

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2026/2027

ENSINO SECUNDÁRIO

Dimensões	Domínios	Descritores	Ponderação
Conhecimentos e Capacidades	Área dos Conhecimentos - conhecimentos teóricos - elementos técnicos, ações táticas, regulamentos e princípios da aptidão física.	Conhecimento e compreensão dos elementos técnicos, ações táticas, regulamentos e princípios da aptidão física. Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável	15%
	Área das Atividades Físicas - realização prática - execução/aplicação dos elementos técnicos, ações táticas, regulamentos nas diferentes matérias	Execução/aplicação dos diferentes elementos técnicos, ações táticas e regulamentos	30%
	Área da Aptidão Física - desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável da Aptidão Física do programa FITescola®.	Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas.	15%
	Total		60%

Dimensões	Domínios	Descritores	Ponderação
Atitudes	RESPONSABILIDADE E INTEGRIDADE	Respeito por si e pelos outros Consciência da obrigação em responder pelas próprias ações Atuação em função do bem comum Cumprimento do Regulamento Interno	10%
	EXCELÊNCIA, EXIGÊNCIA E HUMANISMO	Aspiração ao rigor e à superação Perseverança perante as dificuldades Consciência de si e dos outros Sensibilidade e solidariedade para com os outros	10%
	CURIOSIDADE, REFLEXÃO E INOVAÇÃO	Vontade de aprender mais Desenvolvimento do pensamento reflexivo, crítico e criativo Identificação de novas soluções e aplicações Autonomia	10%
	CIDADANIA E PARTICIPAÇÃO	Demonstração de respeito pela diversidade humana e cultural	10%
Total			40%

Instrumentos de avaliação	Conhecimentos/Capacidades Observação direta Grelhas de registo - avaliação de diagnóstico, formativa e sumativa Testes escritos e/ou trabalhos escritos Avaliação oral Auto e heteroavaliação Outros Atitudes Observação direta Grelhas de registo Auto e heteroavaliação
----------------------------------	---