

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)
CONHECIMENTOS (factual, conceptual, processual, metacognitivo) CAPACIDADE (cognitivas e psicomotoras) ATITUDES (habilidades sociais e organizacionais e valores éticos)	CONHECIMENTO	Área dos Conhecimentos	Conhece, identifica e interpreta na totalidade 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.	Conhece, identifica e interpreta a maioria das ações técnico/táticas específicas e as principais regras das modalidades/atividades abordadas. Identifica quase sempre as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação geral de acordo com as características do esforço realizado.	Conhece e identifica com alguma dificuldade e interpreta algumas vezes as ações técnico/táticas específicas e as principais regras das modalidades /atividades abordadas. Identifica algumas vezes as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação geral de acordo com as características do esforço realizado.	Não conhece, não identifica nem interpreta, as ações técnico/táticas específicas e as principais regras das modalidades/atividades abordadas. Não identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação geral de acordo com as características do esforço realizado.
	COMUNICAÇÃO		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.
	RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	Área das Atividades Físicas	Realiza todas as aulas práticas e é pontual. Realiza todas as destrezas físicas de acordo com o padrão global de execução.	Realiza quase todas as aulas práticas e é quase sempre pontual. Realiza as destrezas físicas de acordo com o padrão global de execução, mas sem fluidez.	Realiza a maioria as aulas práticas e é pontual na maioria das vezes. Realiza as destrezas físicas, mas só algumas vezes mantém o padrão de execução.	Não realiza a maioria das aulas práticas e nem sempre é pontual. 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.	
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.	
		Área da Aptidão Física				Desenvolve aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona

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

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

