

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO VISUAL

2.º CICLO – 5.º e 6.º ANOS

ANO LETIVO 2025/2026

DOMÍNIOS ¹	PONDERAÇÃO	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIA ²	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Apropriação e Reflexão	25%	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender os saberes da comunicação visual e compreende a simbologia das linguagens artísticas. • Identificar diferentes manifestações culturais do património local e global, utilizando um vocabulário específico e adequado. • Identificar e analisar com vocabulário específico as diferentes narrativas visuais, tendo em conta as técnicas e tecnologias artísticas (pintura, desenho, escultura, fotografia, banda desenhada, entre outros). • Descrever com vocabulário adequado (qualidades formais, físicas e expressivas) os objetos artísticos. • Compreender os princípios da linguagem das artes visuais integrada em diferentes contextos culturais (estilos e movimentos artísticos, épocas e geografias). • Reconhecer a tipologia e a função do objeto de arte, design, arquitetura e artesanato de acordo com os contextos históricos, geográficos e culturais. 	A B C D E F G H I J	<p>Observação direta e registos de desempenho</p> <p>Trabalhos práticos realizados na aula</p>
Interpretação e Comunicação	25%	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver capacidades de apreensão e interpretação no contacto com diferentes universos culturais. • Utilizar os conceitos específicos da comunicação visual (luz, cor, espaço, forma, movimento, ritmo, entre outros), com intencionalidade e sentido crítico, na análise dos trabalhos individuais e de grupo. • Compreender os significados, processos e intencionalidades dos objetos artísticos, criando novos modos de interpretação. • Desenvolver individualmente e em grupo projetos de trabalho, recorrendo a cruzamentos disciplinares. 	A B C D E F G H I J	Trabalhos individuais e/ou de grupo

<p>Experimentação e Criação</p>	<p>50%</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar diferentes materiais e suportes para a realização dos seus trabalhos. • Inventar soluções para a resolução de problemas no processo de produção artística. • Manifestar capacidades expressivas e criativas nas suas produções, evidenciando os conhecimentos e técnicas adquiridos. • Recorrer a vários processos de registo de ideias (diários gráficos), de planeamento de trabalho individual ou em grupo. • Reconhecer o quotidiano como um potencial criativo para a construção de ideias, mobilizando as várias etapas do processo artístico (pesquisa, investigação, experimentação e reflexão). • Tomar consciência da importância das características do trabalho artístico (sistemático, reflexivo e pessoal) para o desenvolvimento do seu sistema próprio de trabalho. 	<p>A B C D E F G H I J</p>	<p>Fichas de trabalho formativas</p> <p>Observação direta e registo de comportamentos, atitudes e valores</p>
--	-------------------	---	----------------------------	---

(1) Definidos a partir do documento normativo que estipula as aprendizagens essenciais de cada disciplina.

(2) Áreas de competência do perfil dos alunos: A – Linguagens 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.

Avaliação Final

1.º Semestre - Todos os instrumentos de avaliação recolhidos durante o 1.º Semestre.

2.º Semestre - Todos os instrumentos de avaliação recolhidos até ao final do ano letivo.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE
DISCIPLINA: EDUCAÇÃO VISUAL

-3º CICLO – 7º, 8º e 9º ANOS

ANO LETIVO 2025/2026

DOMÍNIOS ¹	PONDERAÇÃO	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIA ²	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
-----------------------	------------	--	--------------------------------------	------------------------------

Apropriação e Reflexão	25%	<ul style="list-style-type: none"> - Refletir sobre as manifestações culturais do património local e global (obras e artefactos de arte – pintura, escultura, desenho, assemblage, colagem, fotografia; instalação, land´art, banda desenhada, design, arquitetura, artesanato, multimédia e linguagens cinematográficas); - Dominar os conceitos de plano, ritmo, enquadramento, espaço, estrutura, luz-cor, enquadramento, entre outros - em diferentes contextos e modalidades de expressivas: pintura, escultura, desenho, design, fotografia, cinema, vídeo, banda desenhada; - Reconhecer a importância das imagens como meios de comunicação de massas, capazes de veicular diferentes significados (económicos, políticos, sociais, religiosos, ambientais, entre outros); - Enquadrar os objetos artísticos de diferentes culturas e períodos históricos, tendo como referência os saberes da História da Arte (estilos, movimentos, intencionalidades e ruturas). 	A B C D G I J	<p>Ficha diagnóstica</p> <p>Trabalhos de Grupo</p>
Interpretação e Comunicação	25%	<ul style="list-style-type: none"> - Compreender a importância da interrelação dos saberes da comunicação visual (espaço, volume, cor, luz, forma, movimento, estrutura, forma, ritmo; entre outros) nos processos de contemplação e de fruição do mundo; - Relacionar o modo como os processos de criação interferem na(s) intencionalidade(s) dos objetos artísticos; - Perceber os “jogos de poder” das imagens e da sua capacidade de mistificação ou desmistificação do real; - Interrogar os processos artísticos para a compreensão da arte contemporânea; - Transformar os conhecimentos adquiridos em novos modos de apreciação do mundo; 	A B C D F G H I	<p>Trabalhos de Pesquisa</p> <p>Registos de observação</p>

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA

2.º CICLO – 5.º e 6.º ANOS

ANO LETIVO 2025/2026

DOMÍNIOS ¹	PONDERAÇÃO	DESCRITORES DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIA ²	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Processos Tecnológicos	25%	<ul style="list-style-type: none"> Distinguir as fases de realização de um projeto: identificação, pesquisa, realização e avaliação. Identificar e representar as necessidades e oportunidades tecnológicas decorrentes da observação e investigação de contextos sociais e comunitários. Identificar recursos e requisitos técnicos, para a concretização de projetos. Comunicar, através do desenho, formas de representação gráfica das ideias e soluções, utilizando esquemas, codificações e simbologias. Diferenciar modos de produção (artesanal, industrial), analisando os fatores de desenvolvimento tecnológico. Compreender a importância dos objetos técnicos face às necessidades humanas. 	A B C D E F G H I J	<p>Observação direta e registos de desempenho</p> <p>Provas escritas</p>
Recursos e Utilizações Tecnológicas	50%	<ul style="list-style-type: none"> Produzir artefactos e objetos técnicos, adequando os meios materiais e técnicos à ideia ou intenção expressa. Apreciar as qualidades dos materiais, relacionando-as com a utilização de técnicas específicas de materiais: madeiras, papéis, plásticos, fios têxteis, pastas entre outros. Selecionar materiais de acordo com as suas características físicas e mecânicas. Investigar, através de experiências simples, algumas características de materiais comuns. Criar soluções tecnológicas através da reutilização ou reciclagem de materiais, tendo em atenção a sustentabilidade ambiental. Utilizar as principais técnicas de transformação dos materiais usados, identificando os utensílios e as ferramentas na realização de projetos. Identificar as fontes de energia e os seus processos de transformação. Colaborar nos cuidados com o seu corpo e no cumprimento de normas de higiene e segurança na utilização de recursos tecnológicos. 	A B C D E F G H I J	<p>Fichas de trabalho</p> <p>Trabalhos práticos realizados na aula</p> <p>Trabalho colaborativo</p>

Agrupamento de Escolas Dr. Mário Sacramento, Aveiro

Avenida 25 de Abril 3810-199 Aveiro | Tel: 234 422 361 | NIF: 600081320 | www.aemsacramento.edu.pt | alunos@aemsacramento.edu.pt | peessoal@aemsacramento.edu.pt | financeiro@aemsacramento.edu.pt

<p>Tecnologia e Sociedade</p>	<p>25%</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer o potencial tecnológico dos recursos do meio ambiente, bem como as vantagens e impactos (positivos ou negativos) pessoais, sociais e ambientais. • Compreender a evolução dos artefactos, objetos e equipamentos, estabelecendo relações entre o presente e o passado, tendo em conta contextos sociais e naturais que possam influenciar a sua criação, ou reformulação. • Analisar situações concretas como consumidor prudente e defensor do património cultural e natural da sua localidade e região, manifestando preocupações com a conservação da natureza e respeito pelo ambiente. 	<p>A B C D E F G H I J</p>	<p>Trabalhos de pesquisa</p> <p>Observação direta e registo de comportamentos, atitudes e valores</p>
--------------------------------------	------------	--	----------------------------	---

(1) Definidos a partir do documento normativo que estipula as aprendizagens essenciais de cada disciplina.

(2) Áreas de competência do perfil dos alunos: A – Linguagens 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.

Avaliação Final

1.º Semestre - Todos os instrumentos de avaliação recolhidos durante o 1.º Semestre.

2.º Semestre - Todos os instrumentos de avaliação recolhidos até ao final do ano letivo.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

DISCIPLINA: Educação Tecnológica

ANOS E ESCOLARIDADE 7.º e 9.º ano

ANO LETIVO 2025/2026

DOMÍNIOS ¹	PONDERAÇÃO	DESCRITORES DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIA ²	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Aquisição, compreensão e aplicação de conceitos	40%	<ul style="list-style-type: none"> – Conhecer elementos da linguagem tecnológica – Saber ler e interpretar documentos técnicos simples – Conhecer diferentes formas de representação gráfica – Conhecer meios de comunicação e materiais adequados – Fundamentar ideias e opções – Interiorizar conceitos tecnológicos 	A B C D	<ul style="list-style-type: none"> - Registo de observação em contexto de sala de aula - Trabalhos de pesquisa - Listas de verificação - Registos gráficos - Caderno diário
Execução e/ou interpretação de atividades práticas	60%	<ul style="list-style-type: none"> – Aplicar conhecimentos anteriormente adquiridos – Ser rigoroso na execução das tarefas – Manusear corretamente ferramentas e materiais – Utilizar adequadamente instrumentos de medida – Aplicar as técnicas selecionadas – Comunicar as soluções através de gráficos e esquemas – Aplicar os elementos da linguagem tecnológica – Registrar graficamente as ideias de forma organizada – Aplicar conceitos na resolução de novos problemas - Criar soluções tecnológicas através da reutilização ou reciclagem de materiais 	E F G H I J	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalhos práticos realizados em aula/ em pares e/ou individuais - Relatórios/Memória descritiva - Registo de observação em contexto de sala de aula

(1) Definidos a partir do documento normativo que estipula as aprendizagens essenciais de cada disciplina.

(2) Áreas de competência do perfil dos alunos: A – Linguagens 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.

Avaliação Final: Todos os elementos de avaliação recolhidos no decurso do ano letivo (9ºano) ou durante o semestre (7ºano).

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

DISCIPLINA: **Educação Musical**

2º CICLO – 5º e 6º ANOS

ANO LETIVO 2025/2026

DOMÍNIOS ¹	Ponderação	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Experimentação criação	30%	<ul style="list-style-type: none"> Improvisar peças musicais, combinando e manipulando vários elementos da música (timbre, altura, dinâmica, ritmo, forma, texturas), utilizando múltiplos recursos (fontes sonoras convencionais e não convencionais, imagens, esculturas, textos, vídeos, gravações, etc.) e com técnicas e tecnologias gradualmente mais complexas. Compor peças musicais com diversos propósitos, combinando e manipulando vários elementos da música (altura, dinâmica, ritmo, forma, timbres e texturas), utilizando recursos diversos (voz, corpo, objetos sonoros, instrumentos musicais, tecnologias e software). Mobilizar aprendizagens de diferentes áreas do conhecimento para a construção do seu referencial criativo. Responsabilidade e autonomia. 	A B C D E F G H I J	<p>Testes de diferentes tipologias (práticos e teóricos)</p> <p>Trabalhos de investigação/pesquisa (temáticos e DAC).</p>
Interpretação e comunicação	40%	<ul style="list-style-type: none"> Cantar, a solo e em grupo, a uma e duas vozes, repertório variado com e sem acompanhamento instrumental, evidenciando confiança e domínio básico da técnica vocal. Tocar diversos instrumentos acústicos e eletrónicos, a solo e em grupo, repertório variado, controlando o tempo, o ritmo e a dinâmica, com progressiva destreza e confiança. Interpretar, através do movimento corporal, contextos musicais contrastantes. Mobilizar sequências de movimentos corporais em contextos musicais diferenciados. Publicar, na internet, criações musicais (originais ou de outros), construindo, por exemplo, playlists, podcasts e blogs. Apresentar publicamente atividades artísticas em que se articula a música com outras áreas do conhecimento. Cumprir os deveres do RI e as regras de funcionamento da sala de aula ou de outro contexto de aprendizagem. 	A B C D E F G H I J	<p>Grelha(s) de registo de observação direta e desempenho:</p> <p>- trabalho individual ou em grupo na sala de aula</p> <p>- participação em atividades musicais em diversos contextos</p>

<p>Apropriação e reflexão</p>	<p>30%</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comparar características rítmicas, melódicas, harmónicas, dinâmicas, formais, tímbricas e de textura em peças musicais de épocas, estilos e géneros musicais diversificados. • Utilizar, com crescente domínio, vocabulário e simbologias para documentar, descrever e comparar diversas peças musicais. • Investigar diferentes tipos de interpretações escutadas e observadas em espetáculos musicais (concertos, bailados, teatros musicais, óperas e outros), ao vivo ou gravados, de diferentes tradições e épocas utilizando vocabulário apropriado. • Comparar criticamente estilos e géneros musicais, tendo em conta os enquadramentos socioculturais do passado e do presente. • Relacionar a sua experiência musical com outras áreas do conhecimento, através de atividades diversificadas que integrem e potenciem a transversalidade do saber. • Identificar criticamente a música, enquanto modo de conhecer e dar significado ao mundo, relacionando-a com o seu dia a dia, e os seus mundos pessoais e sociais. • Organização. 	<p>A B C D E F G H I J</p>	<p>- comportamentos e atitudes</p> <p>Caderno diário e fichas do caderno de atividades do aluno/manual</p>
-------------------------------	------------	---	----------------------------	--

(1) Definidos a partir do documento normativo que estipula as aprendizagens essenciais de cada disciplina.

(2) Áreas de competência do perfil dos alunos: A – Linguagens 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.

Avaliação Final

1.º Semestre - Todos os elementos de avaliação recolhidos durante o 1.º Semestre

2.º Semestre - Todos os elementos de avaliação recolhidos até ao final do 2.º Semestre

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

5º ANO

ANO LETIVO 2025/2026

DOMÍNIOS ¹	PONDERAÇÃO	DESCRITORES DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIA ²	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	70%	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 5.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em três matérias de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades:</p> <p>SUBÁREA JOGOS Participar em JOGOS, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas e aplicando as regras.</p> <p>SUBÁREA GINÁSTICA Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>SUBÁREA ATLETISMO Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares, tendo em conta a situação especial em que vivemos.</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS Interpretar seqüências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, em coreografias individuais, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>OUTRAS</p>	A, B, C, D, E, F, H, G, I, J	Observação sistemática Exercícios-critério individual ou em grupo

		Realizar ações de oposição direta solicitadas de COMBATE (Luta), utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.		
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	20%	O aluno deve ficar capaz de: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo.	A, B, C, D, E, F, G, I, J	Testes FIT Escola Provas de avaliação escrita Fichas de trabalho
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	10%	O aluno deve ficar capaz de: Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.		

(1) Definidos a partir do documento normativo que estipula as aprendizagens essenciais de cada disciplina.

(2) Áreas de competência do perfil dos alunos: A – Linguagens 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.

AValiação dos Alunos com Atestado Médico de Média/Longa Duração

Consideram-se abrangidos por estes critérios os alunos que apresentem atestado médico de média/longa duração de acordo com a Lei n.º 51/2012 de 5 de setembro, ponto 1 do art.15º do Estatuto do aluno.

A avaliação das ações técnico-táticas e aptidão física só se realizará quando o professor do(s) aluno(s), depois de analisar o teor do(s) atestado(s) médico(s), considerar viável a sua aplicação integral ou parcial.

- Elaboração de trabalhos escritos (máximo de dois por semestre) sobre os temas contemplados no Programa de Educação Física (20%) e respetiva apresentação (30%). O professor pode optar pela realização de um teste escrito e o aluno está dispensado de realizar e apresentar um trabalho. Neste caso terá uma ponderação de 50% na avaliação final.
- Colaboração nas tarefas de organização e apoio de aula (participação ativa nas tarefas de organização e apoio de aula): 10%
- Aplicação das regras das modalidades desportivas, nomeadamente como árbitro e como juiz: 10%
- Elaboração de relatórios de aula: 20%
- Teste escrito (igual ao realizado por todos os alunos da turma): 10%

AValiação Final

1.º Semestre - Todos os elementos de avaliação recolhidos durante o 1.º Semestre

2.º Semestre - Todos os elementos de avaliação recolhidos até ao final do 2.º Semestre

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO
DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

6º ANO

ANO LETIVO 2025/2026

DOMÍNIOS ¹	PONDERAÇÃO	DESCRITORES DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIA ²	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	70%	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 6.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em quatro matérias de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades.</p> <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (uma matéria) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas e aplicando as regras.</p> <p>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria) Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>SUBÁREAS ATLETISMO, RAQUETES E OUTRAS (duas matérias) SUBÁREA ATLETISMO Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, em coreografias individuais, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>OUTRAS</p>	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Registo de observação

		Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente. Realizar ações de oposição direta solicitadas de COMBATE (Luta), utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.		
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	20%	O aluno deve ficar capaz de: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo.	A, B, C, D, E, F, G, I, J	Testes FIT Escola
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	10%	O aluno deve ficar capaz de: Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.		Provas de avaliação escrita
				Fichas de trabalho

(1) Definidos a partir do documento normativo que estipula as aprendizagens essenciais de cada disciplina.

(2) Áreas de competência do perfil dos alunos: A – Linguagens 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.

AValiação dos Alunos com Atestado Médico de Média/Longa Duração

Consideram-se abrangidos por estes critérios os alunos que apresentem atestado médico de média/longa duração de acordo com a Lei n.º 951/2012 de 5 de setembro, ponto 1 do art.15º do Estatuto do aluno.

A avaliação das ações técnico-táticas e aptidão física só se realizará quando o professor do(s) aluno(s), depois de analisar o teor do(s) atestado(s) médico(s), considerar viável a sua aplicação integral ou parcial.

- Elaboração de trabalhos escritos (máximo de dois por semestre) sobre os temas contemplados no Programa de Educação Física (20%) e respetiva apresentação (30%). O professor pode optar pela realização de um teste escrito e o aluno está dispensado de realizar e apresentar um trabalho. Neste caso terá uma ponderação de 50% na avaliação final.
- Colaboração nas tarefas de organização e apoio de aula (participação ativa nas tarefas de organização e apoio de aula): 10%
- Aplicação das regras das modalidades desportivas, nomeadamente como árbitro e como juiz: 10%
- Elaboração de relatórios de aula: 20%
- Teste escrito (igual ao realizado por todos os alunos da turma): 10%

AValiação Final

1.º Semestre - Todos os elementos de avaliação recolhidos durante o 1.º Semestre

2.º Semestre - Todos os elementos de avaliação recolhidos até ao final do 2.º Semestre

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

7º ANO

ANO LETIVO 2025/2026

DOMÍNIOS ¹	PONDERAÇÃO	DESCRITORES DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIA ²	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	70%	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>Conhecer os objetivos das modalidades, a função e o modo de execução das principais ações técnicas e táticas das mesmas, bem como as suas regras (de jogo).</p> <p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (uma matéria) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futsal, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações solicitadas e aplicando as regras.</p> <p>GINÁSTICA (uma matéria) Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos), as destrezas de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>ATLETISMO (uma matéria) Realizar e analisar saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (uma matéria) (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>OUTRAS (uma matéria) BADMINTON - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não</p>	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Registo de observação

		só como jogador, mas também como árbitro. SOFTBOL/CORFEBOL/TAG RUGBY/ FRYSBEE-Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras. Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.		Testes FIT Escola
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	20 %	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo.	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Questões orais e/ou fichas de aplicação de conhecimento e/ou trabalhos escritos
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	10 %	Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.		

(1) Definidos a partir do documento normativo que estipula as aprendizagens essenciais de cada disciplina.

(2) Áreas de competência do perfil dos alunos: A – Linguagens 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.

AValiação dos Alunos com Atestado Médico de Média/Longa Duração

Consideram-se abrangidos por estes critérios os alunos que apresentem atestado médico de média/longa duração de acordo com a Lei n. 951/2012 de 5 de setembro, ponto 1 do art.15º do Estatuto do aluno.

A avaliação das ações técnico-táticas e aptidão física só se realizará quando o professor do(s) aluno(s), depois de analisar o teor do(s) atestado(s) médico(s), considerar viável a sua aplicação integral ou parcial.

- Elaboração de trabalhos escritos (máximo de dois por semestre) sobre os temas contemplados no Programa de Educação Física (20%) e respetiva apresentação (30%). O professor pode optar pela realização de um teste escrito e o aluno está dispensado de realizar e apresentar um trabalho. Neste caso terá uma ponderação de 50% na avaliação final.
- Colaboração nas tarefas de organização e apoio de aula (participação ativa nas tarefas de organização e apoio de aula): 10%

- Aplicação das regras das modalidades desportivas, nomeadamente como árbitro e como juiz: 10%
- Elaboração de relatórios de aula: 20%
- Teste escrito (igual ao realizado por todos os alunos da turma): 10%

AVALIAÇÃO FINAL

1.º Semestre - Todos os elementos de avaliação recolhidos durante o 1.º Semestre

2.º Semestre - Todos os elementos de avaliação recolhidos até ao final do 2.º Semestre

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

DISCIPLINA: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

8º ANO

ANO LETIVO 2025/2026

DOMÍNIOS ¹	PONDERAÇÃO	DESCRITORES DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIA ²	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	70%	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 8.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 6 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (uma matéria) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futsal, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações solicitadas e aplicando as regras.</p> <p>GINÁSTICA (uma matéria) Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos), as destrezas de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>ATLETISMO (uma matéria) Realizar e analisar saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (uma matéria) DANÇA - apreciar, compor e realizar, nas sequências de elementos técnicos, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>OUTRAS (uma matéria)</p>	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Registo de observação

		<p>BADMINTON - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>SOFTBOL/CORFEBOL/TAG RUGBY/ FRYSBEE - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras.</p>		
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	20%	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo.		Testes FitEscola
ÁREA DOS CONHECIMENTO S	10%	<p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p> <p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</p>	A, B, C, D, E, F, G, I, J	Questões orais e/ou fichas de aplicação de conhecimentos e/ou trabalhos escritos

(1) Definidos a partir do documento normativo que estipula as aprendizagens essenciais de cada disciplina.

(2) Áreas de competência do perfil dos alunos: A – Linguagens 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.

AValiação dos Alunos com Atestado Médico de Média/Longa Duração

Consideram-se abrangidos por estes critérios os alunos que apresentem atestado médico de média/longa duração de acordo com a Lei n. 951/2012 de 5 de setembro, ponto 1 do art.15º do Estatuto do aluno.

A avaliação das ações técnico-táticas e aptidão física só se realizará quando o professor do(s) aluno(s), depois de analisar o teor do(s) atestado(s) médico(s), considerar viável a sua aplicação integral ou parcial.

- Elaboração de trabalhos escritos (máximo de dois por semestre) sobre os temas contemplados no Programa de Educação Física (20%) e respetiva apresentação (30%). O professor pode optar pela realização de um teste escrito e o aluno está dispensado de realizar e apresentar um trabalho. Neste caso terá uma ponderação de 50% na avaliação final.
- Colaboração nas tarefas de organização e apoio de aula (participação ativa nas tarefas de organização e apoio de aula): 10%
- Aplicação das regras das modalidades desportivas, nomeadamente como árbitro e como juiz: 10%
- Elaboração de relatórios de aula: 20%
- Teste escrito (igual ao realizado por todos os alunos da turma): 10%

AVALIAÇÃO FINAL

1.º Semestre - Todos os elementos de avaliação recolhidos durante o 1.º Semestre

2.º Semestre - Todos os elementos de avaliação recolhidos até ao final do 2.º Semestre

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

DISCIPLINA: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

9º ANO

ANO LETIVO 2025/2026

DOMÍNIOS ¹	PONDERAÇÃO	DESCRITORES DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIA ²	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	70%	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 9.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futsal, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações solicitadas e aplicando as regras.</p> <p>GINÁSTICA (uma matéria) Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), seqüências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>ATLETISMO, RAQUETES e OUTRAS (duas matérias)</p> <p>ATLETISMO Realizar e analisar saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>RAQUETES JOGOS DE RAQUETES (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>OUTRAS Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p>	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Registo de observação

		SOFTBOL/CORFEBOL/ TAG RUGBY/ FRYSBEE - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras. Praticar e conhecer JOGOS TRADICIONAIS POPULARES de acordo com os padrões culturais característicos.		
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	20%	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo.		Testes FIT Escola
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	10%	Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando 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.	A, B, C, D, E, F, G, I, J	Questões orais e/ou fichas de aplicação de conhecimento e/ou trabalhos escritos

(1) Definidos a partir do documento normativo que estipula as aprendizagens essenciais de cada disciplina.

(2) Áreas de competência do perfil dos alunos: A – Linguagens 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.

AValiação dos Alunos com Atestado Médico de Média/Longa Duração

Consideram-se abrangidos por estes critérios os alunos que apresentem atestado médico de média/longa duração de acordo com a Lei n. 951/2012 de 5 de setembro, ponto 1 do art.15º do Estatuto do aluno.

A avaliação das ações técnico-táticas e aptidão física só se realizará quando o professor do(s) aluno(s), depois de analisar o teor do(s) atestado(s) médico(s), considerar viável a sua aplicação integral ou parcial.

- Elaboração de trabalhos escritos (máximo de dois por semestre) sobre os temas contemplados no Programa de Educação Física (20%) e respetiva apresentação (30%). O professor pode optar pela realização de um teste escrito e o aluno está dispensado de realizar e apresentar um trabalho. Neste caso terá uma ponderação de 50% na avaliação final.
- Colaboração nas tarefas de organização e apoio de aula (participação ativa nas tarefas de organização e apoio de aula): 10%
- Aplicação das regras das modalidades desportivas, nomeadamente como árbitro e como juiz: 10%
- Elaboração de relatórios de aula: 20%
- Teste escrito (igual ao realizado por todos os alunos da turma): 10%

AVALIAÇÃO FINAL

1.º Semestre - Todos os elementos de avaliação recolhidos durante o 1.º Semestre

2.º Semestre - Todos os elementos de avaliação recolhidos até ao final do 2.º Semestre

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

10.º ANO

ANO LETIVO 2025/2026

DOMÍNIOS ¹	PONDERAÇÃO	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIA ²	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	80%	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futsal, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações solicitadas e aplicando as regras.</p> <p>GINÁSTICA (uma matéria) Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>ATLETISMO (uma matéria) Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>	A,B,C,D,E,G,H,I, J	<p>Registo de observação</p> <p>Testes FitEscola Provas escritas</p> <p>Fichas de trabalho sobre um dos domínios</p>
		<p>OUTRAS (uma matéria) Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>		

		SOFTBOL/CORFEBOL/TAG RUGBY/ FRYSBEE - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras.	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	10%	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo.	A,B,C,D,E,G,I,J
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	10%	Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando 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. Conhecer os objetivos das modalidades, a função e o modo de execução das principais ações técnicas e táticas das mesmas, bem como as suas regras (de jogo). Conhecer as técnicas de Suporte Básico de Vida: realizar o socorro a uma vítima em paragem cardiorrespiratória.	A,B,C,D,E,G,I,J

(1) Definidos a partir do documento normativo que estipula as aprendizagens essenciais de cada disciplina.

(2) Áreas de competência do perfil dos alunos: A – Linguagens 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.

NOTA:

AVALIAÇÃO DOS ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO DE MÉDIA/LONGA DURAÇÃO
AVALIAÇÃO DOS ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO DE MÉDIA/LONGA DURAÇÃO

Consideram-se abrangidos por estes critérios os alunos que apresentem atestado médico de média/longa duração de acordo com a Lei n. 951/2012 de 5 de setembro, ponto 1 do art.15º do Estatuto do aluno.

A avaliação das ações técnico-táticas e aptidão física só se realizará quando o professor do(s) aluno(s), depois de analisar o teor do(s) atestado(s) médico(s), considerar viável a sua aplicação integral ou parcial.

- Elaboração de trabalhos escritos (máximo de dois por semestre) sobre os temas contemplados no Programa de Educação Física (20%) e respetiva apresentação (30%). O professor pode optar pela realização de um teste escrito e o aluno está dispensado de realizar e apresentar um trabalho. Neste caso terá uma ponderação de 50% na avaliação final.
- Colaboração nas tarefas de organização e apoio de aula (participação ativa nas tarefas de organização e apoio de aula): 10%
- Aplicação das regras das modalidades desportivas, nomeadamente como árbitro e como juiz: 10%
- Elaboração de relatórios de aula: 20%
- Teste escrito (igual ao realizado por todos os alunos da turma): 10%

Avaliação Final

1.º Semestre - Todos os elementos de avaliação recolhidos durante o 1.º Semestre

2.º Semestre - Todos os elementos de avaliação recolhidos até ao final do 2.º Semestre

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

11º ANO

ANO LETIVO 2025/2026

DOMÍNIOS ¹	PONDERAÇÃO	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIA ²	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	80%	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR em duas matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futsal, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações solicitadas e aplicando as regras.</p> <p>GINÁSTICA e ATLETISMO (uma matéria) Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	A,B,C,D,E,G,H,I,J	Registo de observação
		<p>OPÇÃO (duas matérias) Subárea-Raquetas: Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e 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.</p>	A,B,C,D,E,G,H,I,J	Registo de observação

		<p>OUTRAS</p> <p>Realizar Atividades de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>SOFTBOL/CORFEBOL/TAG RUGBY/ FRYSBEE - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras.</p>		
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	10%	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo.	A,B,C,D,E,G,I,J	Testes FitEscola
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	10%	<p>Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>Conhecer e interpretar 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; - Doenças e lesões; - Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. <p>Conhecer os objetivos das modalidades, a função e o modo de execução das principais ações técnicas e táticas das mesmas, bem como as suas regras (de jogo).</p>	A,B,C,D,E,G,I,J	<p>Provas escritas</p> <p>Fichas de trabalho sobre um dos domínios</p>

(1) Definidos a partir do documento normativo que estipula as aprendizagens essenciais de cada disciplina.

(2) Áreas de competência do perfil dos alunos: A – Linguagens 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.

AVALIAÇÃO DOS ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO DE MÉDIA/LONGA DURAÇÃO

Consideram-se abrangidos por estes critérios os alunos que apresentem atestado médico de média/longa duração de acordo com a Lei n. 951/2012 de 5 de setembro, ponto 1 do art.15º do Estatuto do aluno.

A avaliação das ações técnico-táticas e aptidão física só se realizará quando o professor do(s) aluno(s), depois de analisar o teor do(s) atestado(s) médico(s), considerar viável a sua aplicação integral ou parcial.

- Elaboração de trabalhos escritos (máximo de dois por semestre) sobre os temas contemplados no Programa de Educação Física (20%) e respetiva apresentação (30%). O professor pode optar pela realização de um teste escrito e o aluno está dispensado de realizar e apresentar um trabalho. Neste caso terá uma ponderação de 50% na avaliação final.
- Colaboração nas tarefas de organização e apoio de aula (participação ativa nas tarefas de organização e apoio de aula): 10%
- Aplicação das regras das modalidades desportivas, nomeadamente como árbitro e como juiz: 10%
- Elaboração de relatórios de aula: 20%
- Teste escrito (igual ao realizado por todos os alunos da turma): 10%

Avaliação Final

1.º Semestre - Todos os elementos de avaliação recolhidos durante o 1.º Semestre

2.º Semestre - Todos os elementos de avaliação recolhidos até ao final do 2.º Semestre

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

12º ANO

ANO LETIVO 2025/2026

DOMÍNIOS ¹	PONDERAÇÃO	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIA ²	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	80%	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 12.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias e de nível ELEMENTAR em 3 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futsal, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações solicitadas e aplicando as regras.</p> <p>GINÁSTICA e ATLETISMO (uma matéria) Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	A,B,C,D,E,G,H,I,J	Registo de observação
		<p>OPÇÃO (duas matérias) Subárea - Raquetas: Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e 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.</p>		
		OUTRAS		

		<p>Realizar Atividades de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>SOFTBOL/CORFEBOL/TAG RUGBY/ FRYSBEE - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em todas as funções, conforme a oposição e de acordo com as regras jogo.</p>		
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	10%	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo.	A,B,C,D,E,G,I,J	Testes FitEscola
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	10%	<p>Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>Conhecer e interpretar 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; - Doenças e lesões; - Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. <p>Conhecer os objetivos das modalidades, a função e o modo de execução das principais ações técnicas e táticas das mesmas, bem como as suas regras (de jogo).</p>	A,B,C,D,E,G,I,J	<p>Provas escritas</p> <p>Fichas de trabalho sobre um dos domínios</p>

(1) Definidos a partir do documento normativo que estipula as aprendizagens essenciais de cada disciplina.

(2) Áreas de competência do perfil dos alunos: A – Linguagens 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.

AValiação DOS ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO DE MÉDIA/LONGA DURAÇÃO

Consideram-se abrangidos por estes critérios os alunos que apresentem atestado médico de média/longa duração de acordo com a Lei n. 951/2012 de 5 de setembro, ponto 1 do art.15º do Estatuto do aluno.

A avaliação das ações técnico-táticas e aptidão física só se realizará quando o professor do(s) aluno(s), depois de analisar o teor do(s) atestado(s) médico(s), considerar viável a sua aplicação integral ou parcial.

- Elaboração de trabalhos escritos (máximo de dois por semestre) sobre os temas contemplados no Programa de Educação Física (20%) e respetiva apresentação (30%). O professor pode optar pela realização de um teste escrito e o aluno está dispensado de realizar e apresentar um trabalho. Neste caso terá uma ponderação de 50% na avaliação final.
- Colaboração nas tarefas de organização e apoio de aula (participação ativa nas tarefas de organização e apoio de aula): 10%
- Aplicação das regras das modalidades desportivas, nomeadamente como árbitro e como juiz: 10%
- Elaboração de relatórios de aula: 20%
- Teste escrito (igual ao realizado por todos os alunos da turma): 10%

Avaliação Final

1.º Semestre - Todos os elementos de avaliação recolhidos durante o 1.º Semestre

2.º Semestre - Todos os elementos de avaliação recolhidos até ao final do 2.º Semestre

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

DISCIPLINA: EXPRESSÃO CORPORAL

7º ANO

ANO LETIVO 2025/2026

DOMÍNIOS ¹	PONDERAÇÃO	DESCRITORES DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIA ²	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Área das Atividades Expressivas e Conhecimento	100%	<p>Desenvolver e perceber o tónus muscular.</p> <p>Desenvolver a perceção sensorial e a coordenação.</p> <p>Desenvolver o equilíbrio corporal.</p> <p>Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Mover-se explorando todas as direções e sentidos em situação individual de exploração do movimento, combinando andamentos, corridas, saltos e equilíbrios.</p> <p>Executar movimentos em crescendo e diminuendo, enquadrando a sua ação aos ritmos musicais.</p> <p>Explorar as possibilidades motoras e expressivas do corpo em diferentes atividades.</p>	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Registo de observação

(1) Definidos a partir do documento normativo que estipula as aprendizagens essenciais de cada disciplina.

(2) Áreas de competência do perfil dos alunos: A – Linguagens 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.

AVALIAÇÃO DOS ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO DE MÉDIA/LONGA DURAÇÃO

Consideram-se abrangidos por estes critérios os alunos que apresentem atestado de média/longa duração. A avaliação das ações motoras e expressivas só se realizará quando o professor do(s) aluno(s), depois de analisar o teor do(s) atestado(s) médico(s), considerar viável a sua aplicação integral e parcial.

Atividades Expressivas e Conhecimento- 100%

AVALIAÇÃO FINAL

1.º ou 2º Semestre - Todos os elementos de avaliação recolhidos durante o 1.º ou 2º Semestre

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

DISCIPLINA: EXPRESSÃO CORPORAL

8º ANO

ANO LETIVO 2025/2026

DOMÍNIOS ¹	PONDERAÇÃO	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIA ²	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Área das Atividades Expressivas e Conhecimento	100%	<p>Desenvolver e perceber o tónus muscular.</p> <p>Desenvolver a perceção sensorial e a coordenação.</p> <p>Desenvolver o equilíbrio corporal.</p> <p>Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Mover-se explorando todas as direções e sentidos em situação individual de exploração do movimento, combinando andamentos, corridas, saltos e equilíbrios.</p> <p>Executar movimentos em crescendo e diminuendo, enquadrando a sua ação aos ritmos musicais.</p> <p>Explorar as possibilidades motoras e expressivas do corpo em diferentes atividades.</p> <p>Reconhecer diferentes formas de um ator usar a voz e o corpo para caracterizar personagens e ambiências.</p> <p>Produzir, sozinho e em grupo, pequenas cenas a partir de dados reais ou fictícios, através de processos espontâneos e/ou preparados.</p>	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Registo de observação

(1) Definidos a partir do documento normativo que estipula as aprendizagens essenciais de cada disciplina.

(2) Áreas de competência do perfil dos alunos: A – Linguagens 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.

AVALIAÇÃO DOS ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO DE MÉDIA/LONGA DURAÇÃO

Consideram-se abrangidos por estes critérios os alunos que apresentem atestado de média/longa duração. A avaliação das ações motoras e expressivas só se realizará quando o professor do(s) aluno(s), depois de analisar o teor do(s) atestado(s) médico(s), considerar viável a sua aplicação integral e parcial.

Atividades Expressivas e Conhecimento- 100%

AVALIAÇÃO FINAL

1.º Semestre - Todos os elementos de avaliação recolhidos durante o 1.º Semestre | 2.º Semestre - Todos os elementos de avaliação recolhidos até ao final do 2.º Semestre

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

DISCIPLINA: GEOMETRIA DESCRITIVA A

10º / 11º ANOS e Cursos Científico-Humanísticos (CCH)

ANO LETIVO 2025/2026

DOMÍNIOS ¹	PONDERAÇÃO	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIA ²	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Interpretação e Comunicação Verbal	10%	<ul style="list-style-type: none"> • Descreve oralmente/ou por escrito, o raciocínio seguido para a resolução de um determinado problema; • Formula problemas a partir de situações abordadas, criando enunciados de situações/problemas de sua autoria; • Utiliza o vocabulário específico da disciplina para verbalizar o raciocínio adotado na resolução dos problemas; • Mobiliza o discurso argumentativo no âmbito das situações propostas; • Participa em momentos de discussão e de partilha de conhecimentos que requeiram a sustentação de afirmações, a elaboração de opiniões ou a análise de situações específicas; • Demonstra ser responsável, autónomo e persistente, construindo um caminho personalizado de aprendizagem, com base na autorregulação. • Interage com tolerância, empatia e sentido crítico, argumentando e aceitando diferentes pontos de vista. • Estabelece objetivos, traça planos e concretiza projetos. 	A B C D F G I G	<p>-Portefólio 10%</p> <p>-Trabalhos realizados nas atividades desenvolvidas nas aulas ou dela decorrentes e</p> <p>-Participação oral nas atividades letivas 15%</p> <p>-Provas de avaliação teórico-práticas 50%</p>

<p>Saber Científico Técnico e Tecnológico</p>	<p>45%</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Discute conceitos ou factos numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar, adotando o vocabulário da disciplina; • Interpreta enunciados de problemas e formula hipóteses de resposta através de diferentes processos de resolução; • Imagina abordagens alternativas a uma forma tradicional de resolver uma situação/problema; • Demonstra ser responsável, autónomo e persistente, construindo um caminho personalizado de aprendizagem, com base na autorregulação. • Interage com tolerância, empatia e sentido crítico, argumentando e aceitando diferentes pontos de vista. • Estabelece objetivos, traça planos e concretiza projetos. 	<p>A B C D E F I G</p>	<p>-Fichas de trabalho e -Questões Aula 15% -Trabalho Colaborativo 10%</p>
<p>Resolução de Problemas Pensamento Crítico Pensamento Criativo</p>	<p>45%</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recorre de forma empírica, mas sistemática, a um dos sistemas de representação em estudo para descrever graficamente uma determinada situação/problema concebida no espaço tridimensional; • Reconhece e aplica as normas de traçado da disciplina; • Demonstra autoexigência gradual no rigor gráfico; • Demonstra clareza e expressividade nas representações; • Demonstra ser responsável, autónomo e persistente, construindo um caminho personalizado de aprendizagem, com base na autorregulação. • Interage com tolerância, empatia e sentido crítico, argumentando e aceitando diferentes pontos de vista • Estabelece objetivos, traça planos e concretiza projetos. 	<p>A B C D E F I G</p>	

Educação para a Cidadania

No âmbito das dimensões da Educação para a Cidadania, e aquando da elaboração, partilha e avaliação de Trabalho Colaborativo, será abordada a temática “Educação para uma cultura de Direitos Humanos”.

Obs:

Para cada problema os critérios de classificação terão como referência a prova de exame nacional compreendendo:

- Tradução gráfica dos dados (+- 10 pontos);
- Processo de resolução (+- 30 pontos);
- Apresentação gráfica da solução (10 pontos);

Observância das convenções gráficas usuais aplicáveis (3 pontos);

- Rigor de execução e qualidade expressiva dos traçados (3 pontos).

(cada problema tem no total 50 pontos)

(1) Definidos a partir do documento normativo que estipula as aprendizagens essenciais de cada disciplina.

(2) Áreas de competência do perfil dos alunos: A – Linguagens 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.

(3) A serem divulgados posteriormente.

Avaliação Final: 1.º Semestre - Todos os elementos de avaliação recolhidos; 2.º Semestre - Todos os elementos de avaliação recolhidos no decurso do ano letivo.