



ANO LETIVO 2026-2027

## CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO

|             |                 |         |              |
|-------------|-----------------|---------|--------------|
| DISCIPLINA: | EDUCAÇÃO FÍSICA | Ano(s): | 5º AO 6º ANO |
|-------------|-----------------|---------|--------------|

| DOMÍNIOS                         | DOMÍNIOS ESPECÍFICOS DA DISCIPLINA e ACPA <sup>1</sup>              | DESCRIPTORIOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | PONDERAÇÃO | AVALIAÇÃO                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            | FORMATIVA                                                                                                                                                                                                                     | SUMATIVA                                                                                                                                                                                                                                      |
| Desenvolvimento pessoal e social | <b>Responsabilidade</b><br><sup>1</sup> (E, F)                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontualidade</li> <li>- Assiduidade</li> <li>- Material necessário</li> <li>- Trabalhos de casa</li> <li>- Trabalhos formativos</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        | 20%        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação quotidiana</li> <li>- Feedback contínuo e correção de comportamentos</li> </ul>                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação sistemática</li> <li>- Registos de observação de desempenho</li> </ul>                                                                                                                    |
|                                  | <b>Autonomia</b><br><sup>1</sup> (E, F)                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espírito crítico</li> <li>- Criatividade/Inovação</li> <li>- Persistência</li> <li>- Empenho</li> <li>- Participação</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                   |            |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                  | <b>Sociabilidade</b><br><sup>1</sup> (E, F)                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperação</li> <li>- Respeito</li> <li>- Tolerância</li> <li>- Solidariedade</li> <li>- Imparcialidade</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                |            |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                               |
| Conhecimentos e capacidades      | <b>CONHECIMENTOS</b><br><sup>1</sup> (A, B, C, D, E, F, G, H, I, J) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aquisição/Interpretação/Compreensão/Aplicação de conhecimentos.</li> <li>- Manifestação de pensamento crítico e criativo.</li> <li>- Seleção e organização da informação.</li> </ul>                                                                                                                                                              | 10%        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atividades com recurso ao manual escolar de EF e plataformas digitais de aprendizagem (FITescola, CNAPEF, Leya, Escola Virtual ou equivalente a que se possa ter acesso).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fichas de avaliação.</li> <li>- Quizz digitais (Kahoot, Socrative, Google forms, Mentimeter, entre outros).</li> <li>- Trabalhos individuais ou de grupo.</li> <li>- Apresentações orais.</li> </ul> |
|                                  | <b>APTIDÃO FÍSICA</b><br><sup>1</sup> (G, H, J)                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa FITescola, sendo a classificação final neste domínio, em função dos resultados obtidos em cada um dos testes, segundo quadros de valores de referência definidos pelo grupo de EF.</li> </ul> | 25%        | Exercícios práticos de condição física.                                                                                                                                                                                       | Bateria de testes FITescola.                                                                                                                                                                                                                  |

|  |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>ATIVIDADES FÍSICAS</b><br/><sup>1</sup>(A, B, C, D, E, F, G, H, I, J)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Níveis de desempenho (nunca (30%), raramente (45%), algumas vezes (60%), quase sempre (80%) e sempre (100%), descritos nos programas) em cada unidade didática;</li> <li>- Esta área está dividida em Subáreas de avaliação obrigatórias. Em cada matéria, para cada nível escolar, estão definidos um conjunto de competências abrangendo: <ul style="list-style-type: none"> <li>- o domínio dos requisitos motores específicos de cada matéria;</li> <li>- o domínio de conhecimentos sobre objetivos dos jogos, componentes críticas de gestos técnicos ou destrezas motoras, modelos táticos/estratégicos e regulamentos das diferentes matérias;</li> <li>- a aplicação de regras de conduta desportiva (atitudes), de cooperação, respeito pelos colegas, adversários e árbitros, e a admissão de indicações que são dirigidas e falhas de colegas.</li> </ul> </li> </ul> | <p>45%</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- De acordo com as unidades didáticas desenvolvidas, são consideradas para avaliação atividades que proporcionem/impliquem, de forma autónoma e/ou colaborativa: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecimento/aplicação de processos de elevação do nível funcional da aptidão física;</li> <li>- Reprodução de técnicas em contextos diferenciados;</li> <li>- Análise/resolução de problemas, nomeadamente no comportamento tático;</li> <li>- Elaboração de sequências de habilidades/coreografias e respetiva concretização; - - respeito por diferentes características, capacidades, ideias e opiniões;</li> <li>- Identificação de pontos fortes e a melhorar do seu desempenho e dos outros, para melhoria das aprendizagens;</li> <li>- Aplicação de regras de participação responsável (perseverança, respeito, segurança, preservação de materiais e ambiente); - análise/questionamento crítico e apresentação de iniciativas/propostas;</li> <li>- Realização de tarefas associadas à compreensão e mobilização de conhecimentos.</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Registos de Observação direta relativas às tarefas realizadas durante as aulas presenciais.</li> <li>- Trabalhos de pesquisa sobre modalidades abordadas.</li> <li>- Fichas de trabalho individual ou em grupo, em regime de ensino@distância e para alunos com atestado médico comprovado.</li> <li>- Reflexão crítica de apresentação escrita ou oral em regime de ensino misto e de ensino@distância e para alunos com atestado médico comprovado.</li> </ul> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**1 - ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS (ACPA):** **A** - Linguagem e textos; **B** - Informação e comunicação; **C** - Raciocínio e resolução de problemas; **D** - Pensamento crítico e pensamento 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

*Calvão, 3 de julho de 2026*