Agrupamento de Escolas José Belchior Viegas
São Brás de Alportel

CRITÉRIOS E INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
DEPARTAMENTO EDUCAÇÃO FÍSICA
2º CICLO do ENSINO BÁSICO| DISCIPLINA – EDUCAÇÃO FÍSICA
ANO LETIVO 2026/2027

Critérios de avaliação – Educação Física – 2º ciclo – 5º Ano

Domínios	**ACPA***	Ponderação	Competências / Parâmetros de avaliação		Instrumentos e situações de avaliação (do aluno)	Documentos de registo (do professor)
Saber Fazer / Saber (Capacidades e Conhecimentos) O aluno deve ficar capaz de:	C/E/G/J	55%	**Atividades Físicas e Desportivas**	• JOGOS – cooperar com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objetivo e às regras do jogo); • JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Voleibol e Tag-Rugby), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras; • GINÁSTICA - realizar em exercício critério e sequência, elementos da Ginástica no solo; de aparelhos e minitrampolim, aplicando os critérios de correção técnica e combinação das destrezas; • ATLETISMO - realizar com oportunidade e correção as ações técnicas do Atletismo; • DANÇA – cooperar com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução de habilidades e novas possibilidades de apresentação, considerando as sugestões/correções que lhe forem sugeridas. • CICLISMO – realizar (em circuito fechado) habilidades motoras sobre duas rodas (bicicleta), que demonstrem equilíbrio dinâmico, da coordenação e da força.	Situação de jogo e/ou em exercício critério; sequência de elementos técnicos / gímnicos; coreografia.	Grelhas de observação e registo dos desempenhos por matéria: observação e registo de situação de jogo e/ou em exercício critério; sequência de elementos técnicos / gímnicos; coreografia.
	F/G/J	10%	**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: Aptidão Aeróbia (“vaivém”); Força Inferior (“salto horizontal”); Flexibilidade dos membros inferiores (Senta e Alcança); Flexibilidade dos ombros e Corrida de Velocidade (40m).	Bateria de testes Fitescola®de aptidão muscular e aeróbia.	Grelhas de observação e registo (plataforma Fitescola®).
	A/B/D/F/I	10%	**Conhecimentos**	• Identificar as capacidades físicas de acordo com o esforço realizado; • Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo (frequência Cardíaca, etc…); • Compreender as relações entre o exercício físico, a recuperação, o repouso e a alimentação na melhoria da Aptidão Física.	Testes escritos; Trabalhos escritos; Apresentações; Questionamento oral.	Grelhas de observação e classificação.
Saber Estar / Saber Ser (Atitudes)	E/F/G	25%	6.25 % **Comportamento**	• Aceita as decisões da arbitragem e trata com cordialidade e respeito os colegas de equipa e adversários; e todos os agentes educativos.	Desempenho comportamental na sala de aula.	Grelhas de observação de desempenhos comportamentais.
			6.25 % **Empenho**	• Colabora na preparação, arrumação e preservação do diverso material utilizado. • Empenha-se ativamente em todas as tarefas propostas pelo professor, revelando atenção e interesse.		
			6.25 % **Cooperação**	• Coopera com os companheiros nas situações propostas, contribuindo para a progressão nas aprendizagens (“êxito pessoal e do grupo”).		
			6.25 % **Responsabilidade**	•Traz todo o material necessário para a aula. • Realiza as propostas de trabalho de uma forma responsável, garantindo a segurança na realização das mesmas. •É pontual.		

***ACPA – 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.

Agrupamento de Escolas José Belchior Viegas
São Brás de Alportel

CRITÉRIOS E INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
DEPARTAMENTO EDUCAÇÃO FÍSICA
2º CICLO do ENSINO BÁSICO| DISCIPLINA – EDUCAÇÃO FÍSICA
ANO LETIVO 2026/2027

Critérios de avaliação – Educação Física – 2º ciclo – 6º Ano

Domínios	**ACPA***	Ponderação		Competências / Parâmetros de avaliação		Instrumentos e situações de avaliação (do aluno)	Documentos de registo (do professor)
Saber Fazer / Saber <u>(Capacidades e Conhecimentos)</u> O aluno deve ficar capaz de:	C/E/G/J	55%		**Atividades Físicas e Desportivas**	• JOGOS – cooperar com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objetivo e às regras do jogo); • JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras; • GINÁSTICA - realizar em exercício critério e sequência, elementos da Ginástica no solo; de aparelhos e minitrampolim, aplicando os critérios de correção técnica e combinação das destrezas; • ATLETISMO - realizar com oportunidade e correção as ações técnicas do Atletismo; • ORIENTAÇÃO - cooperar com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação e de segurança. • CICLISMO – realizar (em circuito fechado) habilidades motoras sobre duas rodas (bicicleta), que demonstrem equilíbrio dinâmico, da coordenação e da força.	Situação de jogo e/ou em exercício critério; sequência de elementos técnicos / gímnicos; coreografia; percurso.	Grelhas de observação e registo dos desempenhos por matéria: observação e registo de situação de jogo e/ou em exercício critério; sequência de elementos técnicos / gímnicos; coreografia; percurso.
	F/G/J	10%		**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: Aptidão Aeróbia (“vaivém”); Força Inferior (“salto horizontal”); Abdominais; Flexibilidade dos ombros e Corrida de Velocidade (40m).	Bateria de testes Fitescola®de aptidão muscular e aeróbia.	Grelhas de observação e registo (plataforma Fitescola®).
	A/B/D/F/I	10%		**Conhecimentos**	• Conhecer sumariamente a participação dos diferentes sistemas na manutenção da postura e na produção de movimento; • Conhecer e interpretar os indicadores da Aptidão Física; • Compreender as relações entre o exercício físico, a recuperação, o repouso e a alimentação na melhoria da Aptidão Física.	Testes escritos; Trabalhos escritos; Apresentações; Questionamento oral.	Grelhas de observação e classificação.
Saber Estar / Saber Ser <u>(Atitudes)</u>	E/F/G	25%	6.25 %	**Comportamento**	• Aceita as decisões da arbitragem e trata com cordialidade e respeito os colegas de equipa e adversários; e todos os agentes educativos.	Desempenho comportamental na sala de aula.	Grelhas de observação de desempenhos comportamentais.
			6.25 %	**Empenho**	• Colabora na preparação, arrumação, preservação do diverso material utilizado. • Empenha-se ativamente em todas as tarefas propostas pelo professor, revelando atenção e interesse.		
			6.25 %	**Cooperação**	• Coopera com os companheiros nas situações propostas, contribuindo para a progressão nas aprendizagens (“êxito pessoal e do grupo”).		
			6.25 %	**Responsabilidade**	• Traz todo o material necessário para a aula. • Realiza as propostas de trabalho de uma forma responsável, garantindo a segurança na realização das mesmas. •É pontual.		

***ACPA – 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.

No **5º** e **6º anos**, a Avaliação em Educação Física é contínua, possui um carácter essencialmente formativo e tem como referências o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória, e as Aprendizagens Essenciais em Educação Física, e encontra-se organizada em torno de quatro grandes áreas de demonstração de competências:

1 - ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS	2-APTIDÃO FÍSICA	3- CONHECIMENTOS	4 - ATITUDES

1 - Área das Atividades Físicas e Desportivas / Matérias (55%)

Nesta área são avaliadas as competências relativas às matérias de ensino da Educação Física.

Áreas	Matérias	
Jogos Pré-Desportivos	1 matéria*	Jogo do Mata, Bola ao Capitão, Jogo dos Passes
Jogos Desportivos Coletivos	2 matérias* (escolhe-se a melhor das duas)	Andebol no 6º ano, Basquetebol, Tag-Rugby no 5º ano, Voleibol, Futebol no 5º ano
Atividades Rítmicas e Expressivas	1 matéria*	Danças Tradicionais e Dança Educativa no 5º ano
Ginástica	1 matéria*	Ginástica (solo, aparelhos)
Atletismo	1 matéria (três Matérias por semestre, sendo que CC está nos dois semestres)	Corrida Contínua, Corrida de Velocidade 40m, Salto em Comprimento, Salto em Altura, Lançamento do Vórtex
Outras	1 matéria*	Corrida de Orientação no 6º ano

*por semestre

As matérias de ensino da Educação Física encontram-se especificadas em 2 níveis de complexidade crescente: **Introdução e Elementar**. Esta especificação integra competências motoras, participação e conhecimentos relativos a cada uma das matérias (regulamento, técnica, tática, etc…). Assim, considera-se que cada aluno, caso atinja as competências definidas, possa situar-se em relação a cada matéria num dos seguintes níveis:

Nível Introdução (I)	Nível Elementar (E)

Para o 2º ciclo, na área das **Atividades Físicas e Desportivas / Matérias**, o Departamento de Educação Física definiu as combinações de níveis na atribuição da classificação dos alunos:

2º Ciclo	**Atividades Físicas e Desportivas / Matérias**	
Classificação	**Jogos Pré-Desportivos; Jogos Desportivos Coletivos; Atividades Rítmicas e Expressivas; Ginástica; Atletismo; Outras**	
	5º Ano	**6º Ano**
Nível 1	1 I	2 I
Nível 2	2 I	3 I
Nível 3	3 I	4 I
Nível 4	4 I	5 I
Nível 5	5 I	6 I

NOTA: Valores mínimos a atingir em cada matéria para alcançar a nota indicada. (Legenda: I - Introdutório)

2 - Área da Aptidão Física (10%)

Nesta área avalia-se o nível de desenvolvimento da Aptidão Física, através da aplicação da bateria de testes do Fitescola®:

5º Ano, *Aptidão Aeróbia* (“vaivém”), *Força Inferior* (“impulsão horizontal” e “Corrida de Velocidade” 40m), *Flexibilidade* (“senta e alcança” e “flexibilidade de ombros”);

6º Ano, *Aptidão Aeróbia* (“vaivém”), *Força Inferior* (“impulsão horizontal” e “Corrida de Velocidade” 40m), *Força Média* (“Abdominais”), *Flexibilidade* (“flexibilidade de ombros”).

Esta avaliação permite-nos recolher informação sobre se o aluno se encontra dentro ou fora dos limites da Zona Saudável para a sua idade/género, nas capacidades mais diretamente relacionadas com a Saúde (Aptidão Neuromuscular e Composição Corporal – avaliada através do IMC - Índice de Massa Corporal).

Para a avaliação final, os alunos deverão ter como referência a Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF), de acordo com a seguinte tabela

Classificação (nível)	Testes do Fitescola®
1	▪ 0/1 teste na ZSAF
2	▪ 2 testes na ZSAF
3	▪ 3 testes na ZSAF
4	▪ 4 testes na ZSAF
5	▪ 5 testes na ZSAF

3 – Conhecimentos (10%)

Nesta área são avaliados os conhecimentos:

5ºAno

- Identificar as capacidades físicas de acordo com o esforço realizado;
- Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo (frequência cardíaca, etc…);
- Compreender as relações entre o exercício físico, a recuperação, o repouso e a alimentação na melhoria da Aptidão Física

6ºAno

- Conhecer sumariamente a participação dos diferentes sistemas na manutenção da postura e na produção de movimento;
- Conhecer e interpretar os indicadores da Aptidão Física;
- Compreender as relações entre o exercício físico, a recuperação, o repouso e a alimentação na melhoria da Aptidão Física.

De acordo com a planificação da turma, o professor utilizará para a avaliação da área dos conhecimentos os instrumentos mais adequados aos alunos: testes escritos, trabalhos individuais, trabalhos de grupo, apresentações, questionamento oral, ou outro instrumento que o professor considerar adequado à avaliação dos conhecimentos.

4 - Saber Estar / Saber ser - Atitudes (25%)

Avaliação Saber Estar/Saber Ser – A avaliação deste domínio será realizada por perfis de Desempenho

SABER SER/ESTAR - NÍVEIS E DESCRITORES DE DESEMPENHO					
	Descritores / níveis de desempenho				
Sub domínios / Indicadores	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Responsabilidade Pontualidade Apresentação do material necessário à aula Cumprimento das orientações relativas à aprendizagem	O aluno manifesta atitudes desadequadas em todos ou quase todos os parâmetros	O aluno manifesta atitudes desadequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta atitudes adequadas, com alguma frequência, na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta frequentemente atitudes adequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta quase sempre, ou sempre, atitudes adequadas em todos os parâmetros
Empenho Participação nas atividades (na aula ou fora dela) Persistência na realização dos trabalhos/estudo Rigor e seriedade na execução das tarefas	O aluno manifesta atitudes desadequadas em todos ou quase todos os parâmetros	O aluno manifesta atitudes desadequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta atitudes adequadas, com alguma frequência, na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta frequentemente atitudes adequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta quase sempre, ou sempre, atitudes adequadas em todos os parâmetros
Comportamento Respeito pelos colegas e pelo professor; Respeito pelo espaço, equipamentos e regras de segurança Adequação e oportunidade das intervenções na aula; interação Atenção e postura na aula	O aluno manifesta atitudes desadequadas em todos ou quase todos os parâmetros	O aluno manifesta atitudes desadequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta atitudes adequadas, com alguma frequência, na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta frequentemente atitudes adequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta quase sempre, ou sempre, atitudes adequadas em todos os parâmetros

Cooperação e espírito de entreajuda Colaboração com os outros; Apoio aos colegas nas tarefas de aprendizagem e sua organização.	O aluno manifesta atitudes desadequadas em todos ou quase todos os parâmetros	O aluno manifesta atitudes desadequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta atitudes adequadas, com alguma frequência, na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta frequentemente atitudes adequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta quase sempre, ou sempre, atitudes adequadas em todos os parâmetros

Critérios de avaliação – Educação Física – 2.º Ciclo – 5º ano e 6º ano – Casos especiais

Os alunos com caraterísticas especiais ou com atestado médico, serão sinalizados e analisados caso a caso, admitindo-se a possibilidade de se proceder a adaptações curriculares e das normas de avaliação. Assim, a todos os alunos que, por motivo de doença comprovada por atestado médico ou devido à sua composição corporal, evidenciem a impossibilidade de atingir as competências definidas no plano de turma, o professor deverá:

- Definir metas intermédias com objetivos menos exigentes;
- Estabelecer objetivos terminais com menor grau de exigência;
- Adaptar a exigência das matérias à situação e características de cada aluno;
- Premiar a evolução evidenciada ao longo do ano letivo;
- Dar conhecimento, ao conselho de turma e aos encarregados de educação do plano a implementar nestes casos.

Alunos com Atestado Médico

Os alunos em situação especial que justifiquem a elaboração de um projeto curricular individual podem inserir-se num de três grupos:

1 - alunos com dispensa parcial da prática;
2 - alunos com dispensa total da prática durante um período de tempo determinado;
3 - alunos com dispensa total de prática durante o ano letivo.

1 - Alunos com dispensa parcial da prática

Os alunos com dispensa parcial da prática terão adequações de currículo e de avaliação que o professor considerar ajustadas ao problema apresentado, de modo a garantir uma educação física de acordo com a saúde e o bem-estar dos alunos. As decisões tomadas devem ser do conhecimento dos alunos em questão, seus encarregados de educação e conselho de turma, para que os resultados da avaliação possam ser compreendidos nesse contexto.

2 e 3 - Alunos com dispensa total da prática (por tempo determinado ou durante todo o ano letivo)

Os alunos que se encontram nesta situação serão avaliados de acordo com a tabela abaixo indicada; em cada área, o professor seleciona as tarefas e competências mais adaptadas à situação e caraterísticas do aluno.

Área	Parâmetros de avaliação	Tarefas e competências a adaptar à situação e caraterísticas do aluno
Atividades Físicas e Desportivas / Aptidão Física (65%)	Trabalhos escritos	● Pesquisar sobre as matérias/conteúdos abordados nas aulas. ● Elaborar trabalho escrito sobre a bateria de testes do Fitescola® referenciando os testes em que os colegas são avaliados.
	Apresentação oral	● Apresentar aos colegas matérias pesquisadas e/ou de conteúdos relacionados com as Atividades Físicas / Aptidão Física. ● Apresentar as Atividades Físicas realizadas nas aulas, nomeadamente a sua história, caraterização, regras, aspetos técnicos e táticos das diferentes matérias (modalidades), através de trabalhos escritos e exposição oral.
	Arbitragem	● Conhecer e aplicar as exigências dos regulamentos/ normas em situações de prática dos colegas. ● Evidenciar competências na arbitragem dos jogos dos colegas, demonstrando assim o seu conhecimento na aplicação das exigências dos regulamentos como juiz/árbitro que terá que dominar.
	Relatórios Aula	● Elaborar relatório descrevendo os conteúdos, estratégias, organização, etc., ocorridos na aula.
	Testes	● Evidenciar conhecimentos relativos às matérias das Atividades Físicas. / Aptidão Física. ● Evidenciar conhecimento das regras de segurança inerentes às várias matérias.
	«Ajudas»	● Demonstrar conhecimento e, se tal for possível, aplicar as "ajudas" nas diversas matérias, nomeadamente na ginástica acrobática, de solo e de aparelhos.
	Testes Fitescola®	● Cooperar na medição dos testes de condição física dos colegas.
Conhecimentos (10%)	Teste / Trabalhos escritos	● Desenvolver as mesmas competências que os restantes alunos da turma sem qualquer alteração específica.
	Portefólio	● Armazenar e estruturar a informação produzida e recolhida.
Saber Estar / Saber Ser (Atitudes) (25%)	Comportamento	● Tratar com cordialidade e respeito os colegas. ● Aceitar as opções e falhas dos colegas, ajudando-os a superar as suas dificuldades.
	Empenho	● Colaborar no transporte, controlo e arrumação do material utilizado nas aulas, demonstrando conhecimentos que permitam fazê-lo de forma autónoma. ● Revelar atenção e interesse.

	Cooperação	● Cooperar com os companheiros nas situações propostas, contribuindo para a progressão nas aprendizagens (“êxito pessoal e do grupo”).
	Responsabilidade	● Trazer todo o material necessário para a aula. ● Realizar as propostas de trabalho de uma forma autónoma e responsável. ● Ser pontual.

*O professor seleciona as tarefas do saber que mais estão adaptadas à situação e caraterísticas do aluno.

Os Indicadores / Parâmetros de avaliação a avaliar ao nível do Comportamento, Empenho, Cooperação e Responsabilidade, obedecem aos critérios de classificação da tabela abaixo indicada:

SABER SER/ESTAR - NÍVEIS E DESCRITORES DE DESEMPENHO					
	Descritores / níveis de desempenho				
Sub domínios / Indicadores	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Responsabilidade Pontualidade Apresentação do material necessário à aula Cumprimento das orientações relativas à aprendizagem	O aluno manifesta atitudes desadequadas em todos ou quase todos os parâmetros	O aluno manifesta atitudes desadequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta atitudes adequadas, com alguma frequência, na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta frequentemente atitudes adequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta quase sempre, ou sempre, atitudes adequadas em todos os parâmetros
Empenho Participação nas atividades (na aula ou fora dela) Persistência na realização dos trabalhos/estudo Rigor e seriedade na execução das tarefas	O aluno manifesta atitudes desadequadas em todos ou quase todos os parâmetros	O aluno manifesta atitudes desadequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta atitudes adequadas, com alguma frequência, na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta frequentemente atitudes adequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta quase sempre, ou sempre, atitudes adequadas em todos os parâmetros
Comportamento Respeito pelos colegas e pelo professor; Respeito pelo espaço, equipamentos e regras de segurança Adequação e oportunidade das intervenções na aula; interação Atenção e postura na aula	O aluno manifesta atitudes desadequadas em todos ou quase todos os parâmetros	O aluno manifesta atitudes desadequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta atitudes adequadas, com alguma frequência, na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta frequentemente atitudes adequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta quase sempre, ou sempre, atitudes adequadas em todos os parâmetros
Cooperação e espírito de entreajuda Colaboração com os outros; Apoio aos colegas nas tarefas de aprendizagem e sua organização**.**	O aluno manifesta atitudes desadequadas em todos ou quase todos os parâmetros	O aluno manifesta atitudes desadequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta atitudes adequadas, com alguma frequência, na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta frequentemente atitudes adequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta quase sempre, ou sempre, atitudes adequadas em todos os parâmetros