das quais se desenvolvem as atividades físicas, valorizando:
 - A iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade;
 - A ética desportiva;
 - A higiene e a segurança pessoal e coletiva;
 - A consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, em especial a qualidade do ambiente.



INTRODUÇÃO

As **aprendizagens essenciais** apresentadas têm por referência os objetivos gerais para o ensino básico, obrigatórios em todas as escolas, garantindo que os alunos adquiram as competências, comuns a todas as áreas, as quais se estruturam através da participação ativa em todas as situações, na procura do êxito pessoal e do grupo:

1. **Relacionar-se** com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.
2. **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).
3. **Cooperar** nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.
4. **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.
5. **Analisar** e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
6. **Conhecer** os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.
7. **Conhecer** e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

(in "APRENDIZAGENS ESSENCIAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA (AEEF)–despacho n.º6944-A/2018, de 19 de julho)

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)

- A** – Linguagens e textos
- B** – Informação e comunicação
- C** - Raciocínio e resolução de problemas
- D** - Pensamento crítico e pensamento criativo
- E** – Relacionamento interpessoal
- F** – Desenvolvimento pessoal e autonomia
- G** – Bem-estar, saúde e ambiente
- H** – Sensibilidade estética e artística
- I** – Saber científico, técnico e tecnológico
- J** - Consciência e domínio do corpo



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – PARA ALUNOS COM PRÁTICA REGULAR

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS	DOMÍNIOS/TEMAS	DESCRIPTORIOS ESPECÍFICOS (DE ACORDO COM AS AE)	PERFIL DO ALUNO À SAÍDA DA ESCOLARIDADE OBRIGATÓRIA*	INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO/AVALIAÇÃO
CONHECIMENTO Compreensão/ Aquisição/ Aplicação de Conhecimentos	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS • Jogos • Jogos Desportivos Coletivos • Ginástica • Atletismo • Atividades rítmicas expressivas • Raquetes (Badminton) COMPETÊNCIAS BÁSICAS DE EMERGÊNCIA SUPORTE BÁSICO DE VIDA (SBV)	Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. <i>(remetem-se outros descritores para o documento “Aprendizagens Essenciais/Articulação com o Perfil dos alunos”)</i> Conhecer os diferentes elementos técnicos, regulamentos e ações táticas, nas modalidades individuais e coletivas; Conhecer os materiais específicos das diferentes áreas físico-desportivas; Conhecer e interpretar regras em atividades físicas e desportivas. Identificar e aplicar competências básicas em emergência (Suporte Básico de Vida – SBV)	A; B; C; D; E; F; G; H; I e J	- Fichas de Trabalho - Testes de avaliação escritos - Testes de avaliação práticos - Questionários escritos/orais - Trabalhos de pesquisa - Registo de observação na aula - Relatórios - Autoavaliação escrita/oral - Heteroavaliação escrita/oral
EXECUÇÃO	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>Fitescola</i> ®, para a sua idade e sexo.		



CRITÉRIOS TRANSVERSAIS	DOMÍNIOS/TEMAS	DESCRIPTORIOS ESPECÍFICOS (DE ACORDO COM AS AE)	PERFIL DO ALUNO À SAÍDA DA ESCOLARIDADE OBRIGATÓRIA*	INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO/AVALIAÇÃO
EXECUÇÃO Execução/ aplicação dos diferentes elementos técnicos, regulamentos e ações táticas, nas modalidades individuais e coletivas. Desenvolvimento das diversas capacidades físico- motoras.	SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS SUBÁREA JOGOS SUBÁREA GINÁSTICA	Participar 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. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. Compor e realizar, 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. e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	A; B; D; E; F; G; H; I e J	Fichas de Trabalho - Testes de avaliação escritos - Testes de avaliação práticos - Questionários escritos/orais - Trabalhos de pesquisa - Registo de observação na aula - Relatórios - Autoavaliação escrita/oral - Heteroavaliação escrita/oral



CRITÉRIOS TRANSVERSAIS	DOMÍNIOS/TEMAS	DESCRIPTORIOS ESPECÍFICOS (DE ACORDO COM AS AE)	PERFIL DO ALUNO À SAÍDA DA ESCOLARIDADE OBRIGATÓRIA*	INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO/AVALIAÇÃO
EXECUÇÃO	SUBÁREA ATLETISMO	Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	A; B; D; E; F; G; H; I e J	Fichas de Trabalho - Testes de avaliação escritos - Testes de avaliação práticos - Questionários escritos/orais - Trabalhos de pesquisa - Registo de observação na aula
	SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.		
COMPORTAMENTOS ATITUDES Apresentação / organização das atividades e do material. Participação nas atividades propostas. Relacionamento interpessoal.	ASSIDUIDADE/PONTUALIDADE	Comparecer às aulas; Chegar às aulas atempadamente.	B; E; F e G	- Relatórios - Autoavaliação escrita/oral - Heteroavaliação escrita/oral
	RESPONSABILIDADE	Prestar atenção ao professor; Acatar as solicitações do professor; Respeitar as opiniões dos outros; Entrar/sair da aula apenas com autorização do professor; Entrar no espaço da aula ordeiramente; Tratar adequadamente o material escolar; Deixar o espaço da aula devidamente arrumado e limpo; Utilizar os balneários só com a autorização do professor;		



CRITÉRIOS TRANSVERSAIS	DOMÍNIOS/TEMAS	DESCRIPTORIOS ESPECÍFICOS (DE ACORDO COM AS AE)	PERFIL DO ALUNO À SAÍDA DA ESCOLARIDADE OBRIGATÓRIA*	INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO/AVALIAÇÃO
COMPORTAMENTOS ATITUDES Apresentação / organização das atividades e do material. Participação nas atividades propostas. Relacionamento interpessoal.	AUTONOMIA/PARTICIPAÇÃO APRESENTAÇÃO/ORGANIZAÇÃO DO MATERIAL NECESSÁRIO	Cumprir as indicações do Regulamento Interno da disciplina Fazer uma auto e hetero avaliações responsáveis. Revelar interesse pelas atividades da aula; Realizar as tarefas propostas com empenho; Manifestar espírito de iniciativa; Questionar, oportunamente, o professor de forma educada e responsável; Realizar pesquisa, utilizando diferentes recursos; Participar com correção quando trabalha autonomamente; Comunicar com os colegas/professor de acordo com o momento da aula Fazer-se acompanhar do equipamento desportivo solicitado; Apresentar o material organizado; Apresentar-se com apuro.	 B; E; F e G	Fichas de Trabalho - Testes de avaliação escritos - Testes de avaliação práticos - Questionários escritos/orais - Trabalhos de pesquisa - Registo de observação na aula - Relatórios - Autoavaliação escrita/oral - Heteroavaliação escrita/oral
Nota informativa: Os alunos que apresentem atestado médico impeditivo da prática da disciplina de Educação Física, a avaliação do critério do Conhecimento tem uma ponderação de 70% e o Comportamento/Atitudes de 30% .				



PRINCÍPIOS E CARACTERÍSTICAS DA AVALIAÇÃO

Objeto da Avaliação – Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF), tendo como referência os Objetivos Gerais comuns a todas as áreas e os Objetivos Específicos por áreas (e subáreas) de acordo com o Currículo do Ensino Básico e do Ensino Secundário.

Dimensões da Avaliação e Ponderação

Critérios Transversais		Alunos em prática regular	Alunos com Atestado Médico de Longa Duração
CONHECIMENTO (SABER)	COMPREENSÃO/ AQUISIÇÃO/ APLICAÇÃO DE CONHECIMENTOS	35%	70%
EXECUÇÃO (SABER FAZER)	EXECUÇÃO/APLICAÇÃO DOS DIFERENTES ELEMENTOS TÉCNICOS, REGULAMENTOS E AÇÕES TÁTICAS, NAS MODALIDADES INDIVIDUAIS E COLETIVAS. DESENVOLVIMENTO DAS DIVERSAS CAPACIDADES FÍSICO-MOTORAS.	35%	-----
COMPORTAMENTOS ATITUDES (SABER ESTAR)	APRESENTAÇÃO / ORGANIZAÇÃO DAS ATIVIDADES E DO MATERIAL. PARTICIPAÇÃO NAS ATIVIDADES PROPOSTAS. RELACIONAMENTO INTERPESSOAL.	30%	30%

FÓRMULA FINAL DE AVALIAÇÃO em prática regular

$$\text{Nível} = \frac{3,5 \times \text{Conhecimento} + 3,5 \times \text{Execução} + 3 \times \text{Comportamentos/Atitudes}}{10}$$

FÓRMULA FINAL DE AVALIAÇÃO com Atestado Médico

$$\text{Nível} = \frac{7 \times \text{Conhecimento} + 3 \times \text{Comportamentos/Atitudes}}{10}$$