

**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – ANO LETIVO 2025/2026 - Educação Física / Ensino Secundário**

| COMPONENTES DAS COMPETÊNCIAS   | CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO | DOMÍNIOS / TEMAS (OPCIONAL)   | DESCRITORES DE DESEMPENHO   |   |  |  |  |
|--|------------------------|-------------------------------|---|---|--|--|--|
|  |                        |                               | Muito Bom (18 – 20)   | Bom (14 – 17)   | Suficiente (10 – 13)   | Insuficiente (0 – 9)   |  |
| <b>CONHECIMENTOS</b><br>(factual, conceptual, processual, metacognitivo) | CONHECIMENTO           | <b>Área dos Conhecimentos</b> | Conhece, identifica e interpreta na totalidade as ações técnico/táticas específicas e as principais regras das modalidades/atividades abordadas.  | Conhece, identifica e interpreta a maioria das ações técnico/táticas específicas e as principais regras das modalidades/atividades abordadas.   | Conhece e identifica com alguma dificuldade e interpreta algumas vezes as ações técnico/táticas específicas e as principais regras das modalidades /atividades abordadas.  | Não conhece, não identifica nem interpreta, as ações técnico/táticas específicas e as principais regras das modalidades/atividades abordadas.                              |  |
|  |                        |                               | Identifica sempre as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação geral de acordo com as características do esforço realizado.             | Identifica quase sempre as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação geral de acordo com as características do esforço realizado.                   | Identifica algumas vezes as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação geral de acordo com as características do esforço realizado.                                 | Não identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação geral de acordo com as características do esforço realizado. |  |
|  |                        |                               | Comunica sempre de forma adequada, segura e linguisticamente correta, utilizando sempre os termos técnicos adequados ao exercício e recorrendo oportunamente a vários tipos de linguagem. | Comunica quase sempre de forma adequada, segura e linguisticamente correta, utilizando quase sempre os termos técnicos adequados ao exercício e recorrendo oportunamente a vários tipos de linguagem. | Comunica algumas vezes de forma adequada, com algumas incorreções que não comprometem o sentido global, utilizando algumas vezes os termos técnicos adequados ao exercício e recorrendo a alguns tipos de linguagem. | Comunica de forma pouco eficaz, com incorreções que comprometem o sentido global.  |  |
|  | COMUNICAÇÃO            |                               | Realiza todas as aulas práticas e é pontual.  | Realiza quase todas as aulas práticas e é quase sempre pontual.   | Realiza a maioria as aulas práticas e é pontual na maioria das vezes.  | Não realiza a maioria das aulas práticas e nem sempre é pontual.   |  |
|  |                        |                               | Realiza todas as destrezas físicas de acordo com o padrão global de execução.   | Realiza as destrezas físicas de acordo com o padrão global de execução, mas sem fluidez.  | Realiza as destrezas físicas, mas só algumas vezes mantém o padrão de execução.  | Não realiza as destrezas físicas de acordo com o padrão global de execução ou realiza outra tarefa.  |  |
|  |                        |                               | Empenha-se sempre na potencial evolução das aprendizagens.  | Empenha-se quase sempre na potencial evolução das aprendizagens.  | Empenha-se algumas vezes na potencial evolução das aprendizagens.  | Raramente se empenha na potencial evolução das aprendizagens.  |  |
|  | RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS |                               | Seleciona e realiza sempre com intencionalidade e oportunidade, ações técnicas/táticas, procurando o êxito pessoal e do grupo.  | Seleciona e realiza quase sempre com intencionalidade e oportunidade, ações técnicas/táticas procurando o êxito pessoal e do grupo.   | Seleciona e realiza algumas vezes com oportunidade, ações técnicas/táticas procurando o êxito pessoal e do grupo.  | Não realiza ações técnicas/táticas com intencionalidade nem oportunidade tendo em vista o êxito pessoal e do grupo.  |  |
|  |                        |                               |   |   |  | Desenvolve aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona   |  |
|  |                        |                               |   |   |  |  |  |

|  |                                   |  |   |  |   |  |
|--|-----------------------------------|--|---|--|---|--|
|  |                                   |  | <p>Desenvolve aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e género, até nove testes de aptidão física selecionados.</p> <p>Realiza todas as destrezas físicas de acordo com o padrão global de execução.</p> | <p>Desenvolve aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e género, até sete testes de aptidão física selecionados.</p> <p>Realiza as destrezas físicas de acordo com o padrão global de execução, mas sem fluidez.</p> | <p>Desenvolve aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e género, até nove testes de aptidão física selecionados.</p> <p>Realiza as destrezas físicas, mas só algumas vezes mantém o padrão de execução.</p> | <p>Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e género, até três testes de aptidão física selecionados.</p> <p>Não realiza as destrezas físicas de acordo com o padrão global de execução ou realiza outra tarefa.</p> |
|  | <b>RELAÇÕES<br/>INTERPESSOAIS</b> |  | <p>Coopera sempre nas situações de aprendizagem, organização, segurança e bom ambiente relacional.</p> <p>Está sempre atento às instruções do professor.</p>  | <p>Coopera quase sempre nas situações de aprendizagem, organização, segurança e bom ambiente relacional.</p> <p>Está quase sempre atento às instruções do professor.</p>   | <p>Coopera algumas vezes nas situações de aprendizagem, organização, segurança e bom ambiente relacional.</p> <p>Está poucas vezes atento às instruções do professor.</p>   | <p>Não coopera nas situações de aprendizagem, organização, segurança e bom ambiente relacional.</p> <p>Raramente está atento às instruções do professor.</p>   |
|  | <b>PENSAMENTO CRÍTICO</b>         |  | <p>Analisa sempre os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sempre sugestões de melhoria.</p>  | <p>Analisa quase sempre os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.</p>   | <p>Analisa algumas vezes os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando algumas sugestões de melhoria.</p>   | <p>Raramente analisa os seus desempenhos e o dos outros, raramente dando e aceitando sugestões de melhoria.</p>  |
|  | <b>PENSAMENTO<br/>CRIATIVO</b>    |  | <p>Cria sempre soluções criativas em sequências de habilidades.</p>   | <p>Cria quase sempre soluções criativas em sequências de habilidades.</p>  | <p>Cria algumas vezes soluções criativas em sequências de habilidades.</p>  | <p>Não cria soluções criativas em sequências de habilidades.</p>   |

**NOTA:** O critério **PENSAMENTO CRIATIVO** é expresso nas modalidades em que o mesmo é relevante (ex.: ginástica acrobática).

