

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – ANO LETIVO 2025/2026
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - Educação Física / Ensino Profissional Módulo 13 – Aptidão Física

COMPONENTES DAS COMPETÊNCIAS	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	DOMÍNIOS / TEMAS (OPCIONAL)	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO			
			Muito Bom (90 – 100 / 18 – 20)	Bom (70 – 89 / 14 – 17)	Suficiente (50 – 69 / 10 – 13)	Insuficiente (0 – 49 / 0 – 9)
CONHECIMENTOS (factual, conceptual, processual, metacognitivo) CAPACIDADE (cognitivas e psicomotoras) ATITUDES (habilidades sociais e organizacionais e valores éticos)	CONHECIMENTO	Área do Conhecimento	Conhece e identifica os testes de aptidão física do FITESCOLA 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.
			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 Da Aptidão Física	Realiza todas as aulas práticas e é pontual. Realiza todas as destrezas físicas de acordo com o padrão global de execução Empenha-se sempre na potencial evolução das aprendizagens. 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 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; Empenha-se quase sempre na potencial evolução das aprendizagens. Seleciona e realiza quase sempre com intencionalidade e oportunidade, ações técnicas/táticas procurando o êxito pessoal e do grupo. Desenvolve aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua	Realiza a maioria das aulas práticas e é pontual na maioria das vezes. Realiza as destrezas físicas, mas só algumas vezes mantém o padrão de execução. Empenha-se algumas vezes na potencial evolução das aprendizagens. Seleciona e realiza algumas vezes com oportunidade, ações técnicas/táticas procurando o êxito pessoal e do grupo. Desenvolve aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua	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. Raramente se empenha na potencial evolução das aprendizagens. 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 Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e género, até três testes de aptidão física selecionados.

			Realiza todas as destrezas físicas de acordo com o padrão global de execução.	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;	idade e género, até cinco testes de aptidão física selecionados. 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;
	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.
	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.