



## SISTEMA DE AVALIAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO

2025/2026

3.º CICLO

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

Domínios	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 INTRODUÇÃO em cinco matérias (7.º ano), seis matérias (8.º ano) e cinco matérias e um nível ELEMENTAR (9.º ano), de diferentes subáreas constantes na planificação da disciplina.	Conhecedor/Sabedor /culto/informado (A, B, G, I, J)
	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.	Criativo/Expressivo (A, C, D, J)  Critico/Analítico (A, B, C, D, G)
	APTIDÃO FÍSICA	D3 10%	- Evidenciar Aptidão Muscular e Aptidão Aeróbica encontrando-se na Zona Saudável de Aptidão Física (referência da FITescola).	Indagador/investigador/ Sistematizador/organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)  Questionador/Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)  Autoavaliador (transversal às áreas)



	<b>Cooperação</b>	<b>D4</b> 10%	<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>Responsabilidade</b>	<b>D5</b> 5%	<ul style="list-style-type: none"> <li>Revelo organização na realização das tarefas propostas, em tempo útil.</li> <li>Possuo 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>Participativo/colaborador</b> (B, C, D, E, F)	
	<b>Relacionamento Interpessoal</b>	<b>D6</b> 10%	<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, utilizando sempre uma linguagem adequada.</li> <li>Escuto com atenção e sem interromper.</li> <li>Resolvo conflitos de forma pacífica.</li> </ul>	<b>Responsável/autónomo</b> (C, D, E, F, G, I, J)  <b>Respeitador da diferença do outro</b> (A, B, E, F, H)	- Grelhas de registo de observação em sala de aula
	<b>Autonomia</b>	<b>D7</b> 5%	<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>	<b>Cuidador de si e do outro</b> (B, E, F, G)	

#### 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.