

## SISTEMA DE AVALIAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO

2025/2026

3.º CICLO

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES	GRUPO: 620 - ENSINO BÁSICO	DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA
----------------------------	----------------------------	-----------------------------

Dominos		Fator de ponderação	Descritores de desempenho	Descritores do Perfil do aluno	Técnicas / Instrumentos de avaliação
Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	ATIVIDADES FÍSICAS	D1 50%	- Desenvolver as competências essenciais para o 3.º Ciclo de nível <b>INTRODUÇÃO</b> em cinco matérias (7.º ano), seis matérias (8.º ano) e cinco matérias e um nível <b>ELEMENTAR</b> (9.º ano), de diferentes subáreas constantes na planificação da disciplina.	<b>Conhecedor/Sabedor /culto/informado</b> (A, B, G, I, J)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Observação direta nas aulas</li> <li>▪ Provas práticas por Unidade Didática</li> <li>▪ Testes “FITescola”</li> <li>▪ Prestações e trabalhos desenvolvidos pelo aluno na aula e fora dela</li> <li>▪ Testes</li> <li>▪ Trabalhos escritos</li> <li>▪ Tarefas atribuídas</li> <li>▪ Grelhas de observação da participação nas aulas</li> </ul>
	CONHECIMENTOS	D2 10%	- Mobilizar e integrar o conhecimento; - Formular pensamento crítico e criativo; - Revelar os conhecimentos definidos nas Aprendizagens Essenciais do Programa de EF do 3.º ciclo nesta Área.	<b>Criativo/Expressivo</b> (A, C, D, J)	
	APTIDÃO FÍSICA	D3 10%	- Evidenciar Aptidão Muscular e Aptidão Aeróbica encontrando-se na Zona Saudável de Aptidão Física (referência da FITescola).	<b>Crítico/Analítico</b> (A, B, C, D, G)  <b>Indagador/investigador/ Sistematizador/organizador</b> (A, B, C, D, F, H, I, J)  <b>Questionador/Comunicador</b> (A, B, D, E, F, G, H, I, J)  <b>Autoavaliador</b> (transversal às áreas)	

	<b>Cooperação</b>	<b>D4 10%</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajudo os colegas quando necessário.</li> <li>• Respeito os papéis e tarefas atribuídos.</li> <li>• Partilho ideias e aceito as dos colegas.</li> </ul>	<b>Participativo/colaborador</b> (B, C, D, E, F)  <b>Responsável/autónomo</b> (C, D, E, F, G, I, J)  <b>Respeitador da diferença do outro</b> (A, B, E, F, H)  <b>Cuidador de si e do outro</b> (B, E, F, G)	- Grelhas de registo de observação em sala de aula
	<b>Responsabilidade</b>	<b>D5 5%</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revelo organização na realização das tarefas propostas, em tempo útil.</li> <li>• Posso e utilizo adequadamente o material obrigatório para as aulas.</li> <li>• Sou assíduo e pontual.</li> <li>• Assumo as consequências das minhas ações.</li> <li>• Estou atento e concentrado.</li> </ul>		
	<b>Relacionamento Interpessoal</b>	<b>D6 10%</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adequo comportamentos em contextos de cooperação, partilha, colaboração e competição;</li> <li>• Trabalho em equipa e uso diferentes meios para comunicar presencialmente e em rede</li> <li>• Respeito colegas, professores e funcionários, utilizado sempre uma linguagem adequada.</li> <li>• Escuto com atenção e sem interromper.</li> <li>• Resolvo conflitos de forma pacífica.</li> </ul>		
	<b>Autonomia</b>	<b>D7 5%</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizo instrumentos diversificados para pesquisar e mobilizar informação, de forma crítica, verificando diferentes fontes documentais e a sua credibilidade.</li> <li>• Desenvolvo novas ideias e soluções, aplicando-as a diferentes contextos e áreas de aprendizagem.</li> <li>• Início tarefas autonomamente e procuro soluções antes de pedir ajuda.</li> <li>• Faço escolhas conscientes.</li> <li>• Avalio o meu trabalho e identifico pontos a melhorar.</li> </ul>		

### Áreas de competências 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.