DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – 5.º 6.º 7.º 8.º 9.º anos

(regime presencial, misto ou não presencial)

Disciplina: Educação Física **Ano letivo: 2025/2026**

	DOMÍNIOS/TEMAS	Aprendizagens Essenciais transversais da disciplina de acordo com o Perfil dos alunos [1)]	AVALIAÇÃO				
			INSTRUMENTOS (suporte de papel e/ou digital)	PONDERAÇÃO (%)			
				5.º 6.º 7.º		8.º 9.º	
Conhecimentos	**1 - ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS** **2 – ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA** **3 – ÁREA DOS CONHECIMENTOS**	1. Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários. E, B, D, F 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). E, F 3. Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma. E, F, G 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. G, I, J 5. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc .C, D, E, F, G, H, I, J 6. Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física. A, B, C, I, J 7. Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais. E, F, G, J	Exercícios critério (registos em grelhas de observação) Observação de situações de jogo (registos em grelhas de observação) Observação direta da participação na aula Testes FITescola / trabalho de condição física Teste escrito/ Trabalho Participação oral	65 10	**75**	70 10	**80**
Atitudes e valores	**Comportamento/Relações Interpessoais** - Estar atento, respeitar os outros, acatar decisões e participar adequadamente, cumprindo o Regulamento Interno. E,F,G,J **Responsabilidade** - Ser assíduo e pontual, trazer o material necessário, cumprir prazos, realizar as tarefas propostas e manter o material organizado, cumprindo o Regulamento Interno. F,G,J		Registo/ grelhas de observação direta	**25**		**20**	

Notas:

[1)] **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.

As aprendizagens desenvolvidas no âmbito dos Domínios de Autonomia Curricular (DAC) são consideradas na avaliação da disciplina.

A Coordenadora de Departamento
Eduarda Salgado

Aprovado em Conselho Pedagógico
30-09-2026

A Presidente do Conselho Pedagógico
Carla Carvalho