

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – ANO LETIVO 2025/2026 - Educação Física / Ensino Profissional Módulos 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12.

| DOMÍNIOS | CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO | DESCRITORES DE DESEMPENHO | | | |
|-----------------------------|------------------------|---|--|--|--|
| | | Muito Bom (18 – 20) | Bom (14 – 17) | Suficiente (10 – 13) | Insuficiente (0 – 9) |
| ÁREA do Conhecimento | CONHECIMENTO | <p>Conhece, identifica e interpreta na totalidade as ações técnico/táticas específicas e as principais regras das modalidades/atividades abordadas.</p> <p>Identifica sempre as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação geral de acordo com as características do esforço realizado.</p> | <p>Conhece, identifica e interpreta a maioria das ações técnico/táticas específicas e as principais regras das modalidades/atividades abordadas.</p> <p>Identifica quase sempre as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação geral de acordo com as características do esforço realizado.</p> | <p>Conhece e identifica com alguma dificuldade e interpreta algumas vezes as ações técnico/táticas específicas e as principais regras das modalidades /atividades abordadas.</p> <p>Identifica algumas vezes as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação geral de acordo com as características do esforço realizado.</p> | <p>Não conhece, não identifica nem interpreta, as ações técnico/táticas específicas e as principais regras das modalidades/atividades abordadas.</p> <p>Não identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação geral de acordo com as características do esforço realizado.</p> |
| | COMUNICAÇÃO | <p>Comunica sempre de forma adequada, segura e linguisticamente correta, utilizando sempre os termos técnicos adequados ao exercício e recorrendo oportunamente a vários tipos de linguagem.</p> | <p>Comunica quase sempre de forma adequada, segura e linguisticamente correta, utilizando quase sempre os termos técnicos adequados ao exercício e recorrendo oportunamente a vários tipos de linguagem.</p> | <p>Comunica algumas vezes de forma adequada, com algumas incorreções que não comprometem o sentido global, utilizando algumas vezes os termos técnicos adequados ao exercício e recorrendo a alguns tipos de linguagem.</p> | <p>Comunica de forma pouco eficaz, com incorreções que comprometem o sentido global.</p> |
| ÁREA das ATIVIDADES FÍSICAS | RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS | <p>Realiza todas as aulas práticas e é pontual.</p> <p>Realiza todas as destrezas físicas de acordo com o padrão global de execução</p> <p>Empenha-se sempre na potencial evolução das aprendizagens.</p> <p>Seleciona e realiza sempre com intencionalidade e oportunidade, ações técnicas/táticas, procurando o êxito pessoal e do grupo.</p> | <p>Realiza quase todas as aulas práticas e é quase sempre pontual.</p> <p>Realiza as destrezas físicas de acordo com o padrão global de execução, mas sem fluidez; Empenha-se quase sempre na potencial evolução das aprendizagens.</p> <p>Seleciona e realiza quase sempre com intencionalidade e oportunidade, ações técnicas/táticas procurando o êxito pessoal e do grupo.</p> | <p>Realiza a maioria das aulas práticas e é pontual na maioria das vezes.</p> <p>Realiza as destrezas físicas, mas só algumas vezes mantém o padrão de execução.</p> <p>Empenha-se algumas vezes na potencial evolução das aprendizagens.</p> <p>Seleciona e realiza algumas vezes com oportunidade, ações técnicas/táticas procurando o êxito pessoal e do grupo.</p> | <p>Não realiza a maioria das aulas práticas e nem sempre é pontual.</p> <p>Não realiza as destrezas físicas de acordo com o padrão global de execução ou realiza outra tarefa.</p> <p>Raramente se empenha na potencial evolução das aprendizagens.</p> <p>Não realiza ações técnicas/táticas com intencionalidade nem oportunidade tendo em vista o êxito pessoal e do grupo.</p> |
| | RELAÇÕES INTERPESSOAIS | <p>Coopera sempre nas situações de aprendizagem, organização, segurança e bom ambiente relacional.</p> <p>Está sempre atento às instruções do professor.</p> | <p>Coopera quase sempre nas situações de aprendizagem, organização, segurança e bom ambiente relacional.</p> <p>Está quase sempre atento às instruções do professor.</p> | <p>Coopera algumas vezes nas situações de aprendizagem, organização, segurança e bom ambiente relacional.</p> <p>Está poucas vezes atento às instruções do professor.</p> | <p>Não coopera nas situações de aprendizagem, organização, segurança e bom ambiente relacional.</p> <p>Raramente está atento às instruções do professor.</p> |

| | PENSAMENTO CRÍTICO | Analisa sempre os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sempre sugestões de melhoria. | Analisa quase sempre os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. | Analisa algumas vezes os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando algumas sugestões de melhoria. | Raramente analisa os seus desempenhos e o dos outros, raramente dando e aceitando sugestões de melhoria. |
|------------------------|------------------------|--|---|---|--|
| | PENSAMENTO CRIATIVO | Cria sempre soluções criativas em sequências de habilidades | Cria quase sempre soluções criativas em sequências de habilidades. | Cria algumas vezes soluções criativas em sequências de habilidades. | Não cria soluções criativas em sequências de habilidades. |
| ÁREA da APTIDÃO FÍSICA | RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS | Desenvolve aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e género, até nove testes de aptidão física selecionados. Realiza todas as destrezas físicas de acordo com o padrão global de execução. | Desenvolve aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e género, até sete testes de aptidão física selecionados. Realiza as destrezas físicas de acordo com o padrão global de execução, mas sem fluidez; | Desenvolve aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e género, até cinco testes de aptidão física selecionados. Realiza as destrezas físicas, mas só algumas vezes mantém o padrão de execução. | Desenvolve aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e género, até três testes de aptidão física selecionados. Não realiza as destrezas físicas de acordo com o padrão global de execução ou realiza outra tarefa; |

NOTA: O critério *PENSAMENTO CRIATIVO* é expresso nas modalidades em que o mesmo é relevante (ex: dança e ginástica acrobática).