

Critérios de Avaliação e de Classificação em EDUCAÇÃO FÍSICA - 2.º- 3.º CICLO E ENSINO SECUNDÁRIO

O PE deste agrupamento estabelece como objetivo a preparação dos alunos “(...) *enquanto cidadãos, com uma visão ampla do outro e do mundo capazes de construir o futuro com base nas experiências de aprendizagem*”. (PE, 2021)

Partindo deste pressuposto, e enquadrado com o PASEO, considera-se que as aprendizagens dos alunos se organizam em duas áreas de competências:

1. **Conhecimento;**
2. **Autonomia e Desenvolvimento do trabalho.**

A área **Autonomia e Desenvolvimento do trabalho** é o pilar para o trabalho desenvolvido em todas as disciplinas, constituindo-se como área transversal.

A demonstração de competência do aluno manifesta-se através da aquisição das aprendizagens definidas para cada temática de acordo com níveis de complexidade e aprofundamento das aprendizagens.

Os dois níveis de desempenho de acordo com as Aprendizagens Essenciais e os Programas Nacionais de EF (PNEF) são:

Nível Introdução - Estádio inicial de conhecimento/competência/habilidade ou compreensão de um dado assunto.

Nível Elementar - Estádio elevado de conhecimento/competência/habilidade ou compreensão de um dado assunto.

NOTAS:

Nível intermédio (I+) - Estádio de conhecimento/competência/habilidade ou compreensão de um dado assunto, que ultrapassa o nível de introdução mas que não atinge plenamente o nível elementar.

Nível não Introdução - Quando o aluno ainda não conseguiu atingir o nível Introdução.

(cf. Referencial de e para as Avaliações)

Aprovado em 12/07/2026

ÁREAS DE REFERÊNCIA DA AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CONHECIMENTO - A AVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS dos alunos considera três áreas, respeitando os patamares de desempenho, que se terão de verificar cumulativamente para o aluno ter sucesso na disciplina: a **Área das Atividades Físicas**, a **Área da Aptidão Física** e a **Área dos Conhecimentos**.

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS					
Área	Critérios de Avaliação	Introdução	I+	Elementar	Instrumentos de recolha
ATIVIDADES FÍSICAS	Subárea - JOGOS O aluno coopera com os companheiros, trata-os com cordialidade e adequa as suas ações às regras básicas do jogo.	BOLA AO FUNDO/ BOLA AO CAPITÃO - (4X4): 1 - Recebe a bola com as duas mãos; 2 - Enquadra-se ofensivamente e passa a bola a um companheiro desmarcado; 3 - Desmarca-se para receber a bola; 4 - Finaliza quando oportuno; 5 - Se perde a bola, marca o adversário escolhido.		-	O instrumento de avaliação utilizado nas áreas das Atividades Físicas e da Aptidão Física é a <i>observação direta e sistemática</i> utilizando-se para o seu registo fichas de verificação e/ou de registo descritivo com referência aos critérios.
	Subárea - JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS O aluno coopera com os companheiros, trata-os com cordialidade e adequa as suas ações às regras básicas do jogo.	ANDEBOL - (4+1x4+1): 1 - Pega a bola, arma o braço e passa-a a um jogador mais ofensivo; 2 - Utiliza o drible de progressão para finalizar; 3 - Finaliza com remate em salto se oportuno; 4 - Desmarca-se oferecendo linhas de passe; 5 - Atitude defensiva quando perde a posse de bola.		ANDEBOL - (5x5): 1 - Desmarca-se rapidamente oferecendo linhas de passe mais ofensivas; 2 - Finaliza em remate em salto ou em apoio, utilizando fintas e mudanças de direção; 3 - Ataca organizado em trapézio ofensivo; 4 - Ultrapassa o adversário direto (1x1); 5 - Tenta intercetar a bola, intervindo na linha de passe; 6 - Quando perde posse de bola recua para o seu meio campo e executa marcação de vigilância e de controlo.	Na área das Atividades Físicas, como procedimento de validação, utilizar-se-á sempre que necessário a aferição entre professores.

Aprovado em 12/07/2026

	BASQUETEBOL - (3x3): 1 - Recebe a bola com as duas mãos e enquadra-se com o cesto; 2 - Passe ao jogador livre; 3 - Lançamento em apoio ou passada; 4 - Drible de progressão; 5 - Enquanto defesa coloca-se entre o adversário e o cesto.		BASQUETEBOL - (4x4): 1 - Progride em drible preferencialmente no corredor central para finalizar ou abrir linhas de passe. 2 - Realiza passe e corte e repõem o equilíbrio ofensivo. 3 - Sem bola, no ataque, realiza trabalho de receção e se for necessário faz o aclaramento. 4 - Como defesa dificulta o drible, o passe e o lançamento ao portador da bola. 5 - Como defesa intervém nas linhas de passe do jogador sem bola. 6 - Liberta-se do defensor utilizando fintas e drible se necessário.
	FUTEBOL - (4x4, com GR): 1 - Recebe a bola, controla-a e enquadra-se ofensivamente; 2 - Remata se tem a baliza ao seu alcance; 3 - Conduz a bola na direção da baliza, e/ou passa-a a um companheiro desmarcado; 4 - Desmarca-se para criar linhas de passe; 5 - Na defesa marca o adversário escolhido.		FUTEBOL - (5x5) 1 - Simula ou finta se necessário, para se libertar da marcação. 2 - Passa a bola a um companheiro em desmarcação ou em apoio; ou conduz a bola; ou remata. 3 - Desmarca-se na direção da baliza ou para dar apoio. 4 - Marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva. 5 - Aclara o espaço de penetração do jogador com bola ou dos companheiros.
	VOLEIBOL - (2+2): 1 - Passe; 2 - Manchete colocando bola descendente; 3 - Serve em passe. 4 - Mantém a bola no ar.		VOLEIBOL - (4x4): 1 - Recebe a bola colocando-a no passador. 2 - Como passador faz passe alto para finalização. 3 - Finaliza em passe colocado ou remate em apoio. 4 - Serve por baixo ou por cima. 5 - Movimenta-se ajustando-se às ações dos companheiros e adversários.

Subárea - GINÁSTICA O aluno compõe, realiza e analisa da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Acrobática e Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e, expressão.	SOLO (Sequência): 1 - Posição de equilíbrio (Avião); 2 - Posição de flexibilidade; 3 - Cambalhota à frente; 4 - Cambalhota retaguarda; 5 - Pino de Braços (com ajuda) ou roda; 6 - Elementos coreográficos de ligação.	SOLO (Sequência): 1 - Posição de equilíbrio (Avião); 2 - Pino c/ cambalhota à frente. 3 - Cambalhota à frente com pernas afastadas ou Cambalhota saltada; 4 - Cambalhota à retaguarda com saída de pernas unidas e esticadas; 5 - Elementos de Ligação; 6 - Roda; 7 - Posição de Flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral e rã...).
	APARELHOS Boque: Salto ao eixo. Boque ou Plinto: Salto entre mãos. Plinto Longitudinal: Cambalhota à frente. Minitrampolim: Salto em extensão. Trave*: Marcha para a frente e para trás, na ponta dos pés + Meia volta, na ponta dos pés + Salto a pés juntos.	APARELHOS Plinto Transversal: Salto ao eixo. Plinto Longitudinal: Salto ao eixo. Minitrampolim: Salto engrupado; Salto pirueta vertical; Salto carpa de pernas afastadas. Trave: Entrada a um pé + <i>Nível de Introdução*</i> + Avião + Saída em salto em extensão com meia pirueta.
	ACROBÁTICA Pares 1 - Equilíbrio em Prancha; 2 - Equilíbrio em Pino; 3 - Equilíbrio do volante sobre um pé. Trios 1 - Prancha dorsal sobre os bases. 2 - Equilíbrio em pé nas coxas das bases. 3 - Apoio em prancha facial. 4 - Após impulso dos bases, o volante efetua um voo. 5 - Pino sobre as coxas dos bases. NOTA: Em <u>situação de exercício de grupo</u> realiza <u>três habilidades gímnicas de pares</u> e <u>três de trios</u>, com coordenação, fluidez de movimentos e segurança.	ACROBÁTICA Pares 1 - Prancha Facial sobre os pés do base. 2 - Equilíbrio sobre as coxas. 3 - Pino de ombros sobre o base deitado. 4 - Cambalhota à retaguarda sobre as costas do base. Trios 1 - Equilíbrio nas coxas com ajuda de base intermédio. 2 - Equilíbrio nas coxas e pino. 3 - Equilíbrio Facial sobre os pés do base e apoio dorsal. 4 - Apoio em prancha facial, com volante efetua voo com meia volta (180°). NOTA: Em <u>coreografia</u> de grupo realiza <u>três as habilidades gímnicas de pares</u> e <u>três de trios</u>, com coordenação, fluidez de movimentos e segurança.

Aprovado em 12/07/2026

	RÍTMICA 1 - Salta à corda no lugar e em progressão; 2 - Lança e recebe a corda; 3 - Bate a bola no solo, em sequências (para a frente e para trás, para a esquerda e para a direita); 4 - Lança a bola no plano sagital; 5 - Lança o arco com efeito vaivém; 6 - Roda o arco em diferentes partes do corpo.		-
Subárea - ATLETISMO O aluno realiza e analisa, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	CORRIDAS - (velocidade, estafetas e obstáculos): 1 - Na corrida de velocidade (40 metros e partida de pé) - acelera a corrida, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza os apoios ativos sobre a parte anterior do pé. 2 - Na corrida de estafetas, recebe o testemunho na zona de transmissão, em movimento e com controlo visual; entrega o testemunho com segurança e sem acentuada desaceleração. 3 - Na corrida de obstáculos transpõe pequenos obstáculos, separados entre si a distâncias variáveis; combina com fluidez e coordenação, a corrida, a impulsão o voo e a receção. SALTOS - (salto em comprimento e salto em altura): 1 - No salto comprimento com voo na passada, realiza corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada; Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; Queda a pés juntos; 2 - No salto em altura com técnica de tesoura e fasquia à altura da anca do aluno, faz o apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação dos braços e da perna; chamada com o pé mais afastado; transposição da fasquia com pernas em extensão; receção (de pé) em equilíbrio no colchão de quedas.		CORRIDAS - (velocidade, estafetas e obstáculos): 1 - Na velocidade (60 metros e partida de pé), realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão); termina com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas. 2 - Na corrida de estafetas, recebe o testemunho em movimento, na zona de transmissão; entrega o testemunho, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração. 3 - Na corrida de barreiras “ataca” a barreira, com a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida. SALTOS - (salto em comprimento, salto em altura e triplo salto): 1 - No salto em comprimento com voo na passada, aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar a impulsão, mantendo o tronco direito; “puxa” a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo; toca o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente. 2 - No salto em altura com técnica de <i>Fosbury Flop</i>, apoia o pé de chamada, com elevação da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro; transpõe a fasquia com o corpo “arqueado”, fletindo as coxas e estendendo as pernas na fase voo; cai de costas no colchão com os

	LANÇAMENTOS - (Lançamento da bola e do peso): 1 - No lançamento da bola realiza três passadas de balanço em aceleração progressiva; arma o braço com o cotovelo fletido; na projeção mantém o cotovelo mais alto que o ombro. 2 - No peso, apoia o engenho nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso; avança a bacia e mantém o cotovelo afastado em relação ao tronco; empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço. Nota: Nível INTRODUÇÃO: <u>uma corrida, um salto e um lançamento.</u>	braços afastados lateralmente. 3 - No triplo salto realiza corrida de balanço seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada; realiza os apoios 1.º salto a pé coxinho, 2.º salto com outro pé e último com técnica de passada; queda a dois pés na caixa de saltos. LANÇAMENTOS - (Lançamento da bola e do peso): 1 - No lançamento da bola executa as três passadas finais com os apoios e ritmo corretos; mão à retaguarda e o braço em extensão; realiza o último apoio pelo calcanhar da perna contrária. 2 - No lançamento do peso roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total; empurra o engenho para a frente e para cima; mantém o cotovelo afastado em relação ao tronco. Nota: Nível ELEMENTAR: <u>uma corrida, um salto e um lançamento.</u>
Subárea - PATINAGEM O aluno realiza um percurso em patins combinando com coordenação global e fluidez, habilidades selecionadas.	PATINAGEM (Percurso de habilidades): 1 - Arranca para a frente com apoios alternados. 2 - Desliza de cócoras, elevando-se e baixando-se sem perder o equilíbrio. 3 - Curva com os pés paralelos à esquerda e à direita. 4 - Desliza sobre um apoio ("Quatro"). 5 - Encadeamento de círculos ("oitos") afastando e juntando as pontas dos pés e os calcanhares. 6 - Trava em "T" após deslize para a frente. 7 - Desliza para trás com os patins paralelos, após impulso inicial na parede.	PATINAGEM (Percurso de habilidades): 1 - Desliza para a frente e para trás em ("Quatro"). 2 - Desliza para a frente em "carrinho". 3 - Desliza para trás cruzando uma das pernas à retaguarda. 4 - Curva com cruzamento de pernas. 5 - Trava em deslize para trás, apoiando o travão. 6 - Desliza em "Águia" e inverte o sentido do deslize a partir da posição. 7 - Meia volta e volta, para a frente ou para trás. 8 - Saltos a um e dois pés, sobre obstáculos.

Subárea - ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS O aluno aprecia, compõe e realiza, sequências de elementos técnicos em coreografias individuais e ou em grupo. O aluno realiza duas das danças referidas no campo ao lado.	DANÇAS SOCIAIS: Rumba quadrada; Valsa lenta; Foxtrot. (Coreografia): 1 - Passos técnicos de cada uma das danças: passo básico, progressivos, passo de espera, passo de canto; 2 - Voltas e contravoltas; 3 - Mantém trajetórias de acordo com cada dança; 4 - Ritmo e expressão. DANÇAS TRADICIONAIS: Erva Cidreira; Sariquitê e Regadinho. (Coreografia): 1 - Passos no lugar com deslocamento à frente-atrás e cruzados, de acordo com a movimentação e passos de cada dança; 2 - Passos técnicos de cada dança; 3 - Voltas, contravoltas e rodopios; 4 - Mantém trajetórias de line dance, circulares e retilíneas de acordo com a coreografia; 5 - Ritmo e expressão.	DANÇAS SOCIAIS: Rumba quadrada; Foxtrot; Valsa; Chá chá chá e Salsa. (Coreografia): 1 - Passos técnicos de cada uma das danças: passo básico, progressivos, passo de espera, passo de canto; 2 - Voltas e contravoltas; 3 - Mantém trajetórias de acordo com cada dança; 4 - Ritmo e expressão. DANÇAS TRADICIONAIS: Tacão e Bico. (Coreografia): 1 - Passos no lugar e progredindo à frente e atrás / passos laterais à direita e à esquerda alternados; 2 - Passos cruzados pela frente ou por trás; 3 - Passos atrás ou à frente alternados e junção de apoios; 4 - Voltas à direita e à esquerda.
Subárea - RAQUETAS O aluno realiza com oportunidade e correção as ações técnica e táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton ou Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	BADMINTON OU TÉNIS DE MESA BADMINTON - (1+1): 1 - Inicia o jogo, executando o serviço. Mantém a posição base, deslocando-se com oportunidade para bater o volante. 2 - Executa "Clear" - na devolução do volante com trajetória alta. 3 - Executa "Lob" - na devolução do volante com trajetória abaixo da cintura. 4 - Diferencia os tipos de pega da raquete (direita e esquerda) de acordo com a trajetória do volante.	BADMINTON OU TÉNIS DE MESA BADMINTON - (1x1): 1 - Utiliza o serviço curto e longo (na área de serviço na diagonal). 2 - Bate o volante num movimento contínuo, em "Clear" (rotação do tronco) e em "Lob" (avanço da perna). 3 - Executa "Amorti" (à direita e à esquerda), colocando o volante junto à rede. 4 - Executa "Drive" (à direita e à esquerda), imprimindo o volante uma trajetória tensa. 5 - Em situação de exercício realiza remate na sequência de serviço alto do companheiro.

	TÉNIS DE MESA (1+1): 1 - Mantém a pega correta da raquete. 2 - Inicia o jogo, deixando cair a bola na mesa para bater de seguida. 3 - Devolve a bola, devolução simples à esquerda e à direita. 4 - Posiciona-se corretamente à frente da mesa. 5 - Em situação de exercício, executa o serviço curto e comprido quer para o lado esquerdo, quer para o direito, na diagonal ou paralela à linha lateral.	TÉNIS DE MESA (1x1): 1 - Pega clássica da raquete, utilizando a face direita ou o revés, consoante a direção da bola. 2 - Utiliza diversos tipos de batimentos de esquerda e de direita. 3 - Inicia o jogo em serviço curto ou comprido, dificultando a receção do companheiro. 4 - Desloca-se e posiciona-se para devolver a bola; após cada batimento regressa à posição. 5 - Realiza batimentos com intenção de dificultar a ação do adversário.
Subárea - OUTRAS ORIENTAÇÃO A - O aluno realiza um percurso a pares, <u>com mapa da escola</u>, com vários pontos de controlo. B - O aluno realiza um percurso a pares, com 12 a 18 pontos de controlo, <u>fora da escola</u>.	ORIENTAÇÃO (percurso a pares): A1 - Respeita as regras estabelecidas e coopera para alcançar o objetivo da tarefa. A2 - Identifica no percurso a simbologia básica na carta/mapa. A3 - Orienta o mapa corretamente (mapa/terreno). A4 - Identifica a sua localização no espaço envolvente e no mapa. A5 - Preenche corretamente o cartão de controlo. A6 - Cumpre o percurso de orientação, a pares, resistindo à fadiga.	ORIENTAÇÃO (percurso a pares): B1 - Identifica no percurso toda a simbologia inscrita no mapa/carta. B2 - Orienta o mapa corretamente com ajuda da bússola. B3 - Identifica a melhor opção de percurso para atingir os pontos de passagem. B4 - Utiliza a melhor opção para cumprir o percurso o mais rapidamente possível. B5 - Preenche corretamente todos os pontos do cartão de controlo. B 6 - Cumpre o percurso de orientação, a pares, dentro do tempo definido.
NATAÇÃO O aluno, em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo:	NATAÇÃO 1 - Coordena a inspiração e a expiração; 2 - Flutua em equilíbrio (facial e dorsal); 3 - Associa a imersão às diferentes posições de flutuação; 4 - Desloca-se à superfície, coordenando as ações propulsivas simples, com respiração; 5 - Salta para a piscina, partindo de posições e apoios variados, para apanhar objetos, no fundo.	NATAÇÃO 1 - Coordena e combinar a inspiração/expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e de braços; 2 - Coordena os modos de respiração das técnicas crol e costas, com movimentos propulsivos; 3 - Desloca-se nas técnicas de crol e costas; 4 - Salta de cabeça a partir da posição de pé, realizando deslize.

CORFEBOL O aluno coopera com os companheiros, trata-os com cordialidade e adequa as suas ações às regras básicas do jogo.	CORFEBOL - (3x3, meio campo) 1 - Em posse da bola enquadra-se ofensivamente. 2 - Lança parado ou na passada, na zona de ataque. 3 - Passa a bola a um companheiro em posição mais ofensiva. 4 - Desmarca-se para criar linhas de passe ofensivas. 5 - Participa no ressalto, após lançamento. 6 - Assume uma atitude defensiva.	CORFEBOL - (6x6) 1 - Na zona de ataque, com posse de bola, realiza com oportunidade as seguintes ações: lança; passa; passa e corta para o cesto. 2 - Desmarca-se constantemente, criando linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola. 3 - Corta na direção do cesto (corte à sobremarcação). 4 - Participa no ressalto, após lançamento. 5 - Assume uma atitude defensiva, ajustando a sua distância ao opositor direto, mantendo o contacto visual.
TAG RUGBY O aluno coopera com os companheiros, trata-os com cordialidade e adequa as suas ações às regras básicas do jogo.	TAG RUGBY - (5x5): 1 - Avança no terreno, quando dispõe de espaço sem oposição. 2 - Utiliza técnicas de evasão para ultrapassar o adversário mais próximo (1x1). 3 - Passa quando não tem condições para avançar no terreno. 4 - Apoia sempre o portador da bola. 5 - Impede a progressão do adversário através do Tag.	TAG RUGBY - (7x7): 1 - Avança no terreno de forma objetiva. Utiliza técnicas de evasão para ultrapassar a oposição ou evitar o Tag. 2 - Passa correta e oportunamente (antes ou depois de haver Tag) a um companheiro em melhor posição. 3 - Apoia o portador da bola, criando opções de passe. 4 - Comunica com os companheiros de equipa para organizar as ações. 5 - Pressiona quando a sua equipa perde a posse de bola, impedindo a progressão do adversário através do Tag.

ATIVIDADES FÍSICAS

Autonomia e Desenvolvimento do Trabalho

A atribuição de nível I (introdução numa matéria implica que o aluno obrigatoriamente cumpra os seguintes descritores da competência transversal Autonomia e Desenvolvimento do Trabalho e de perfil comuns a todas as áreas (participativo / colaborador / cooperante / responsável in PASEO), nomeadamente:

Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo:

- a) Trabalha sozinho, mas ainda precisa de alguma ajuda.
- b) Faz o trabalho com qualidade razoável.
- c) Reflete sobre o que aprende, de forma ocasional.
- d) Ouve os colegas e

Para os 5.º e 6.º anos, as subáreas de matérias são as seguintes: **Jogos**; **JDC** - Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol; **Ginástica** - Solo, Aparelhos, Rítmica; **ARE** - Dança, Sociais, Tradicionais; **Atletismo**; **Natação** (5.º); **Outras** - Desportos de Raquetas, Patinagem, Râguebi.

2.º ciclo	1	2	3	4	5
5.º	Falta assiduidade, não cumpre tarefas e recusa participar	Combinação abaixo da classificação de 3	2I (natação+1 JPD/ginástica de solo) + 1PI (dança)	3 (1 JPD + ginástica de solo + natação) + 1 PI (dança)	3I (1 JPD + ginástica de solo + natação) + 2 PI (dança + JDC)
6.º	Falta assiduidade, não cumpre tarefas e recusa participar	Combinação abaixo da classificação de 3	3I (1 JPD + ginástica de solo + dança) + 1 PI (outro)	4I (1 JPD + ginástica de solo + outro) + 1 PI (JDC)	5I (1 JPD + ginástica de solo + dança + 1 JDC + outro)

colabora no grupo.

e) Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer de adversários;

f) Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);

g) Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);

h) Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma. in Aprendizagens Essenciais de EF.

Para os 7.º, 8.º e 9.º anos as subáreas de matérias são as seguintes: **JDC**- Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol; **Ginástica** - Solo, Aparelhos, Acrobática; **ARE** - Dança, Sociais, Tradicionais; **Atletismo**; **Patinagem**; **Raquetas** - Badminton ou Ténis de Mesa; **Natação** (7.º); **Outras** - Beisebol/Softebol, Corfebol, Atividades de Exploração da Natureza (Orientação), Râguebi.

3.º ciclo	1	2	3	4	5
7.º	Falta de assiduidade, não cumpre as tarefas e recusa participar	Combinação abaixo da classificação para 3	3I (1 JPD + ginástica de solo + natação) + 2 PI (dança + JDC)	4I (1 JPD + ginástica de solo + atletismo + natação) + 2 PI (1 JDC + dança)	5I (1 JPD + ginástica de solo + atletismo + natação + 1 JDC) + 1 PI (dança)
8.º	Falta de assiduidade, não cumpre as tarefas e recusa participar	Combinação abaixo da classificação para 3	5I (1 JDC + ginástica + 3 diferentes subáreas)	6I (1 JDC + ginástica + atletismo + dança + 2 de diferentes subáreas)	5I 1E (2 JDC + ginástica + dança + 2 matérias de diferentes subáreas)
9.º	Falta de assiduidade, não cumpre as tarefas e recusa participar	Combinação abaixo da classificação para 3	6I (1 JDC + ginástica + atletismo + dança + 2 de diferentes subáreas)	5I + 1E (2 JDC + ginástica + dança + 2 matérias de diferentes subáreas)	4I 2E (2 JDC + ginástica + dança + 2 matérias de diferentes subáreas)

A atribuição de nível E (ELEMENTAR) numa matéria implica que o aluno obrigatoriamente cumpra, cumulativamente com os anteriores, os seguintes descritores da competência transversal Autonomia e Desenvolvimento do Trabalho e de perfil comuns a todas as áreas (respeitador da diferença/autónomo in PASEO), nomeadamente:

Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo:

- a) Trabalha de forma independente, com qualidade e eficácia.
- b) Avalia e melhora continuamente a sua aprendizagem;
- c) Ouve com atenção e ajuda a encontrar acordos para melhorar o trabalho em equipa;
- d) Apresentando iniciativas

Para os 10.º, 11.º e 12.º anos as subáreas de matérias são as seguintes: **JDC**- Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol; **Ginástica** - Acrobática, Aparelhos, Solo; **ARE** - Danças Sociais/Tradicionais; **Atletismo**; **Raquetas** - Badminton ou Ténis de mesa; **Outras** - Atividades de Exploração da Natureza (Orientação), Beisebol/Softebol, Corfebol.

Para o 11.º e 12.º anos, as matérias serão selecionadas pelo professor, no âmbito do PCT de EF da turma respeitando-se o regime de opções (propostos no PNEF e nas *Aprendizagens Essenciais de EF*), definindo-se assim o *perfil de aprendizagem* para cada ano de escolaridade.

Secundário	1-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20	Obs.
10.º	≤ 4I	5I	5I 1E	3I 2I+ 1E	2I 2I+ 2E	2I 1I+ 3E	1I 2I+ 3E	2I+ 4E	2jdc+1gin+1dan+2matérias diferentes das subáreas Atletismo, Raquetas e Outras
11.º	≤ 5I	5I 1E	4I 2E	2I 2I+ 2E	2I 1I+ 3E	1I 2I+ 3E	2I+ 4E	1I+ 5E	2jdc+1gin/atl+1dan+2matérias diferentes das subáreas Raquetas e Outras
12.º	≤ 5I	4I 2E	3I 3E	2I 1I+ 3E	1I 2I+ 3E	2I+ 4E	1I+ 5E	6E	

e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;

e) Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;

f) Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade respeito pelas exigências e possibilidades individuais. *In Ap. Essenciais*

Caso o aluno não cumpra na sua globalidade e regularmente os descritores acima enunciados, ser-lhe-á atribuído nível I*.

Para os **cursos profissionais**, as subáreas de matérias são as seguintes: **JDC (M1/2/3)** - Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol; **Ginástica (M4/5/6)** - Acrobática, Aparelhos, Solo; **ARP (M7/8)** - Atletismo, Badminton, Patinagem, Ténis de Mesa; **Atividades de Exploração da Natureza (M9)** - BTT, Escalada, Natação, Orientação, Remo, Vela; **Dança (M10/11/12)** - Danças Sociais, Danças Tradicionais.

Ensino Profissional	1-9	10-13	14-17	18-20	Obs.
Módulos 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	Nível NI no módulo	Nível I no módulo	Nível I+ no módulo	Nível E no módulo	A distinção entre os níveis intermédios de cada patamar depende da consistência, regularidade e qualidade do desempenho

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA							
Área	Critérios de Avaliação					Instrumentos de recolha	
APTIDÃO FÍSICA	A verificação da Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) e a obtenção de sucesso na Área dos Conhecimentos (M13) , realiza-se através dos Testes de Aptidão Física do FitEscola®: Aptidão Aeróbia - vaivém, milha; Aptidão Neuromuscular - abdominais, extensões de braços, impulsão horizontal, impulsão vertical, agilidade (4x10m), velocidade (20m/40m), flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança), flexibilidade de ombros (toque de mãos):					Aplicação do protocolo de avaliação do FitEscola®. Observação direta com grelha de registo (tabela de valores de referência do FitEscola®).	
	2.º ciclo	1	2	3	4	5	Obs.
	5.º	≤ 3 testes ZSAF		1 Aptidão Aeróbia + Força Superior + Força Média + 1 Flexibilidade (ZSAF)			Serão considerados para classificação os melhores testes de aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular.
	6.º						
	3.º ciclo	1	2	3	4	5	Obs.
	7.º	≤ 3 testes ZSAF		1 Aptidão Aeróbia + Força Superior + Força Média + 1 Flexibilidade (ZSAF)			Serão considerados para classificação os melhores testes de aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular.
	8.º						
	9.º						

Aprovado em 12/07/2026

Secundário	1-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20	Obs.
10.º	≤ 3 testes ZSAF		1 Aptidão Aeróbia + Força Superior + Força Média + 1 Flexibilidade ZSAF						<i>Serão considerados para classificação os melhores testes de aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular</i>
11.º									
12.º									

Ensino Profissional	1-9	10-13	14-17	18-20	Obs.
Módulo 13	≤ 3 testes ZSAF		≥ 5 testes de 4 áreas diferentes		<i>Serão considerados para classificação os melhores testes de aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular</i>

Área	CrITÉrios de Avaliação	Introdução	Instrumentos de recolha	Elementar	Instrumentos de recolha
CONHECIMENTOS	5.º ANO	Identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral).	Questionamento Oral + Quizz	Identifica as capacidades físicas de acordo com o esforço realizado.	Trabalho de grupo de 2 exercícios envolvendo as capacidades físicas, com apresentação em aula.
	6.º ANO	Identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com o esforço realizado.	Trabalho de grupo de 2 exercícios envolvendo as capacidades físicas, com apresentação em aula.	Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.	Individualmente, em 2/3 aulas, registo das alterações físicas corporais após esforço mais ou menos intenso (F.C., F.R., Sensação de cansaço).
	7.º ANO	Conhece o conceito geral de saúde, identificando-o, em diferentes textos, relatos ou pesquisas. Apresenta os benefícios do exercício físico para a saúde (através de uma exposição oral, vídeo, cartaz, PPT ou outra) e em que medida as diferentes capacidades físicas têm um papel determinante na saúde. Conhece a história, símbolos, organização e factos interessantes dos jogos olímpicos da era moderna. Constrói um <i>kahoot</i>, <i>genially</i>, <i>escape room</i>, ou outros para apresentar a temática à turma.	Quizz	Realiza um estudo estatístico sobre qual o benefício do exercício físico para a saúde mais valorizado, por um universo de 20 pessoas, entre os 30 e 40 anos. Pesquisa em que medida é que os J.O. têm uma dimensão social e cultural no mundo. Apresenta as conclusões num formato à escolha (papel, PPT, vídeo, ...)	Quizz
	8.º ANO	Apresenta as diferentes capacidades físico-motoras, associando cada uma delas a, pelo menos, 2 situações do quotidiano. Conhece os fatores associados a um estilo de vida saudável (evitar o sedentarismo, o consumo de bebidas alcoólicas, o tabaco e qualquer tipo de drogas. Adotar	Quizz	Identifica duas dificuldades do quotidiano (saúde), associando-as às respetivas capacidades motoras. Apresenta duas propostas de exercício físico para melhoria dessas capacidades.	Quizz

Aprovado em 12/07/2026

	uma alimentação equilibrada, uma boa higiene, sono reparador e prática de atividade física) e como é que cada um influencia a saúde. Pesquisa e apresenta os valores olímpicos em suporte à escolha.		Reflexão crítica acerca da importância dos valores olímpicos na construção de uma sociedade moderna e inclusiva.	
9.º ANO	Conhece os fatores associados a um estilo de vida saudável e apresenta razões pelas quais devem ser, continuamente, tidos em consideração ao longo da vida. Identifica os fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas e em que medida interferem com a qualidade de vida.	Quizz	Conhece as diferentes capacidades físico-motoras, associando-as a, pelo menos, 2 situações do quotidiano em que existe dificuldade de mobilidade por haver falta aptidão física. Propõe um plano de desenvolvimento das diferentes capacidades físicas em causa com 3 propostas de exercício. Reflete criticamente em que medida fatores como o sedentarismo, a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização têm impacto positivo ou negativo na evolução das sociedades, na atividade física e na saúde.	Quizz
10.º ANO 1.º Ano - Ensino Profissional	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. Identifica a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os 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. Conhece os procedimentos para a prestação de socorro a	Quizz	Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável. Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.	Quizz + Vídeo simples em trabalho de grupo a pares de prestação de socorro.

	uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro.		Interpreta os procedimentos para a prestação de socorro a uma vítima em paragem cardiorrespiratória, concretizando numa ação reveladora de responsabilidade individual e coletiva (executando 2 a 2 os procedimentos ou elaborando um produto vídeo ou de outra natureza).	
11.º ANO 2.º Ano - Ensino Profissional	Conhece os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Conhece os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: • Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; • Doenças e lesões; • Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.	Quizz	Concebe um plano individual de treino, em grupo, para um prazo de um mês, mobilizando as capacidades motoras exigidas na aptidão física com base na sua avaliação inicial, indicando materiais e equipamentos adequados ao plano.	Apresentação em grupo de um Plano de Treino
12.º ANO 3.º Ano - Ensino Profissional	Conhece os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Conhece os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: • Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; • Doenças e lesões; • Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.	Quizz	Concebe um plano individual de treino individual, para um prazo de um mês, mobilizando as capacidades motoras exigidas na aptidão física com base na sua avaliação inicial, indicando materiais e equipamentos adequados ao plano. Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: • Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; • Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; • Corrupção vs. verdade desportiva.	Apresentação oral em grupo sobre as temáticas a desenvolver no nível E.

Aprovado em 12/07/2026

No **2.º ciclo**, a obtenção de sucesso na **Área dos Conhecimentos** implica a verificação dos seguintes níveis de desempenho de acordo com o ano de escolaridade:

2.º ciclo	1	2	3	4	5
5.º	< 1		I		
6.º			I		

No **3.º ciclo**, A obtenção de sucesso na **Área dos Conhecimentos** implica a verificação dos seguintes níveis de desempenho de acordo com o ano de escolaridade:

3.º ciclo	1	2	3	4	5
7.º	< 1		I		
8.º			I		
9.º			I		

No **ensino secundário**, a obtenção de sucesso na **Área dos Conhecimentos** implica o domínio dos critérios de avaliação e a verificação dos seguintes níveis de desempenho de acordo com o ano de escolaridade e com as propostas curriculares nos seguintes Temas (*in Aprendizagens Essenciais de EF, ME*):

Secundário	1-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20
10.º	< I		Depois da colocação do aluno no respetivo patamar de classificação na área das atividades físicas, a atribuição da classificação inferior ou superior do patamar depende do desempenho na área dos conhecimentos, isto é, se aluno obtiver nível I - ser-lhe-á atribuída a classificação inferior, se obtiver I+ ou E - ser-lhe-á atribuída a classificação superior. Para obtenção de classificação de 20 é exigido o nível E na área dos conhecimentos.					
11.º								
12.º								

No **ensino profissional**, a obtenção de sucesso em **Atividades Físicas / Contextos e Saúde (M14, 15, 16)** implica a verificação dos seguintes níveis de desempenho:

Ensino Profissional	1-9	10-13	14-17	18-20	Obs.
---------------------	-----	-------	-------	-------	------

		Módulos 14,15,16	Nível NI no módulo	Nível I no módulo	Nível I+ no módulo	Nível E no módulo	A distinção entre os níveis intermédios de cada patamar depende da qualidade do desempenho	
--	--	---------------------	-----------------------	-------------------	--------------------	-------------------	---	--

NOTAS FINAIS:

- **ATESTADO MÉDICO** - Se por algum motivo de força maior devidamente documentado com Atestado Médico (entregue ao professor de EF pelo DT após entrada nos Serviços Administrativos) o aluno não vier a fazer na sua totalidade a parte prática (Atividades Físicas e Aptidão Física) deverá realizar um trabalho com o apoio do livro indicado como manual de referência nomeadamente o 3,2,1 Educação Física, Paula Romão e Silvina Pais da Porto Editora.
- **AS AUSÊNCIAS DE MATERIAL** quando recorrentes, poderão impedir quer a obtenção de níveis I/E na área das Atividades Físicas quer a verificação da zona saudável na Área da Aptidão Física.
- O **Nível I+** corresponde ao patamar Intermédio do referencial de avaliação do AEA.