CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2026-2027

ENSINO SECUNDÁRIO

1. Introdução

A avaliação na disciplina de Educação Física tem um carácter diagnóstico e formativo, pelo que a atribuição dos níveis de aprendizagem atingidos por cada aluno tem expressão tendencialmente crescente ao longo do ano, traduzindo de forma objetiva o nível atingido em cada momento, sendo um indicador do caminho a percorrer e um fator de adaptação de estratégias pedagógicas, na promoção do sucesso educativo.

O perfil de aprendizagem alvo do aluno é certificado por uma avaliação sumativa no final do ano letivo, igual ou superior a 10 valores, decorrente da aplicação dos Critérios de Avaliação a seguir descritos por ano e por ciclo. O perfil de aprendizagem de final de ciclo corresponde à aplicação dos Critérios de Avaliação do ano terminal.

As aprendizagens essenciais do ensino secundário, em articulação com o perfil do aluno, estão enquadradas por objetivos gerais e por subáreas (Jogos desportivos coletivos, Ginástica, Atletismo, Atividades Rítmicas e Expressivas, Patinagem, etc).

Este documento foi elaborado considerando a legislação em vigor, nomeadamente as Aprendizagens Essenciais e as Normas de Referência para o sucesso em Educação Física que perfilham de uma concepção de Educação Física (EF) pedagogicamente orientada para promover o desenvolvimento eclético e multilateral do aluno em três domínios específicos, Atividades Físicas; Aptidão Física e Conhecimentos.

2. Normas de referência para o sucesso - Normas de aplicação

2.1. Na Área das Atividades Físicas, em conformidade com as normas de referência para o sucesso de EF considera-se que:

2.1.1. O aluno cumpre um nível (Introdução ou Elementar) quando o seu desempenho representa a totalidade de capacidades e conhecimentos expressas no nível considerado.

2.1.2. O aluno cumpre parte de um nível quando o seu desempenho representa pelo menos metade das capacidades e conhecimentos expressas nesse nível.

2.1.3. O aluno, para atingir determinado nível, tem de cumprir, em cada matéria, os parâmetros referentes à cooperação e respeito pelas normas e orientações, cumprindo as competências exigidas em cada matéria e as competências definidas nos descritores do Perfil do aluno (PASEO).

2.1.4. Articulação de competências

a) Trabalha de forma independente, com qualidade e eficácia.

b) Avalia e melhora continuamente a sua aprendizagem

c) Ouve com atenção e ajuda a encontrar acordos para melhorar o trabalho em equipa.

d) Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo.

e) Assumindo compromissos e responsabilidades de organization e preparação das tarefas, com empenho e brio.

f) Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas possibilidades individuais

g) Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda.

h) Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma.

2.1.5. São sempre selecionadas as 6 melhores matérias de cada aluno.

2.1.4. Quadro das subáreas, matérias, aprendizagens essenciais e descritores do perfil

ÁREAS	SUBÁREAS	MATÉRIAS	Aprendizagens Essenciais	Perfil dos alunos
ATIVIDADES FÍSICAS	Jogos Desportivos Coletivos	Andebol Basquetebol Futsal Voleibol	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 (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
	Atividades Rítmicas Expressivas	Danças Sociais Danças 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.	Questionador/ Comunicador/ Crítico/ analítico Criativo/ Expressivo
	Atletismo	Atletismo	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	Patinagem	Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas elementares.	Questionador/ Comunicador/ Crítico/ Analítico
	Raquetas	Badminton 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/ Respeitadora da diferença
	Outras*	Desportos de Combate	Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança e aplicando as regras,	Questionador/ Comunicador/ Crítico/Analítico/Respeitador da diferença
		Jogos Tradicionais	Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.	Questionador/ Comunicador/ Crítico
		Orientação	Realizar Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	Questionador/ Comunicador/ Crítico

Outras*- Lecionadas em função das condições materiais da escola

2.2.5. A seleção das matérias é realizada de acordo com o quadro abaixo.

10º. Ano	11º. Ano	12º. Ano
São consideradas para avaliação sumativa: **2 Matérias** (as melhores) da Subárea **Jogos Desportivos Coletivos** (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol); **1 Matéria** (a melhor), da subárea **Ginástica**; **1 Matéria** (a melhor), da subárea **Atividades Rítmicas**; **2 Matérias** (as melhores) das subáreas **Atletismo**, **Raquetas** (Badminton e Ténis de mesa) e **Outras*** (Jogos Tradicionais, Luta e Orientação).	São consideradas para avaliação sumativa: **2 Matérias** (as melhores) da Subárea **Jogos Desportivos Coletivos** (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol); **1 Matéria** (a melhor), da subárea **Ginástica**; **1 Matéria** (a melhor), da subárea **Atividades Rítmicas**; **2 Matérias** (as melhores) das subáreas **Atletismo**, **Raquetas** (Badminton e Ténis de mesa) e **Outras*** (Ginástica/Atletismo (a pior) Jogos Tradicionais, Luta e Orientação).	São consideradas para avaliação sumativa: **2 Matérias** (as melhores) da Subárea **Jogos Desportivos Coletivos** (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol); **1 Matéria** (a melhor), da subárea **Ginástica**; **1 Matéria** (a melhor), da subárea **Atividades Rítmicas**; **2 Matérias** (as melhores) das subáreas **Atletismo**, **Raquetas** (Badminton e Ténis de mesa) e **Outras***(Ginástica/Atletismo (a pior) Jogos Tradicionais, Luta e Orientação).

Outras*- Lecionadas em função das condições materiais da escola

2.2. Na Área da Aptidão Física:

2.2.1. O aluno deve ficar capaz de desenvolver as capacidades motoras constantes no Anexo, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física da plataforma FITescola®, para a sua idade e sexo.

2.2.2. Caso o aluno evidencie dificuldades ou situações de saúde que o impeçam de obter o desempenho anteriormente mencionado, deve ser elaborado um plano de recuperação que permita ao aluno atingir os conhecimentos, capacidade e atitude conducente à aquisição de um perfil de aptidão física adequado às suas características e necessidades.

2.2.3. Quadro das Capacidades motoras e dos testes do FITescola

Capacidades Motoras Aprendizagens Essenciais	Testes FITescola		
Resistência	Aptidão Aeróbia	Vaivém	Milha
Força	Aptidão Neuromuscular	Abdominais	Flexões de Braços
Velocidade		Impulsão Horizontal	Impulsão Vertical
Flexibilidade		Flexibilidade dos Ombros	Flexibilidade dos Membros Inferiores
Destreza Geral		Agilidade 40 mts	Velocidade 20/40mts

2.3. Na Área dos conhecimentos

2.3.1. O aluno deve ficar capaz de conhecer, interpretar, relacionar e aplicar os conhecimentos referentes ao seu ano de escolaridade.

2.3.2. O trabalho desenvolvido nesta área pode ser avaliado sob a forma de Testes Escritos, Fichas Curtas, Relatórios, Questionamento em Aula, Arbitragem, Quizzes, Registos de Vídeo, Trabalho Temático, Portefólio ou Caderno Diário. Deve privilegiar-se a Exposição Oral.

2.3.3. Os Domínios de Autonomia Curricular (DAC) e Cidadania e Desenvolvimento devem ser preferencialmente abordados sob a forma de Trabalho de Projeto e de forma integrada com os conteúdos definidos nas Aprendizagens Essenciais para esta área.

2.3.4. Grandes temas globais
Aptidão Física e Saúde – Relação entre os níveis de condição física, composição corporal e a promoção de estilos de vida saudáveis.
Métodos e Processos de Treino – Compreensão das capacidades motoras e dos processos autónomos de elevação/manutenção da condição física.
Dimensão Sociocultural do Desporto – Interpretação dos fenómenos desportivos, ética, fair-play e fatores limitativos da prática (poluição, urbanismo).
Fatores de Risco e Segurança – Aplicação de regras de higiene, segurança na prática e protocolos de emergência (Suporte Básico de Vida - SBV).

2.3.5. Quadro síntese dos conteúdos por ano de escolaridade (10º., 11º. e 12º. Anos)

10º. Ano	11º. Ano	12º. Ano
- Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável. - 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. - Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.	- 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	- Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. - Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas "perversões", nomeadamente: - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; - Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; -Corrupção vs. Verdade desportiva

3. Operacionalização da Aplicação dos Critérios

3.1. GRELHA DE AVALIAÇÃO INTEGRADA — 10.º ANO

Nota	Atividades Físicas		Aptidão Física	Conhecimentos
20	4E	1I+1PE	6 testes ZSAF	Apto
19		2I		
18	3E	1I+2PE	5 Testes ZSAF	Apto
17		2I+1PE		
16		3I		
15	2E	2I+2PE	4 Testes ZSAF	Apto
14		3I+1PE		
13		4I		
12	1E	3I+2PE	3 Testes ZSAF	Apto
11		4I+1PE		
10		5I		
9	0E	5I+1PE	2 Testes ZSAF	Apto
8		6I		
7	0E	5I	2 Testes ZSAF	Apto
6				
5		4I		
4				
3	0E	3I	2 Testes ZSAF	Apto
2				
1				

- Quando um aluno cumpre os níveis exigidos para um determinado intervalo mas não alcança o nº de testes da ZSAF aí exigidos, desce 1 valor.
- Se o aluno não estiver Apto nos Conhecimentos, desce 1 valor.

3.2. GRELHA DE AVALIAÇÃO INTEGRADA — 11.º ANO

Nota	Atividades Físicas		Aptidão Física	Conhecimentos
20	5E	1PE	6 testes ZSAF	Apto
19		1I		
18	4E	2PE	5 Testes ZSAF	Apto
17		1I+1PE		
16		2I		
15	3E	1I+2PE	4 Testes ZSAF	Apto
14		2I+1PE		
13		3I		
12	2E	2I+2PE	3 Testes ZSAF	Apto
11		3I+1PE		
10		4I		
9	1E	4I+1PE	2 Testes ZSAF	Apto
8		5I		
7	0E	6I	2 Testes ZSAF	Apto
6				

5 4		5I		
3 2 1	0E	4I	2 Testes ZSAF	Apto

- Quando um aluno cumpre os níveis exigidos para um determinado intervalo mas não alcança o nº de testes da ZSAF aí exigidos, desce 1 valor.
- Se o aluno não estiver Apto nos Conhecimentos, desce 1 valor.

3.3. GRELHA DE AVALIAÇÃO INTEGRADA — 12.º ANO

Nota	Atividades Físicas		Aptidão Física	Conhecimentos
20	6E		6 testes ZSAF	MB
19				Apto
18	5E	1PE	5 Testes ZSAF	MB
17		1PE		Apto
16		1I		
15	4E	2PE	4 Testes ZSAF	Apto
14		1I+1PE		
13		2I		
12	3E	1I+2PE	3 Testes ZSAF	Apto
11		2I+1PE		
10		3I		
9	2E	2I+2PE	2 Testes ZSAF	Apto
8		4I		
7	1E	5I	2 Testes ZSAF	Apto
6				
5		4I		
4				
3	0E	3I	2 Testes ZSAF	Apto
2				
1				

- Quando um aluno cumpre os níveis exigidos para um determinado intervalo mas não alcança o nº de testes da ZSAF aí exigidos, desce 1 valor.
- Se o aluno não estiver Apto nos Conhecimentos, desce 1 valor.

4. CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO dos alunos dispensados permanente ou temporariamente das Atividades Físicas

Possíveis combinações de Períodos em que o aluno está dispensado de prática de atividade física

A. Para a dispensa da prática de atividade física, na aula de Educação Física (em parte ou na totalidade), deverá ser apresentada Declaração Médica (nos termos da legislação em vigor) que inclua:

a. As atividades físicas que estão interditas aos alunos;
b. As atividades físicas que são permitidas de forma condicionada;
c. As atividades físicas que, por serem benéficas para o aluno, podem ser praticadas sem contraindicações.

B. O professor, tendo em conta a tipologia de cada turma, e o caso particular do aluno com dispensa de parte ou da totalidade das atividades físicas, deverá definir um Plano Adaptado de Aprendizagem e Avaliação. No PLANO deverão ser avaliadas as atividades que o aluno está impossibilitado de prática física.

	ÁREA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	PERFIL DOS ALUNOS	AVALIAÇÃO	
				Instrumentos de Avaliação	PONDERAÇÃO
DOMÍNIOS	**ATIVIDADES FÍSICAS**	Conhece o objetivo dos jogos desportivos coletivos e individuais e principais regras. - Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco, associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.	Conhecedor/ Sabedor/ Culto; Informado/ Questionador/ Comunicador/ Crítico; analítico/ Investigador/ Sistematizador Respeitador da Diferença/ Investigador/ Sistematizador Criativo/Expressivo	**a.** Intervenções do aluno na aula: - Fichas curtas - Relatórios - Questionamento oral - Arbitragem - Ajudas **b.** Teste escrito **c.** Trabalho temático escrito com apresentação oral à turma; **d.** Portfólio individual ou Caderno diário individual anual.	é obrigatória a seleção de pelo menos 2 instrumentos de avaliação, sendo um deles: a)intervenções do aluno na aula Ponderações: a)40% b), c), d) 60%
	APTIDÃO FÍSICA	O aluno deve ficar capaz de: - Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável. - Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física e metodologia do desenvolvimento das capacidades motoras de uma forma autónoma no seu quotidiano e seu enquadramento na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.	Cuidador de si e do outro		
	CONHECIMENTOS	- Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável. - 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.			

com Períodos em que realiza atividade física

1º período	Avaliação 1ºP	2º período	Avaliação 2ºP	3º período	Avaliação Final
AM	de acordo com os critérios para alunos com dispensa de atividade física	**AM**	$\frac{P1+P2}{2}$	**AM**	$\frac{P1+P2+P3}{3}$
AM	de acordo com os critérios para alunos com dispensa de atividade física	**AM**	$\frac{P1+P2}{2}$	**PRÁTICA**	$\frac{P2+(2xP3)}{3}$
AM	de acordo com os critérios para alunos com dispensa de atividade física	**PRÁTICA**	de acordo com os critérios de avaliação definidos	**AM**	$\frac{P2+P3}{2}$
AM	de acordo com os critérios para alunos com dispensa de atividade física	**PRÁTICA**	de acordo com os critérios de avaliação definidos	**PRÁTICA**	de acordo com os critérios de avaliação definidos
PRÁTICA	de acordo com os critérios de avaliação definidos	**AM**	$\frac{(2xP1)+P2}{3}$	**AM**	$\frac{P2+P3}{2}$
PRÁTICA	de acordo com os critérios de avaliação definidos	**AM**	$\frac{(2xP1)+P2}{3}$	**PRÁTICA**	de acordo com os critérios de avaliação definidos
PRÁTICA	de acordo com os critérios de avaliação definidos	**PRÁTICA**	de acordo com os critérios de avaliação definidos	**AM**	$\frac{(2xP2)+P3}{3}$