



Secretaria Regional da Educação, Cultura e Desporto
Direção Regional da Educação e Administração Educativa
Escola Básica Integrada da Vila do Topo

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

2025-2026

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Educação Física (2º Ciclo)



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	ANO LETIVO 2025/2026
ÁREA CURRICULAR: Educação Física		5º ANO / 2º CICLO

DOMÍNIO PSICOMOTOR	DOMÍNIOS/ SUBDOMÍNIOS	PONDERAÇÃO Gerais/Especif.	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/ DESCRITORES DE DESEMPENHO O aluno deve ser capaz de:	ÁREA DAS COMPETÊNCIAS DO PERFIL DO ALUNO	PERFIL DE DESEMPENHO/NÍVEL DE OPERACIONALIZAÇÃO					
					1	2	3	4	5	
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	APTIDÃO FÍSICA	50%	- Conhecer e aplicar os conhecimentos práticos ensinados do Nível Introdução em 3 matérias de subdomínios diferentes.	B C D E F G H I J	- O aluno não desenvolveu as competências essenciais para o ano de escolaridade, de nível introdutório, tendo em conta os critérios de avaliação estipulados para cada ano.	- O aluno apresenta características dos níveis 1 e 3.	- O aluno revela algumas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais para o ano de escolaridade, de nível introdutório, tendo em conta os critérios de avaliação estipulados para cada ano.	- O aluno apresenta características dos níveis 3 e 5.	- O aluno revela muito bom desenvolvimento das competências essenciais para o ano de escolaridade, de nível introdutório, tendo em conta os critérios de avaliação estipulados para cada ano.	
			- Demonstrar capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade. Encontrar-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola - Aptidão aeróbia e neuromuscular.	F G J	- O aluno recusa-se a realizar os testes de aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular adequados às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade. O aluno não se encontra na Zona Saudável de Aptidão Física em 50% dos testes.	- O aluno não demonstra capacidades nos testes de aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular adequados às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade. O aluno encontrando-se na Zona Saudável de Aptidão Física em mais de 49% dos testes.	- O aluno realiza os testes de aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular adequados às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade. O aluno encontrando-se na Zona Saudável de Aptidão Física em mais de 69% dos testes.		- O aluno realiza os testes de aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular adequados às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade. O aluno encontrando-se na Zona Saudável de Aptidão Física em mais de 89% dos testes.	
DOMÍNIO COGNITIVO	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	15%	15%	A B C D I	- O aluno não 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. - Conhecer os diferentes elementos técnicos, regulamentos e ações técnicas e táticas das unidades didáticas.	- O aluno apresenta características dos níveis 1 e 3.	- O aluno revela algumas dificuldades na compreensão e identificação das capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Demonstra não conhecer os diferentes elementos técnicos, regulamentos e ações técnicas e táticas das unidades didáticas.	- O aluno apresenta características dos níveis 3 e 5.	- O aluno revela um muito com domínio na compreensão e identificação das capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade, e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Demonstra conhecer alguns dos diferentes elementos técnicos,	- O aluno revela um muito com domínio na compreensão e identificação das capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade, e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Demonstra conhecer os diferentes elementos técnicos, regulamentos e

							regulamentos e ações técnicas e táticas das unidades didáticas.		ações técnicas e táticas das unidades didáticas.
DOMÍNIO SÓCIO AFETIVO (ATTITUDES/VALORES)	RESPONSABILIDADE E INTEGRIDADE	5%	<ul style="list-style-type: none"> - Manifestar respeito por si e pelos outros; - Cuidar dos espaços comuns à comunidade; - Fazer-se acompanhar do material necessário; - Ser pontual. 	B D E F G H J	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno não cumpre os critérios estabelecidos. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno apresenta características dos níveis 1 e 3. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno cumpre com regularidade os critérios estabelecidos. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno apresenta características dos níveis 3 e 5. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno cumpre sempre os critérios estabelecidos.
	EXCELÊNCIA E EXIGÊNCIA	5%	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentar trabalhos com qualidade; - Trabalhar para atingir o melhor resultado; - Ser determinado perante as dificuldades. 	B D E F G H J	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno não cumpre os critérios estabelecidos. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno apresenta características dos níveis 1 e 3. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno cumpre com regularidade os critérios estabelecidos. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno apresenta características dos níveis 3 e 5. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno cumpre sempre os critérios estabelecidos.
	CURIOSIDADE, REFLEXÃO E INOVAÇÃO	5%	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender mais; - Refletir e criticar; - Ser criativo / procurar novas soluções e aplicações. 	B D E F G H J	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno não cumpre os critérios estabelecidos. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno apresenta características dos níveis 1 e 3. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno cumpre com regularidade os critérios estabelecidos. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno apresenta características dos níveis 3 e 5. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno cumpre sempre os critérios estabelecidos.
	CIDADANIA E PARTICIPAÇÃO	5%	<ul style="list-style-type: none"> - Ser intervencivo / Participar de forma oportuna; - Cooperar com os colegas em tarefas e/ou trabalhos comuns; - Cumprir as atividades propostas; 	B D E F G H J	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno não cumpre os critérios estabelecidos. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno apresenta características dos níveis 1 e 3. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno cumpre com regularidade os critérios estabelecidos. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno apresenta características dos níveis 3 e 5. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno cumpre sempre os critérios estabelecidos.
	LIBERDADE	5%	<ul style="list-style-type: none"> - Ser autónomo, estabelecer objetivos, traçar planos e projetos; - Defender os direitos humanos; - Defender o bem comum. 	B D E F G H J	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno não cumpre os critérios estabelecidos. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno apresenta características dos níveis 1 e 3. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno cumpre com regularidade os critérios estabelecidos. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno apresenta características dos níveis 3 e 5. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno cumpre sempre os critérios estabelecidos.

INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO: Observação direta, grelhas de observação e grelhas de monitorização do trabalho.

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 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.

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	ANO LETIVO 2025/2026
ÁREA CURRICULAR:	Educação Física	6º ANO / 2º CICLO

DOMÍNIOS/ SUBDOMÍNIOS	PONDERAÇÃO Gerais/Especif.	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/ DESCRITORES DE DESEMPENHO O aluno deve ser capaz de:	ÁREA DAS COMPETÊNCIAS DO PERFIL DO ALUNO	PERFIL DE DESEMPENHO/NÍVEL DE OPERACIONALIZAÇÃO				
				1	2	3	4	5
DOMÍNIO PSICOMOTOR	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	50%	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e aplicar os conhecimentos práticos ensinados do Nível Introdução em 4 matérias sendo: <ul style="list-style-type: none"> - 1 Nível de uma matéria dos subdomínios: Jogos ou Jogos Desportivos Coletivos - 1 Nível de uma matéria do Subdomínio Ginástica - 2 Níveis de 2 matérias dos restantes Subdomínios, cada uma de Subdomínios diferentes. 	B C D E F G H I J	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno não desenvolveu as competências essenciais para o ano de escolaridade, de nível introdutório, tendo em conta os critérios de avaliação estipulados para cada ano. - O aluno apresenta características dos níveis 1 e 3. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno revela algumas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais para o ano de escolaridade, de nível introdutório, tendo em conta os critérios de avaliação estipulados para cada ano. - O aluno apresenta características dos níveis 3 e 5. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno revela muito bom desenvolvimento das competências essenciais para o ano de escolaridade, de nível introdutório, tendo em conta os critérios de avaliação estipulados para cada ano. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno revela muito bom desenvolvimento das competências essenciais para o ano de escolaridade, de nível introdutório, tendo em conta os critérios de avaliação estipulados para cada ano.
	APTIDÃO FÍSICA	60% 10%	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstrar capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade. Encontrar-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola - Aptidão aeróbia e neuromuscular. 	F G J	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno recusa-se a realizar os testes de aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular adequados às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade. O aluno não se encontra na Zona Saudável de Aptidão Física em 50% dos testes. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno não demonstra capacidades nos testes de aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular adequados às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade. O aluno encontrando-se na Zona Saudável de Aptidão Física em mais de 49% dos testes. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno realiza os testes de aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular adequados às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade. O aluno encontrando-se na Zona Saudável de Aptidão Física em mais de 69% dos testes. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno realiza os testes de aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular adequados às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade. O aluno encontrando-se na Zona Saudável de Aptidão Física em mais de 89% dos testes.
DOMÍNIO COGNITIVO	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	15% 15%	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar 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. 	A B C D I	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno não identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Demonstra não conhecer os - O aluno apresenta características dos níveis 1 e 3. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno revela algumas dificuldades na compreensão e identificação das capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as - O aluno apresenta características dos níveis 3 e 5. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno revela um muito com domínio na compreensão e identificação das capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as - O aluno apresenta características dos níveis 3 e 5. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno revela um muito com domínio na compreensão e identificação das capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as - O aluno apresenta características dos níveis 3 e 5.
			<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer os diferentes elementos técnicos, regulamentos e ações técnicas e táticas das unidades didáticas. 		<ul style="list-style-type: none"> diferentes elementos técnicos, regulamentos e ações técnicas e táticas das unidades didáticas. 		<ul style="list-style-type: none"> características do esforço realizado. Demonstra conhecer alguns dos diferentes elementos técnicos, regulamentos e ações técnicas e táticas das unidades didáticas. 	<ul style="list-style-type: none"> características do esforço realizado. Demonstra conhecer os diferentes elementos técnicos, regulamentos e ações técnicas e táticas das unidades didáticas.

DOMÍNIO SÓCIO AFETIVO (ATTITUDES/VALORES)	RESPONSABILIDADE E INTEGRIDADE	25%	5%	- Manifestar respeito por si e pelos outros; - Cuidar dos espaços comuns à comunidade; - Fazer-se acompanhar do material necessário; - Ser pontual.	B D E F G H J	- O aluno não cumpre os critérios estabelecidos.	- O aluno apresenta características dos níveis 1 e 3.	- O aluno cumpre com regularidade os critérios estabelecidos.	- O aluno apresenta características dos níveis 3 e 5.	- O aluno cumpre sempre os critérios estabelecidos.		
	EXCELÊNCIA E EXIGÊNCIA		5%	- Apresentar trabalhos com qualidade; - Trabalhar para atingir o melhor resultado; - Ser determinado perante as dificuldades.		- O aluno não cumpre os critérios estabelecidos.	- O aluno apresenta características dos níveis 1 e 3.	- O aluno cumpre com regularidade os critérios estabelecidos.	- O aluno apresenta características dos níveis 3 e 5.	- O aluno cumpre sempre os critérios estabelecidos.		
	CURIOSIDADE, REFLEXÃO E INOVAÇÃO		5%	- Aprender mais; - Refletir e criticar; - Ser criativo / procurar novas soluções e aplicações.		- O aluno não cumpre os critérios estabelecidos.	- O aluno apresenta características dos níveis 1 e 3.	- O aluno cumpre com regularidade os critérios estabelecidos.	- O aluno apresenta características dos níveis 3 e 5.	- O aluno cumpre sempre os critérios estabelecidos.		
	CIDADANIA E PARTICIPAÇÃO		5%	- Ser intervintivo / Participar de forma oportuna; - Cooperar com os colegas em tarefas e/ou trabalhos comuns; - Cumprir as atividades propostas;		- O aluno não cumpre os critérios estabelecidos.	- O aluno apresenta características dos níveis 1 e 3.	- O aluno cumpre com regularidade os critérios estabelecidos.	- O aluno apresenta características dos níveis 3 e 5.	- O aluno cumpre sempre os critérios estabelecidos.		
	LIBERDADE		5%	- Ser autónomo, estabelecer objetivos, traçar planos e projetos; - Defender os direitos humanos; - Defender o bem comum.		- O aluno não cumpre os critérios estabelecidos.	- O aluno apresenta características dos níveis 1 e 3.	- O aluno cumpre com regularidade os critérios estabelecidos.	- O aluno apresenta características dos níveis 3 e 5.	- O aluno cumpre sempre os critérios estabelecidos.		
INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO: Observação direta, grelhas de observação e grelhas de monitorização do trabalho.												
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 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.												

