

Critérios de avaliação 3.º Ciclo

Domínios	Descritores do perfil dos alunos	Aprendizagens essenciais	Descritores de desempenho	Ponderação	Instrumentos de avaliação
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Capacidades	<p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>	<p>O aluno desenvolve, nas subáreas selecionadas as seguintes competências essenciais: Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro;</p> <p>g) Analisa, interpreta e realiza as atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos técnicos e táticos, de acordo com os critérios de êxito, organização e participação, ética desportiva, etc.</p> <p>Compõe, realiza e analisa, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Realiza e analisa, do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Patinar (Patinagem) adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p> <p>Aprecia, compõe e realiza, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições</p> <p>Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a</p>	<p>O aluno: Elabora sequências de habilidades; Elabora coreografias; Resolve problemas em situações de jogo;</p> <p>Cumprir os critérios de êxito dos exercícios e tarefas propostas e de acordo com o NÍVEL INTRODUTÓRIO, ou ELEMENTAR.</p> <p>Explora o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc. Cria uma ou mais soluções face a um desafio;</p>	60%	<p>Grelhas de registo de observação direta/avaliação (exercícios critério e/ou situação de jogo; com autonomia, criatividade e sociabilidade)</p>

		<p>iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>Realiza PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Desloca-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>			
ATTITUDES		<p>Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e o do grupo.</p> <p>Coopera com os colegas e professor.</p> <p>Realiza as tarefas propostas com responsabilidade.</p>	<p>Coopera com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</p> <p>Coopera promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades;</p> <p>Aplica as regras de participação, acordadas na turma;</p> <p>Age com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;</p> <p>Respeita as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</p> <p>Cumprir e faz as cumprir regras de arbitragem;</p> <p>Intervém oralmente quando solicitado.</p> <p>Aceita opções, falhas e erros dos companheiros;</p> <p>Aceita o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</p> <p>Apresenta iniciativas e propostas;</p> <p>É autónomo na realização das tarefas;</p> <p>Coopera na preparação e organização dos materiais.</p>	20%	
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	<p>Relaciona Aptidão Física e Saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p> <p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os Jogos Olímpicos e Paralímpicos.</p> <p>Identifica e interpreta os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</p>	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Revela conhecimento dos conteúdos teóricos abordados nas diferentes UD; - Relaciona Aptidão Física e Saúde com os fatores associados a um estilo de vida saudável. <p>Conhece os riscos associados à prática de atividades físicas.</p>	5%	<p>Questionamento oral</p> <p>- Fichas de trabalho individuais e/ou de grupo</p> <p>- Relatórios de aula</p>

		<p>Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.</p>			Fichas de auto e heteroavaliação.
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	<p>Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.</p>	<p>O aluno apresenta valores que o situam na zona saudável de aptidão física.</p>	15%	Fit – Escola (Aplicação da bateria de testes de aptidão física)

DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO 3.º Ciclo

Domínios	Descritores do PA	Descritores de Desempenho	Nível	Nível	Nível	Nível
			1 – 2	3	4	5
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Capacidades	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	Área das Atividades Físicas – subáreas (Ginástica, Raquetas, Atletismo, Patinagem, A. R. E., Outras)	Cumprir poucos ou nenhuns critérios de êxito.	Cumprir alguns dos critérios de êxito.	Cumprir quase todos os critérios de êxito.	Cumprir os critérios de êxito.
		Área das Atividades Físicas, subárea Jogos Desportivos coletivos	Cumprir, com oportunidade e correção, poucas ou nenhuma das ações técnico-táticas.	Cumprir, com oportunidade e correção, algumas das ações técnico-táticas.	Cumprir frequentemente as ações técnico-táticas, com oportunidade e correção.	Cumprir plenamente as ações técnico-táticas, com oportunidade e correção.
ATTITUDES	Criativo/Expressivo (A, C, D, J)	Cooperação	Raramente coopera	Coopera pouco	Coopera	Coopera sempre
		Responsabilidade	Revela pouca ou nenhuma responsabilidade	Revela alguma responsabilidade	Revela responsabilidade	Revela muita responsabilidade
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Conhecedor/sabedor/ culto/informado (A, B, G, I, J)	Revelar conhecimentos dos conteúdos teóricos abordados nas diferentes Unidades Didáticas	Revela pouco conhecimento	Revela algum conhecimento	Revela bastante conhecimento	Revela pleno conhecimento
		Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.	Relaciona com muitas lacunas	Relaciona com algumas lacunas	Relaciona	Revela plena compreensão.
		Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os Jogos Olímpicos e Paralímpicos.	Revela pouco conhecimento	Revela algum conhecimento	Revela bastante conhecimento	Revela pleno conhecimento
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	O aluno apresenta valores que o situam na zona saudável de aptidão física	Encontra-se, pelo menos, na “Zona saudável” em, até 3 testes.	Encontra-se na “Zona saudável” em, pelo menos 4 testes.	Encontra-se, pelo menos, na “zona saudável”, em todos os testes.	Encontra-se na zona “Perfil atlético”, em todos os testes.

Critérios de avaliação 3.º Ciclo (Alunos com Atestado Médico)

Domínios	Descritores do perfil dos alunos	Aprendizagens essenciais	Descritores de desempenho	Ponderação	Instrumentos de avaliação
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Capacidades	Criativo /Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	<p>O aluno desenvolve, nas subáreas selecionadas as seguintes competências essenciais:</p> <p>Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro;</p> <p>Participa nas situações propostas e procura o êxito pessoal e o do grupo:</p> <p>a) Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, nos papéis que lhe forem distribuídos</p> <p>b) Aceita o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do (s) outro (s) e as dificuldades reveladas por ele (s);</p> <p>c) Interessa-se e apoia os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do (s) outro (s);</p> <p>d) Coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;</p> <p>e) Apresenta iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;</p> <p>f) Assume compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;</p> <p>Compõe e analisa, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), sequências gímnicas, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Analisa, do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, observando as exigências elementares, técnicas e do regulamento, como juiz.</p> <p>Patinar (Patinagem) adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p> <p>Aprecia e compõe, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, explicitando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Observa e avalia as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa em participações «individuais» e «a pares»), fazendo cumprir as regras, enquanto árbitro.</p> <p>Orienta e arbitra as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta) aplicando as regras, como árbitro.</p>	<p>O aluno:</p> <p>Elabora sequências de habilidades;</p> <p>Elabora coreografias;</p> <p>Explora ritmos, música, relações interpessoais, etc.</p> <p>Cria uma ou mais soluções face a um desafio;</p> <p>Cumpre, enquanto árbitro, os critérios de êxito das tarefas propostas e de acordo com o NÍVEL INTRODUTÓRIO, ou ELEMENTAR.</p>	40%	<p>Grelhas de registo de observação direta/avaliação (exercícios critério e/ou situação de jogo; com autonomia, criatividade e sociabilidade)</p>

		Cria PERCURSOS (Orientação) elementares, explicando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. Identifica no MEIO AQUÁTICO (Natação), as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.			
ATTITUDES		Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e o do grupo . Coopera com os colegas e professor. Realiza as tarefas propostas com responsabilidade.	Coopera com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; Coopera promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; Aplica as regras de participação, acordadas na turma; Age com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; Respeita as regras organizativas que permitam atuar em segurança; Faz as cumprir regras de arbitragem; Intervém oralmente quando solicitado. Aceita opções, falhas e erros dos companheiros; Aceita o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; Apresenta iniciativas e propostas; É autónomo na realização das tarefas; Coopera na preparação e organização dos materiais.	20%	
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os Jogos Olímpicos e Paralímpicos. Identifica e interpreta os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva. Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.	O aluno: - Revela conhecimento dos conteúdos teóricos abordados na disciplina, nomeadamente técnicos, táticos, ajudas e regulamentos; - Relaciona Aptidão Física e Saúde com os fatores associados a um estilo de vida saudável. - Demonstra conhecimentos da dimensão sociocultural do desporto.	40%	Questionamento oral - Fichas de trabalho individuais e/ou de grupo - Relatórios de aula Fichas de auto e heteroavaliação.

DESCRITORES DE DESEMPENHO (alunos com Atestado Médico) 2.º CICLO, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

Domínios	Descritores do PA	Descritores de Desempenho Aprendizagens Essenciais	Classificação			
			0 – 9 (Sec.) 1 – 2 (2º e 3º CEB)	10 – 13 (Sec.) 3 (2º e 3º CEB)	14 – 17 (Sec.) 4 (2º e 3º CEB)	18 – 20 (Sec.) 5 (2º e 3º CEB)
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)	Colabora com os colegas e com o professor na logística de organização das atividades.	Não colabora ou colabora pouco	Colabora algumas vezes	Colabora	Colabora sempre
	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	Realiza o controlo de tempo em situações de jogo e cumpre e faz cumprir as regras de arbitragem (quando solicitado).	Não Realiza ou Realiza pouco	Realiza algumas vezes	Realiza	Realiza sempre
ATTITUDES	Auto avaliador / Hétero avaliador (transversal às áreas)	Revela autonomia	Não Revela ou Revela pouco	Revela algumas vezes	Revela	Revela sempre
	Participativo / colaborador / Cooperante / Responsável / Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Revela responsabilidade na realização das tarefas para que é convocado (no ensino secundário não é considerado este parâmetro)	Revela pouca ou nenhuma responsabilidade	Revela alguma responsabilidade	Revela Responsabilidade	Revela muita responsabilidade
	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	Revela atitudes de cooperação com os colegas.	Não revela ou revela pouco	Revela algumas vezes	Revela	Revela sempre
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	Revela conhecimentos dos conteúdos teóricos abordados nas diferentes Unidades Didáticas	Revela pouco conhecimento	Revela algum conhecimento	Revela bastante conhecimento	Revela pleno conhecimento
	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.	Não relaciona ou Relaciona com muitas lacunas	Relaciona com algumas lacunas	Relaciona	Relaciona sempre
	Auto avaliador / Hétero avaliador (transversal às áreas)	Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.	Revela pouco conhecimento	Revela algum conhecimento	Revela bastante conhecimento	Revela pleno conhecimento

	Participativo / colaborador / Cooperante / Responsável / Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Conhece o modo de execução, bem como as regras/regulamentos, das principais ações técnico-táticas nos JDC, dos critérios de correção técnica na Ginástica e nas diversas modalidades de Atletismo.	Revela muito pouco conhecimento	Revela pouco conhecimento	Revela bastante conhecimento	Revela pleno conhecimento
	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	Conhece o objetivo, a relação com a saúde, a organização e a execução de cada um dos testes de aptidão física da plataforma FITescola. Auxilia na aplicação dos testes da plataforma FITescola.	Revela muito pouco conhecimento	Revela pouco conhecimento	Revela bastante conhecimento	Revela pleno conhecimento

Nota: os descritores acima identificados, aplicam-se a alunos com impedimento temporário ou permanente para a prática das aulas de Educação Física.