



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 3.º CICLO

A avaliação interna da disciplina valoriza e dá relevância às Aprendizagens Essenciais (AE), a realizar pelos alunos na disciplina, em articulação com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

CONHECIMENTOS E CAPACIDADES (85%)		
DOMÍNIOS DE APRENDIZAGEM	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO	PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
Área das Atividades Físicas (60%)	Utiliza /aplica com oportunidade e correção as ações técnico – táticas, fundamentos e regras nas atividades propostas e participação ativa em todas as situações procurando o êxito pessoal e do grupo.	- Registo de observação de aula. - Registo dos desempenhos.
Área da Aptidão Física (20%)	Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da saúde, para a sua idade. Apresenta melhorias nos seus níveis de aptidão física (valores de referência para a zona Saudável e perfil atlético).	- Aplicação de Bateria de testes Fit-escola.
Área dos Conhecimentos (5%)	Identifica, relaciona e interpreta factores associados ao estilo de vida, bem-estar, capacidades motoras, olimpismo e das áreas das atividades físicas.	- Questões de aula; Fichas de trabalho; Questionários On-line.
ATITUDES (15%)		
ATITUDES	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO	PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
Responsabilidade	Cumpe as tarefas solicitadas dentro do prazo estipulado. Mostra interesse pelas atividades e efetua registos escritos. Demonstra preparação para as aulas e faz-se acompanhar dos materiais escolares.	- OBSERVAÇÃO DIRETA - GRELHAS DE REGISTO - AUTO E HETEROAVALIAÇÃO
Participação	Participa ativamente e de forma construtiva. Escuta atentamente. Revela espírito crítico.	
Autonomia	Organiza eficazmente o seu estudo. Revela iniciativa na pesquisa e consulta de fontes fiáveis. Resolve sozinho tarefas, com originalidade e criatividade.	
Relacionamento interpessoal	Respeita o professor e os colegas. Aceita e valoriza as sugestões. Contribui para um bom ambiente de trabalho.	

OBSERVAÇÕES:

- A avaliação dos conhecimentos, capacidades e atitudes faz-se tendo por referência a seguinte terminologia, que corresponde a descritores de níveis de desempenho: Muito bom, Bom, Suficiente, Insuficiente.
- As atitudes são transversais a todos os domínios, sendo operacionalizadas nas atividades de aula.
- Os processos de recolha de informação serão selecionados e adequados ao perfil dos alunos.

Aprovado em Conselho Pedagógico, a 22 de outubro de 2025

O/A Coordenador(a) do Departamento de Expressões

Cátia Ponte