



Critérios de Avaliação Educação Física - 5.º ano

DOMÍNIO		DESCRITORES	PONDERAÇÃO	PROCESSO DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
	SUBÁREA			
Atividades Físicas	Jogos	<ul style="list-style-type: none"> - Participa em JOGOS, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo - Realiza habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos 	70%	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação Inicial (diagnóstico) - Testes - Grelhas
	Jogos Desportivos Coletivos	<ul style="list-style-type: none"> - Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol) - Desempenha com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo - Aplica a ética do jogo e as suas regras 		
	Ginástica	<ul style="list-style-type: none"> - Compõe e realiza na GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo - Aplica os critérios de correção técnica e expressão - Aprecia os esquemas de acordo com os critérios de correção técnica e expressão 		
	Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados - Cumpre corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares 		
	Atividades Rítmicas Expressivas	<ul style="list-style-type: none"> - Interpreta, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequencias de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo - Aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições 		
Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e género 		20%	- Grelhas
Conhecimento	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado 		10%	- Questionário

No 5.º ano o aluno desenvolve as competências essenciais de nível **INTRODUÇÃO** em 3 matérias das diferentes subáreas

Critérios de Avaliação Educação Física - 6.º ano

DOMÍNIO		DESCRITORES	PONDERAÇÃO	PROCESSO DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
	SUBÁREA			
Atividades Físicas	Jogos Desportivos Coletivos	- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol) - Desempenha com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo - Aplica a ética do jogo e as suas regras	70%	- Avaliação Inicial (diagnóstico) - Testes - Grelhas
	Ginástica	- Compõe e realiza na GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo - Aplica os critérios de correção técnica e expressão e aprecia os esquemas de acordo com esses critérios		
	Atletismo	- Realiza, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados - Cumpre corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares		
	Atividades Rítmicas Expressivas	- Interpreta, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo - Aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições		
	Outras	- Realiza PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização - Participa na preservação da qualidade do ambiente		
Aptidão Física	- Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e género	20%	- Grelhas	
Conhecimento	- Identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física	10%	- Questionário	

No 6.º ano o aluno desenvolve as competências essenciais de nível **INTRODUÇÃO** em 4 matérias das diferentes subáreas

Critérios de Avaliação Educação Física - 7.º ano

DOMÍNIO		DESCRITORES	PONDERAÇÃO	PROCESSO DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
SUBÁREA				
Atividades Físicas	Jogos Desportivos Coletivos	<ul style="list-style-type: none">- Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol)- Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo- Aplica as regras, não só como jogador, mas também como árbitro	70%	<ul style="list-style-type: none">- Avaliação Inicial (diagnóstico)- Testes- Grelhas
	Ginástica	<ul style="list-style-type: none">- Compõe e realiza na GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo- Aplica os critérios de correção técnica, expressão e combinação- Aprecia os esquemas de acordo com os critérios de correção técnica, expressão e combinação		
	Atletismo	<ul style="list-style-type: none">- Realiza, do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha- Cumpre corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz		
	Atividades Rítmicas Expressivas	<ul style="list-style-type: none">- 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- Aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições		
	Outras	<ul style="list-style-type: none">- Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares»- Aplica as regras, não só como jogador, mas também como árbitro- Realiza PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização- Participa na preservação da qualidade do ambiente		
Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none">- Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e género	20%	- Grelhas	
Conhecimento	<ul style="list-style-type: none">- Relaciona aptidão física e saúde- 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	10%	- Questionário	

No 7.º ano o aluno desenvolve as competências essenciais de nível **INTRODUÇÃO** em 5 matérias das diferentes subáreas



Critérios de Avaliação Educação Física - 8.º ano

DOMÍNIO		DESCRITORES	PONDERAÇÃO	PROCESSO DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
SUBÁREA				
Atividades Físicas	Jogos Desportivos Coletivos	<ul style="list-style-type: none"> - Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol) - Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo - Aplica as regras, não só como jogador, mas também como árbitro 	70%	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação Inicial (diagnóstico) - Testes - Grelhas
	Ginástica	<ul style="list-style-type: none"> - Compõe, realiza e analisa na GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo - Aplica os critérios de correção técnica, expressão e combinação - Aprecia os esquemas de acordo com os critérios de correção técnica, expressão e combinação 		
	Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza e analisa no ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha - Cumpre corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz 		
	Atividades Rítmicas Expressivas	<ul style="list-style-type: none"> - 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 - Aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições 		
	Outras	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares» - Aplica as regras, não só como jogador, mas também como árbitro - Realiza PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização - Participa na preservação da qualidade do ambiente 		
	Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e género 		
Conhecimento	<ul style="list-style-type: none"> - Relaciona aptidão física e saúde - Identifica os benefícios do exercício físico para a saúde, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras - Interpreta e identifica os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva 	10%	- Questionário	

No 8.º ano o aluno desenvolve as competências essenciais de nível **INTRODUÇÃO** em **6** matérias das diferentes subáreas

Critérios de Avaliação Educação Física - 9.º ano

DOMÍNIO		DESCRITORES	PONDERAÇÃO	PROCESSO DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
	SUBÁREA			
Atividades Físicas	Jogos Desportivos Coletivos	<ul style="list-style-type: none">- Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol)- Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo- Aplica as regras, não só como jogador, mas também como árbitro	70%	<ul style="list-style-type: none">- Avaliação Inicial (diagnóstico)- Testes- Grelhas
	Ginástica	<ul style="list-style-type: none">- Compõe, realiza e analisa na GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo- Aplica os critérios de correção técnica, expressão e combinação- Aprecia os esquemas de acordo com os critérios de correção técnica, expressão e combinação		
	Atletismo	<ul style="list-style-type: none">- Realiza e analisa no ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha- Cumpre corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz		
	Atividades Rítmicas Expressivas	<ul style="list-style-type: none">- 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- Aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições		
	Outras	<ul style="list-style-type: none">- Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares»- Aplica as regras, não só como jogador, mas também como árbitro- Realiza PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização- Participa na preservação da qualidade do ambiente- Pratica e conhece JOGOS TRADICIONAIS POPULARES de acordo com os padrões culturais característicos		
Aptidão Física		<ul style="list-style-type: none">- Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e género	20%	<ul style="list-style-type: none">- Grelhas
Conhecimento		<ul style="list-style-type: none">- Relaciona aptidão física e saúde- Identifica 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 atividade e a qualidade do meio ambiente- Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.- Identifica 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	10%	<ul style="list-style-type: none">- Questionário

No 9.º ano o aluno desenvolve as competências essenciais de nível **INTRODUÇÃO** em 5 matérias e nível **ELEMENTAR** em 1 matéria das diferentes subáreas

Critérios de Avaliação Educação Física - 1.º ano Cursos Profissionais

DOMÍNIO		DESCRITORES	PONDERAÇÃO	PROCESSO DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
	SUBÁREA			
Atividades Físicas	Jogos Desportivos Coletivos	<ul style="list-style-type: none">- Coopera com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Introdução do Jogo Desportivo Coletivo Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol- Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo- Aplica as regras, não só como jogador, mas também como árbitro	Exercícios critério: 50% Situções de jogo: 50%	- Avaliação Inicial (diagnóstico) - Testes - Grelhas
	Ginástica	<ul style="list-style-type: none">- Realiza esquemas individuais, combinando habilidades do Nível Introdução da Ginástica de Solo- Aplica os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas- Aprecia os esquemas de acordo com os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas- Realiza elementos, habilidades ou saltos do Nível Introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos- Colabora com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações- Garante condições de segurança, pessoal e dos companheiros- Colabora na preparação, arrumação e preservação do material	Ginástica de solo: 50% Ginástica de Aparelhos: 50%	
	Atletismo Raquetas Patinagem	<ul style="list-style-type: none">- Realiza e analisa, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha- Cumpre corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz- Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas- Garante a iniciativa e capacidade ofensiva em participações «individuais» e «a pares»- Aplica as regras, não só como jogador, mas também como árbitro	Atletismo: 50% Raquetas: 50%	
	Dança	<ul style="list-style-type: none">- Aprecia, compõe e realiza seqüências de elementos técnicos, integrados no Nível Introdução da dança selecionada, em coreografias individuais e de grupo- Corresponde aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições	Exercícios individuais: 50% Exercícios em grupo: 50%	
Conhecimentos	Atividades Físicas Contextos e Saúde	<ul style="list-style-type: none">- Relaciona aptidão física e saúde- Identifica 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- Conhece e interpreta os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança- Identifica 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 Realiza a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro, e interpreta-a como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva	Atividades Físicas: 50% Contextos e Saúde: 50%	- Questionário

- Nível Introdução num jogo desportivo coletivo
- Nível Introdução na ginástica de solo e num aparelho da ginástica de aparelho
- Nível Introdução no Atletismo, nas Raquetas ou na Patinagem
- Nível Introdução numa dança das Danças Sociais ou Tradicionais Portuguesas



Critérios de Avaliação Educação Física - 2.º ano Cursos Profissionais

DOMÍNIO		DESCRITORES	PONDERAÇÃO	PROCESSO DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
SUBÁREA				
Atividades Físicas	Jogos Desportivos Coletivos	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Introdução do Jogo Desportivo Coletivo Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol - Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo - Aplica as regras, não só como jogador, mas também como árbitro 	Exercícios critério: 50% Situações de jogo: 50%	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação Inicial (diagnóstico) - Testes - Grelhas
	Ginástica	<ul style="list-style-type: none"> - Compõe, realiza e analisa esquemas individuais, combinando habilidades do Nível Elementar da Ginástica de Solo - Aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas - Colabora com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações - Garante condições de segurança pessoal e dos companheiros - Colaborando na preparação, arrumação e preservação do material - Realiza elementos, habilidades ou saltos do Nível Introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos - Colabora com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações - Garante condições de segurança, pessoal e dos companheiros - Colabora na preparação, arrumação e preservação do material 	Ginástica de solo: 50% Ginástica de Aparelhos: 50%	
	Atletismo Raquetas Patinagem	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza e analisa, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha - Cumpre corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz - Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas - Garante a iniciativa e capacidade ofensiva em participações «individuais» e «a pares» - Aplica as regras, não só como jogador, mas também como árbitro 	Atletismo: 50% Raquetas: 50%	
	Dança	<ul style="list-style-type: none"> - Aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos, integrados no Nível Introdução da dança selecionada, em coreografias individuais e de grupo - Corresponde aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições 	Exercícios individuais: 50% Exercícios em grupo: 50%	
Conhecimentos	Atividades Físicas	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece processos de controlo do esforço - Identifica sinais de fadiga ou de inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil 	Atividades Físicas: 50%	- Questionário
	Contextos e Saúde	<ul style="list-style-type: none"> - Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos 	Contextos e Saúde: 50%	
<ul style="list-style-type: none"> - Nível Introdução num jogo desportivo coletivo, diferente do demonstrado no 1.º ano do ciclo de formação - Nível Elementar na ginástica de solo e Nível Introdução num aparelho da ginástica de aparelho, diferente do demonstrado no 1.º ano do ciclo de formação - Nível Introdução, no grupo das Outras Atividades Físicas Desportivas, numa aprendizagem diferente daquela demonstrada no 1.º ano do ciclo de formação, ou, em alternativa, o Nível Elementar na aprendizagem desenvolvida no 1.º ano do ciclo de formação - Nível Introdução, no grupo da Dança, numa outra dança social ou tradicional portuguesa, diferente da demonstrada no 1.º ano do ciclo de formação 				

Critérios de Avaliação Educação Física - 3.º ano Cursos Profissionais

DOMÍNIO		DESCRITORES	PONDERAÇÃO	PROCESSO DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
SUBÁREA				
Atividades Físicas	Jogos Desportivos Coletivos	- Coopera com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Introdução do Jogo Desportivo Coletivo Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol - Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo - Aplica as regras, não só como jogador, mas também como arbitro	Exercícios critério: 50% Situações de jogo: 50%	- Avaliação Inicial (diagnóstico) - Testes - Grelhas
	Ginástica	- Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações - Preserva sempre as condições de segurança	Ginástica de solo: 50% Ginástica de Aparelhos: 50%	
	Atividades de Exploração da Natureza	- Realiza atividades de exploração da natureza - Aplica correta e adequadamente as técnicas específicas - Respeita as regras de organização, participação e, especialmente, de preservação da qualidade do ambiente	Atletismo: 50% Raquetas: 50%	
	Dança	- Aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos, integrados no Nível Introdução da dança selecionada, em coreografias individuais e de grupo - Corresponde aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições	Exercícios individuais: 50% Exercícios em grupo: 50%	
	Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas	- Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e género	Abdominais: 20% Agilidade: 20% Impulsão horizontal: 20% Vaivém: 20% Velocidade: 20%	
Conhecimentos	Atividades Físicas Contextos e Saúde	- Identifica o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar - Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas atividades físicas desportivas. - Relaciona os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”	Atividades Físicas: 50% Contextos e Saúde: 50%	- Questionário

- Nível Elementar num jogo desportivo coletivo
- Nível Introdução na ginástica acrobática
- Nível Introdução numa das aprendizagens das Atividades de Exploração da Natureza (Orientação, Natação, entre outras)
- Nível Elementar numa dança social ou tradicional portuguesa