3º Ciclo

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - EDUCAÇÃO FÍSICA

2026-2027

- **Atividades Físicas**

Na Área das Atividades Físicas em conformidade com as normas de referência para o sucesso de EF considera-se que um aluno cumpre um nível (Introdução, Elementar) quando o seu desempenho representa a totalidade de capacidades e conhecimentos expressas no nível considerado. O aluno cumpre parte de um nível quando o seu desempenho representa pelo menos metade das capacidades e conhecimentos expressas nesse nível.

	Sub- Áreas	Matérias	Descritores de Desempenho	Perfil dos alunos
Área das Atividades Físicas	Jogos Desportivos Coletivos	Futebol, Basquetebol Voleibol, Andebol Corfebol*	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Conhecedor; Sabedor; Culto; Informado
	Ginástica	Solo, Aparelhos, Acrobática	Compor e realizar na ginástica as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e de 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.	Criativo Expressivo
	Atletismo	Corridas, Saltos e Lançamentos	Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.	Questionador; Comunicador; Crítico; Analítico; Respeitador da diferença
	Patinagem		Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas elementares.	Questionador, Comunicador, Crítico, Analítico
	Atividades Rítmicas Expressivas	Danças Sociais e Tradicionais	Apreciar e realizar sequências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	
	Outras	Raquetas (Badminton e Ténis de Mesa)	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, como jogador.	Questionador; comunicador; Indagador; Investigador; Sistematizador; Organizador; Respeitador da diferença

*Alternativo

Área	Competências essenciais	Perfil dos alunos
Aptidão Física	Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas	Cuidador de si e do outro
Conhecimentos	Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco, associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.	Cuidador de si e do outro

Normas de referência - Normas de aplicação

NÍVEL 3		7º Ano 5 Níveis Introdução	8º Ano 6 Níveis Introdução	9º Ano 6 Níveis 5 Introdução 1 Elementar
JDC	Futebol, Basquetebol, Voleibol, Andebol	**1 Nível**	**1 Nível**	**2 Nível**
GIN	Solo, Aparelhos, Acrobática	**1 Nível**	**1 Nível**	**1 Nível**
DANÇA	Sociais e Tradicionais	**3 Níveis**	**4 Níveis**	**1 Nível**
ATLETISMO (Corridas, Saltos e Lançamentos)				**2 Níveis**
PATINAGEM				
OUTRAS*	Raquetas, Orientação, Luta, Natação			

NÍVEL 4		7º Ano 6 Níveis Introdução	8º Ano 6 Níveis 5 Introdução 1 Elementar	9º Ano 6 Níveis 4 Introdução 2 Elementar
JDC	Futebol, Basquetebol, Voleibol, Andebol	**1 Nível**	**2 Nível**	**2 Nível**
GIN	Solo, Aparelhos, Acrobática	**1 Nível**	**1 Nível**	**1 Nível**
DANÇA	Sociais e Tradicionais	**4 Níveis**	**1 Nível**	**1 Nível**
ATLETISMO (Corridas, Saltos e Lançamentos)			**2 Níveis**	**2 Níveis**
PATINAGEM				
OUTRAS*	Raquetas, Orientação, Luta, Natação			

NÍVEL 5		7º Ano 6 Níveis 5 Introdução 1 Elementar	8º Ano 6 Níveis 4 Introdução 2 Elementar	9º Ano 6 Níveis 3 Introdução 3 Elementar
JDC	Futebol, Basquetebol, Voleibol, Andebol	**2 Nível**	**2 Nível**	**2 Nível**
GIN	Solo, Aparelhos, Acrobática	**1 Nível**	**1 Nível**	**1 Nível**
DANÇA	Sociais e Tradicionais	**1 Nível**	**1 Nível**	**1 Nível**
ATLETISMO (Corridas, Saltos e Lançamentos)		**2 Níveis**	**2 Níveis**	**2 Níveis**
PATINAGEM				
OUTRAS*	Raquetas, Orientação, Luta, Natação			

Outras*- Lecionadas em função das condições materiais da escola

Área da Aptidão Física –
7º e 8º ano - ZSAF num dos testes de: vai e vem ou corrida da milha; e ZSAF no teste de força abdominal
9º ano - ZSAF num dos testes de: vai e vem ou corrida da milha; e ZSAF no teste de força abdominal e outro das restantes categorias (Força Superior, Força e Flexibilidade do Tronco e Flexibilidade).

Área dos conhecimentos - Aprendizagem dos conhecimentos relativos aos conteúdos de cada ano de escolaridade. O aluno tem que ter sucesso nesta área. Os trabalhos/projetos na área dos conhecimentos poderão estar incluídos no DAC.