CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSOS PROFISSIONAIS – 2026-2027

O programa de Educação Física dos Cursos Profissionais resulta do ajustamento das Aprendizagens Essenciais de Educação Física dos cursos científico-humanísticos, tecnológicos e artísticos especializados à diminuição da carga horária curricular e ao modelo curricular dos cursos profissionais, em que as disciplinas se organizam por módulos.

Na Área de Extensão da Educação Física/Módulos a Estruturar, de seguida apresentado, verifica-se que os módulos a considerar no programa, num total de 16, incluem, exceto no que se refere aos Jogos Tradicionais e Populares, as áreas consideradas nas Aprendizagens Essenciais de Educação Física dos restantes cursos de nível secundário, garantindo, assim, uma das características fundamentais da Educação Física Curricular – o ecletismo das suas atividades.

Na Área relativa às Atividades Físicas, o conteúdo de cada uma das matérias encontra-se especificado em três níveis:

- **Introdução,** onde se incluem as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»);
- **Elementar,** nível em que se discriminam os conteúdos que representam o domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente aos modelos de prática e organização da atividade referente;
- **Avançado,** que estabelece os conteúdos e formas de participação nas situações típicas da atividade referente, correspondentes ao nível superior que poderá ser atingido no âmbito da disciplina de Educação Física.

Na Área do Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas, os objetivos são especificados em termos de: resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral.

Na Área dos Conhecimentos sobre Desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Atividades Físicas, os objetivos integram conhecimentos relativos à aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e de interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

ELENCO MODULAR DOS CURSOS PROFISSIONAIS – Educação Física

ÁREAS	MÓDULOS	Referência para o sucesso	DURAÇÃO
JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS	JDC I	O nível Introdução de Voleibol ou Andebol ou Futebol ou Basquetebol	1º Ano do curso
	JDC II	O nível Introdução de outro jogo que não o selecionado no módulo anterior	2º Ano do curso
	JDC III	O nível Elementar de Voleibol ou Andebol ou Futebol ou Basquetebol	3º Ano do curso
GINÁSTICA	GINÁSTICA I	O nível Introdução da Ginástica de Solo e o nível Introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos	1º Ano do curso
	GINÁSTICA II	O nível Elementar da Ginástica de Solo e o nível de Introdução de outro aparelho da Ginástica de Aparelhos	2º Ano do curso
	GINÁSTICA III	O nível Introdução da Ginástica Acrobática	3º Ano do curso
OUTRAS ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS	ATL/RAQ/PAT I	O nível Introdução do Atletismo ou de um Desporto de Raquetas ou da Patinagem	1º Ano do curso
	ATL/RAQ/PAT II	O nível Introdução de outra matéria não selecionada no módulo anterior	2º Ano do curso
ACTIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA	ACT.EXPL. NAT.	O nível Introdução de uma matéria das Atividades de Exploração da Natureza	3º Ano do curso
DANÇA	DANÇA I	Uma dança do nível Introdução das Danças Sociais ou das Tradicionais Portuguesas	1º Ano do curso
	DANÇA II	Outra dança do nível Introdução das Danças Sociais ou das Tradicionais Portuguesas	2º Ano do curso
	DANÇA III	Uma dança do nível Elementar das Danças Sociais ou das Tradicionais Portuguesas	3º Ano do curso
DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS	APTIDÃO FÍSICA	Resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral	Durante todo o curso
CONHECIMENTOS SOBRE CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ACTIVIDADES FÍSICAS	ACT.FIS/ CONTEXTOS E SAÚDE I	Objetivos 1, 2 e 3 especificados na parte II do programa	1º Ano do curso
	ACT.FIS/ CONTEXTOS E SAÚDE II	Objetivos 4 e 5 especificados na parte II do programa	2º Ano do curso
	ACT.FIS/ CONTEXTOS E SAÚDE III	Objetivos 6 e 7 especificados na parte II do programa	3º Ano do curso

Áreas	Módulos	Aprendizagens essencias	Perfil dos alunos
JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS	JDC I JDC II JDC III	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	GINÁSTICA I GINÁSTICA II GINÁSTICA III	Compor e realizar na ginástica as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e de outros aparelhos (bock, plinto e minitrampolim) 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
OUTRAS ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS	ATL/RAQ/PAT I ATL/RAQ/PAT II	Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas elementares. Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas elementares.	Questionador; Comunicador; Crítico; Analítico; Respeitador da diferença Indagador; Investigador; Sistematizador; Organizador;
ACTIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA	ACT.EXPL. NAT.	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.	Participativo; Colaborador; Cooperante; Responsável; Autónomo
DANÇA	DANÇA I DANÇA II DANÇA III	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.	Questionador, Comunicador, Crítico, Analítico Criativo Expressivo
DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS	APTIDÃO FÍSICA	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.	Cuidador de si e do outro
CONHECIMENTOS SOBRE CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ACTIVIDADES FÍSICAS	ACT.FIS/ CONTEXTOS E SAÚDE I ACT.FIS/ CONTEXTOS E SAÚDE II ACT.FIS/ CONTEXTOS E SAÚDE III	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 para o sucesso - Normas de aplicação

Módulos das Atividades Físicas e Desportivas:

10 a 13	O aluno evidencia um domínio **Satisfatório** nos conteúdos referentes ao Nível exigido para cada módulo.
14 a 17	O aluno evidencia um domínio **Bom** nos conteúdos referentes ao Nível exigido para cada módulo.
18 a 20	O aluno evidencia um domínio **Excelente** nos conteúdos referentes ao Nível exigido para cada módulo.

Para o aluno alcançar o sucesso em cada módulo (> 9 valores), deve:

- Ser assíduo e comparecer devidamente equipado integrando as atividades desenvolvidas
- Participar na aula, cooperando com os companheiros, quer em exercícios quer em jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo.
- A atribuição do patamar de nota 18/ 20 num módulo, implica que o aluno cumpra também os seguintes requisitos "interessa-se e implica-se no apoio aos colegas; apresenta iniciativas e propostas de desenvolvimento da atividade e assume responsabilidades de organização nas atividades desenvolvidas em aula.

Módulos da Aptidão Física

Domínio	Aprendizagens essenciais	Perfil dos alunos	Calend.
Aptidão Física	Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas	Cuidador de si e do outro	Ao longo do ano letivo

Meta
Demonstra capacidades em testes de resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.
Norma
No processo de avaliação formativa, os valores inscritos na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Bateria de testes FitEscola), para cada capacidade motora, devem ser considerados como uma referência fundamental.

Módulos dos Conhecimentos

Domínio	Aprendizagens essenciais	Perfil dos alunos	Calend.
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	Ao longo do ano letivo

Meta
Aprendizagem dos conhecimentos relativos às interpretações e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.
Norma
O aluno realiza trabalho individual ou prova escrita.