

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Ano Letivo **2025/2026**

ESCOLA BÁSICA DE GUALTAR

EDUCAÇÃO FÍSICA – 9ºANO

Domínio/ Área	Descritores do Perfil do Aluno (*)	Aprendizagens Essenciais	Instrumentos/ Rubricas de avaliação
ATIVIDADES FÍSICAS (70%) APTIDÃO FÍSICA (15%) CONHECI- MENTOS (15%)	Conhecedor/ saborador/culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo /Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H) Questionador/ Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Para o 9º ano consideram-se as seguintes subáreas/matérias/níveis de abordagem: ✓ SUBÁREA dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC): Voleibol – Elementar; Futsal – Elementar; Andebol – Elementar; Basquetebol – Elementar; ✓ SUBÁREA da Ginástica: Ginástica de solo – Elementar; Ginástica acrobática – Parte Elementar; ✓ SUBÁREA do Atletismo – Parte Elementar ✓ SUBÁREA das Atividades Rítmicas Expressivas (ARE) – Parte Elementar (DS: Chá-Chá-Chá, Rock, Tango, Salsa; DT: Vai de Roda Siga a Roda, Malhão Minhoto; Tacão e Bico) ✓ SUBÁREA das Outras: Badminton – Elementar; Ténis de Mesa – Introdução; Orientação – Introdução; Râguebi, Basebol, Escalada, Atividades de combate (Alternativas) – Introdução; No 9º ano o aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 5 e de nível ELEMENTAR em 1 matéria, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade: ✓ 2 da subárea dos JDC; ✓ 1 da subárea da Ginástica; ✓ 1 da subárea das Atividades Rítmicas Expressivas; ✓ 2 de subáreas diferentes: Atletismo, Raquetes e/ou Outras (Orientação, Jogos Tradicionais e/ou Alternativas); Competências práticas (50%) ✓ Coopera com os companheiros para o alcance dos objetivos dos JDC, realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. ✓ Na Ginástica compõe, realiza e analisa esquemas individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas. ✓ No Atletismo, e Outras realiza e analisa a matéria cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento, como praticante e como juiz. ✓ Nas Raquetes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações “individuais” e “a pares”, aplicando as regras, como praticante e como juiz. ✓ Nas ARE aprecia, compõe e realiza, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. Atitudes (20%) ✓ Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiro quer no papel de adversário. ✓ Aceita o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do (s) outro (s) e as dificuldades reveladas por ele(s). ✓ Interessa-se e apoia os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreadjuada para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do (s) outro (s). ✓ Coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma. ✓ Apresenta iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade. ✓ Assume compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.	Observação Direta: (exercícios critério, situação de jogo) Grelhas de observação e registo
	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa FITescola, para a sua idade e sexo. Aplica corretamente, de acordo com os protocolos de execução, exercícios e conjunto de exercícios de controlo e de desenvolvimento da aptidão aeróbia, da aptidão muscular e da composição corporal.	6 testes do FITescola: - Milha ou Vaivém - Abdominais - Impulsão Horizontal - Flexões/ extensões de braços - Flexibilidade – Senta e Alcança - Composição Corporal – IMC
		Conhece a função, objetivos, aspetos regulamentares e ações técnico-táticas das matérias abordadas. 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	Testes escritos ou questionários Trabalhos e apresentações Observação Direta: Grelhas de observação e registo

(*) 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.

(**) O teste de IMC apenas será utilizado como elemento indicador e de referência para o aluno e professor, não sendo utilizado para classificação.

DESCRIPTORIOS POR NÍVEIS DE DESEMPENHO

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – Subáreas/Matérias					
CRITÉRIOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	1	2	3	4	5
Nível de competências desenvolvido com base no proposto Currículo do Ensino Básico (3ºciclo) – Anexo 3	O aluno desenvolve competências de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade: - 2 da subárea dos JDC; - 1 da subárea da Ginástica; - 1 da subárea das Atividades Rítmicas Expressivas; - 2 de subáreas diferentes: Atletismo, Raquetes e/ou Outras (Orientação, Jogos Tradicionais e/ou Alternativas).	O aluno desenvolve competências de nível INTRODUÇÃO em 6 matérias , de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade: - 2 da subárea dos JDC; - 1 da subárea da Ginástica; - 1 da subárea das Atividades Rítmicas Expressivas; - 2 de subáreas diferentes: Atletismo, Raquetes e/ou Outras (Orientação, Jogos Tradicionais e/ou Alternativas).	O aluno desenvolve competências de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR/Parte ELEMENTAR em 1 matéria , de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade: - 2 da subárea dos JDC; - 1 da subárea da Ginástica; - 1 da subárea das Atividades Rítmicas Expressivas; - 2 de subáreas diferentes: Atletismo, Raquetes e/ou Outras (Orientação, Jogos Tradicionais e/ou Alternativas).	O aluno desenvolve competências de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR /Parte ELEMENTAR em 2 matérias , das diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade: - 2 da subárea dos JDC; - 1 da subárea da Ginástica; - 1 da subárea das Atividades Rítmicas Expressivas; - 2 de subáreas diferentes: Atletismo, Raquetes e/ou Outras (Orientação, Jogos Tradicionais e/ou Alternativas).	O aluno desenvolve competências de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias e de nível ELEMENTAR /Parte ELEMENTAR em 3 matérias , de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade: - 2 da subárea dos JDC; - 1 da subárea da Ginástica; - 1 da subárea das Atividades Rítmicas Expressivas; - 2 de subáreas diferentes: Atletismo, Raquetes e/ou Outras (Orientação, Jogos Tradicionais e/ou Alternativas).

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – Atitudes e Valores					
CRITÉRIOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	1	2	3	4	5
PARTICIPAÇÃO EFETIVA (assiduidade; pontualidade, realização das tarefas propostas; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)	O número de registos negativos compromete significativamente a aquisição das aprendizagens essenciais e a avaliação do aluno. O número de registos negativos é superior a 50% das aulas.	O número de registos negativos compromete a aquisição das aprendizagens essenciais e a avaliação do aluno. O número de registos negativos situa-se entre 31% - 50%.	O número de registos negativos não compromete a participação e a avaliação do aluno. O número de registos negativos situa-se entre 16% - 30%.	O número de registos negativos situa-se entre 6% - 15%.	O número de registos negativos é igual ou inferior a 5%.
EMPENHO (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)	Desinteresse e falta de empenho. O número de registos negativos é superior a 50% das aulas.	Pouco empenho nas tarefas. O número de registos negativos situa-se entre 31% - 50%.	Irregular no empenho. O número de registos negativos situa-se entre 16% - 30%.	Regular na dedicação e empenho nas tarefas, mas com pouca autonomia e sem iniciativa visível. O número de registos negativos situa-se entre 6% - 15%.	Referência no empenho e dedicação. Autonomia e iniciativa presentes. O número de registos negativos é igual ou inferior a 5%.
CIDADANIA (relacionamento interpessoal; cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)	Perturbador, não respeita os colegas e/ou professor. O número de registos negativos é superior a 50% das aulas.	Por vezes não respeita nem coopera com os colegas e/ou professor. O número de registos negativos situa-se entre 31% - 50%.	Respeita os colegas e o professor, mas tem dificuldades em aceitar o apoio dos colegas ou em cooperar. O número de registos negativos situa-se entre 16% - 30%.	Respeitador e cordial. Coopera com os colegas e revela espírito de entreajuda. O número de registos negativos situa-se entre 6% - 15%.	Referência ao nível das relações interpessoais. Revela elevado espírito de entreajuda. O número de registos negativos é igual ou inferior a 5%.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS CARLOS AMARANTE – 150149

Rua da Restauração 4710-428 BRAGA
 Telefone: 253618001 – Fax: 253613722
 E-mail: info@aecarlosamarante.pt

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA					
CRITÉRIOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	1	2	3	4	5
Número de testes na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa FITescola, para a sua idade e sexo. Testes aplicados na escola: - Milha ou Vai-Vém - Abdominais - Impulsão Horizontal - Flexões/ extensões de braços - Flexibilidade – Senta e Alcança - Composição Corporal – IMC* <i>* O teste de IMC apenas será utilizado como elemento indicador e de referência para o aluno e professor, não sendo utilizado para classificação.</i>	Não atinge a ZSAF em nenhum dos testes ou revela uma elevada regressão em todos os testes.	Atinge a ZSAF em metade dos testes ou revela uma visível regressão em todos os testes.	Atinge a ZSAF em todos os testes ou revela progressão em pelo menos metade dos testes.	Atinge o Perfil Atlético num dos testes e a ZSAF nos restantes ou revela uma elevada progressão em metade dos testes.	Atinge o Perfil Atlético em dois dos testes ou alcança a ZSAF revelando uma elevada progressão em todos os testes.
Postura do aluno perante a realização dos testes e conhecimento/ cumprimento do protocolo dos mesmos.	O aluno revela total desinteresse, falta de empenho e desconhecimento do protocolo de aplicação dos testes.	O aluno revela desconhecimento do protocolo de aplicação dos testes.	O aluno empenha-se mas revela desconhecimento do protocolo de aplicação de alguns testes.	O aluno empenha-se e revela conhecimento do protocolo de aplicação dos testes mas não os cumpre na íntegra.	O aluno reconhece a importância da aplicação dos testes. Revela empenho e total conhecimento do protocolo dos testes. Cumpre o protocolo de execução.

ÁREA DOS CONHECIMENTOS – TESTES ESCRITOS E QUESTIONÁRIOS					
CRITÉRIOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	1	2	3	4	5
RIGOR	Classificação entre 0% - 19%	Classificação entre 20% - 49%	Classificação entre 50% - 69%	Classificação entre 70% - 89%	Classificação entre 90% - 100%

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS CARLOS AMARANTE – 150149

Rua da Restauração 4710-428 BRAGA
Telefone: 253618001 – Fax: 253613722
E-mail: info@aecarlosamarante.pt



ÁREA DOS CONHECIMENTOS - TRABALHO DE PESQUISA OU DE PROJETO – INDIVIDUAL OU DE GRUPO					
CRITÉRIOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	1	2	3	4	5
RESPONSABILIDADE	Entregou o trabalho com excessivo atraso (mais de uma semana) e num formato de apresentação descuidado.	Entregou o trabalho com atraso ou num formato de apresentação descuidado.	Entregou o trabalho no prazo indicado, porém num formato de apresentação descuidado.	Entregou o trabalho no prazo indicado e num formato de apresentação cuidado.	Entregou o trabalho no prazo indicado e num formato de apresentação excelente.
ORGANIZAÇÃO	A estrutura do trabalho cumpre menos de 20% dos parâmetros pré definidos, nomeadamente, folha de rosto, paginação, tipo e tamanho de letra, índice introdução, corpo trabalho, conclusão, referências bibliográficas, anexos.	A estrutura do trabalho cumpre entre 21 e 40% dos parâmetros pré definidos nomeadamente, folha de rosto, paginação, tipo e tamanho de letra, índice introdução, corpo trabalho, conclusão, referências bibliográficas, anexos.	A estrutura do trabalho cumpre entre 41 e 60% dos parâmetros pré definidos nomeadamente, folha de rosto, paginação, tipo e tamanho de letra, índice introdução, corpo trabalho, conclusão, referências bibliográficas, anexos.	A estrutura do trabalho cumpre entre 61 e 80% dos parâmetros pré definidos nomeadamente, folha de rosto, paginação, tipo e tamanho de letra, índice introdução, corpo trabalho, conclusão, referências bibliográficas, anexos.	A estrutura do trabalho cumpre mais de 81% dos parâmetros pré definidos nomeadamente, folha de rosto, paginação, tipo e tamanho de letra, índice introdução, corpo trabalho, conclusão, referências bibliográficas, anexos.
CONTEÚDO	A ideia central não está presente. A informação não está relacionada com o tema.	A informação está mal relacionada com o tema. Apresenta uma sequência pouco lógica.	A ideia central está presente mas apresenta uma sequência pouco lógica. Recurso a poucas fontes de informação.	O tema foi bem explorado. A informação apresenta uma sequência lógica. Recurso a poucas fontes de informação.	O tema foi muito bem explorado. A informação apresenta elevado rigor técnico e uma sequência lógica. Recurso a diversas fontes.
EXPRESSÃO ESCRITA	Expressão escrita pouco clara, com muitos erros ortográficos e de sintaxe.	Expressão escrita pouco clara, com alguns erros ortográficos e de sintaxe e/ou baseada em transcrição.	Expressão escrita portuguesa clara com alguns erros ortográficos ou de sintaxe.	Expressão escrita portuguesa correta e clara com erros ortográficos ou de sintaxe pontuais.	Expressão escrita portuguesa correta e clara.

ÁREA DOS CONHECIMENTOS - APRESENTAÇÃO DOS TRABALHOS					
CRITÉRIOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	1	2	3	4	5
CONTEÚDO	A ideia central não está presente. A informação não está relacionada com o tema.	A informação está mal relacionada com o tema. Apresenta uma sequência pouco lógica.	A ideia central está presente mas apresenta uma sequência pouco lógica. Recurso a poucas fontes de informação.	O tema foi bem explorado. A informação apresenta uma sequência lógica. Recurso a poucas fontes de informação.	O tema foi muito bem explorado. A informação apresenta elevado rigor técnico e uma sequência lógica. Recurso a diversas fontes.
DINÂMICA	Apresenta o trabalho baseado na leitura e revela falta de domínio do conteúdo e ausência preparação da apresentação.	Apresenta o trabalho baseado na leitura.	Discurso fluido mas com algumas falhas na sua organização.	Discurso fluido e com uma sequência lógica. Apoiado com recursos visuais e/ou sonoros adequados.	Discurso fluido e com uma sequência lógica. Apoiado com recursos visuais e/ou sonoros adequados. Capta a atenção de quem ouve e causa impacto muito positivo na audiência.
LINGUAGEM TÉCNICA	Utiliza uma linguagem pouco clara e sem qualquer rigor técnico.	Utiliza uma linguagem pouco clara e com pouco rigor técnico.	Utiliza uma linguagem clara mas com pouco rigor técnico.	Utiliza uma linguagem clara e com algum rigor técnico.	Utiliza uma linguagem muito clara e com elevado rigor técnico.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS CARLOS AMARANTE – 150149

Rua da Restauração 4710-428 BRAGA
Telefone: 253618001 – Fax: 253613722
E-mail: info@aecarlosamarante.pt

