

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

DISCIPLINA: GEOMETRIA DESCRITIVA A

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

ANO LETIVO 2026/2027

DOMÍNIOS ¹	PONDERAÇÃO	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIA ²	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Interpretação e Comunicação Verbal	10%	• 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	-Portefólio 10% -Trabalhos realizados nas atividades desenvolvidas nas aulas ou dela decorrentes e -Participação oral nas atividades letivas 15% -Provas de avaliação teórico-práticas 50%

Saber Científico Técnico e Tecnológico	45%	• 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.	A B C D E F I G	-Fichas de trabalho e -Questões Aula 15% -Trabalho Colaborativo 10%
Resolução de Problemas Pensamento Crítico Pensamento Criativo	45%	• 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.	A B C D E F I G	

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.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO
DISCIPLINA: EDUCAÇÃO VISUAL
2.º CICLO – 5.º e 6.º ANOS
ANO LETIVO 2026/2027

DOMÍNIOS ¹	PONDERAÇÃO	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIA ²	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Apropriação e Reflexão	25%	• 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	Observação direta e registos de desempenho Trabalhos práticos realizados na aula
Interpretação e Comunicação	25%	• 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

Experimentação e Criação	50%	• 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.	A B C D E F G H I J	Fichas de trabalho formativas Observação direta e registo de comportamentos, atitudes e valores
-----------------------------	-----	---	---------------------	---

(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.

Nota: Refere-se que os trabalhos realizados ao longo do ano letivo não podem ser levados para casa, pois equivalem a testes sobre os conteúdos lecionados e, caso não se encontrem na pasta referida na “Listagem de material necessário à disciplina de Educação Visual para 2026/2027” aquando da avaliação, terão um valor de 0%.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO VISUAL

-3º CICLO – 7º, 8º e 9º ANOS

ANO LETIVO 2026/2027

DOMÍNIOS ¹	PONDERAÇÃO	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIA ²	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Apropriação e Reflexão	25%	- 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	Ficha diagnostica Trabalhos de Grupo
Interpretação e Comunicação	25%	- 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	Trabalhos de Pesquisa Registos de observação

Experimentação e criação	50%	- Experimentar, individualmente ou em grupo, diversos materiais e suportes - analógicos e digitais - nas suas produções, para a concretização de ideias e de temáticas; - Articular conceitos (espaço, volume, cor, luz, movimento, estrutura, forma, ritmo), referências, experiências, materiais e suportes nas suas composições plásticas; - Manifestar expressividade nos seus trabalhos através da seleção de materiais, suportes, técnicas, conceitos, temáticas e intencionalidades; - Justificar a intencionalidade das suas composições, recorrendo a critérios de ordem estética (vivências, experiências e conhecimentos); - Organizar exposições em diferentes formatos – físicos e/ou digitais - individuais ou de grupo, selecionando trabalhos tendo por base os processos de análise, síntese e comparação, que conjugam as noções de composição e de harmonia, de acordo com o objetivo escolhido/proposto; - Selecionar, de forma autónoma, processos de trabalho e de registo de ideias que envolvem a pesquisa, investigação e experimentação.	A.B C E F H I J	Trabalho prático individual e/ou de grupo Fichas de trabalho formativas
--------------------------	-----	--	-----------------	---

(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; 2.º Semestre - Todos os elementos de avaliação recolhidos no decurso do ano letivo.

Refere-se que os trabalhos realizados ao longo do ano letivo não podem ser levados para casa, pois equivalem a testes sobre os conteúdos lecionados e, caso não se encontrem na pasta referida na “Listagem de material necessário à disciplina de Educação Visual para 2026/2027” aquando da avaliação, terão um valor de 0%.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA

2.º CICLO – 5.º e 6.º ANOS

ANO LETIVO 2026/2027

DOMÍNIOS ¹	PONDERAÇÃO	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIA ²	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Processos Tecnológicos	25%	- 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	Observação direta e registos de desempenho Provas escritas
Recursos e Utilizações Tecnológicas	50%	- 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	Fichas de trabalho Trabalhos práticos realizados na aula Trabalho colaborativo

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 | personal@aemsacramento.edu.pt | financeiro@aemsacramento.edu.pt

Tecnologia e Sociedade	25%	• 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.	A B C D E F G H I J	Trabalhos de pesquisa Observação direta e registo de comportamentos, atitudes e valores
------------------------	-----	--	---------------------	---

(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.

Nota: Refere-se que os trabalhos realizados ao longo do ano letivo não podem ser levados para casa, pois equivalem a testes sobre os conteúdos lecionados e, caso não se encontrem na pasta referida na “Listagem de material necessário à disciplina de Educação Visual para 2026/2027” aquando da avaliação, terão um valor de 0%.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

DISCIPLINA: Educação Tecnológica

ANOS E ESCOLARIDADE 7.º e 9.º ano

ANO LETIVO 2026/2027

DOMÍNIOS¹	PONDERAÇÃO	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIA²	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Aquisição, compreensão e aplicação de conceitos	40%	– 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	- 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%	– 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	- 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 2026/2027

DOMÍNIOS¹	Ponderação	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Experimentação criação	30%	- 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	Testes de diferentes tipologias (práticos e teóricos) Trabalhos de investigação/pesquisa (temáticos e DAC).
Interpretação e comunicação	40%	- 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	Grelha(s) de registo de observação direta e desempenho: - trabalho individual ou em grupo na sala de aula - participação em atividades musicais em diversos contextos

Apropriação e reflexão	30%	• 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.	A B C D E F G H I J	- comportamentos e atitudes Caderno diário e fichas do caderno de atividades do aluno/manual
------------------------	-----	---	---------------------	--

(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 2026/2027

DOMÍNIOS¹	PONDERAÇÃO	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIA²	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	70%	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: 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. 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. 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. 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. 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.	A, B, C, D, E, F, H, G, I, J	Observação sistemática Exercícios-critério individual ou em grupo

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

		OUTRAS 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 2026/2027

DOMÍNIOS ¹	PONDERAÇÃO	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIA ²	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	70%	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. O aluno deve ficar capaz de: 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. 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. 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. 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. OUTRAS Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Registo de observação

		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 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

7º ANO

ANO LETIVO 2026/2027

DOMÍNIOS ¹	PONDERAÇÃO	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIA ²	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	70%	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. 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). 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. 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. 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. 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. 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 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	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Registo de observação

		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.		
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 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.	A, B, C, D, E, F, G, H, 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.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

8º ANO

ANO LETIVO 2026/2027

DOMÍNIOS ¹	PONDERAÇÃO	DESCRITORES DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIA ²	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	70%	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. 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. 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. 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. 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. 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 só como jogador, mas também como árbitro. Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Registo de observação

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

		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	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, I, J	Testes FitEscola
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.		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.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

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 | pegoal@aemsacramento.edu.pt | financeiro@aemsacramento.edu.pt

DOMÍNIOS ¹	PONDERAÇÃO	DESCRITORES DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIA ²	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	70%	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. 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. 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. ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E 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. ATLETISMO, RAQUETES e OUTRAS (duas matérias) 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. 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. OUTRAS Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	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.		
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.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

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

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

10.º ANO

ANO LETIVO 2026/2027

DOMÍNIOS ¹	PONDERAÇÃO	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIA ²	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	80%	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. 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. 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. 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. 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.	A,B,C,D,E,G,H,I, J	Registo de observação
		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. SOFTBOL/CORFEBOL/TAG RUGBY/ FRYSBEE - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-		Testes FitEscola

		táticas em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras.		Provas escritas Fichas de trabalho sobre um dos domínios
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**

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

11º ANO

ANO LETIVO 2026/2027

DOMÍNIOS ¹	PONDERAÇÃO	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIA ²	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	80%	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. 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. 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. 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.	A,B,C,D,E,G,H,I,J	Registo de observação
		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. OUTRAS		
			A,B,C,D,E,G,H,I,J	Registo de observação

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 | pegoal@aemsacramento.edu.pt | financeiro@aemsacramento.edu.pt

		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. Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos. 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. 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	Testes FitEscola
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	10%	Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. 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: - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; - Doenças e lesões; - Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. 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).	A,B,C,D,E,G,I,J	Provas escritas Fichas de trabalho sobre um dos domínios

NOTA:

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%

(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

12.º ANO

ANO LETIVO 2026/2027

DOMÍNIOS ¹	PONDERAÇÃO	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIA ²	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	80%	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. 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. 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. 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.	A,B,C,D,E,G,H,I, J	Registo de observação
		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. OUTRAS 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.		Registo de observação

		Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos. 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. 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.		
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%	Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. 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: - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; - Doenças e lesões; - Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. 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).	A,B,C,D,E,G,I,J	Provas escritas Fichas de trabalho sobre um dos domínios

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%

(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: EXPRESSÃO CORPORAL

7º ANO

ANO LETIVO 2026/2027

DOMÍNIOS ¹	PONDERAÇÃO	DESCRITORES DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIA ²	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Área das Atividades Expressivas e Conhecimento	100%	Desenvolver e perceber o tónus muscular. Desenvolver a perceção sensorial e a coordenação. Desenvolver o equilíbrio corporal. 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. Mover-se explorando todas as direções e sentidos em situação individual de exploração do movimento, combinando andamentos, corridas, saltos e equilíbrios. Executar movimentos em crescendo e diminuendo, enquadrando a sua ação aos ritmos musicais. Explorar as possibilidades motoras e expressivas do corpo em diferentes atividades.	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 2026/2027

DOMÍNIOS ¹	PONDERAÇÃO	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO (Operacionalização/Indicadores)	ÁREAS DE COMPETÊNCIA ²	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Área das Atividades Expressivas e Conhecimento	100%	Desenvolver e perceber o tónus muscular. Desenvolver a perceção sensorial e a coordenação. Desenvolver o equilíbrio corporal. 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. Mover-se explorando todas as direções e sentidos em situação individual de exploração do movimento, combinando andamentos, corridas, saltos e equilíbrios. Executar movimentos em crescendo e diminuendo, enquadrando a sua ação aos ritmos musicais. Explorar as possibilidades motoras e expressivas do corpo em diferentes atividades. Reconhecer diferentes formas de um ator usar a voz e o corpo para caracterizar personagens e ambiências. Produzir, sozinho e em grupo, pequenas cenas a partir de dados reais ou fictícios, através de processos espontâneos e/ou preparados.	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