

SISTEMA DE AVALIAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO

2025/2026

SECUNDÁRIO

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES	GRUPO: 620 - ENSINO SECUNDÁRIO	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 Secundário de nível INTRODUÇÃO em cinco matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria (10º ano), de nível INTRODUÇÃO em quatro matérias e de nível ELEMENTAR em duas matérias (11º ano) e de nível INTRODUÇÃO em três matérias e de nível ELEMENTAR em três matérias (12º ano).	Conhecedor/Sabedor /culto/informado (A, B, G, I, J) Criativo/Expressivo (A, C, D, J)	<ul style="list-style-type: none"> Observação direta nas aulas Provas práticas por Unidade Didática Testes “FITescola” Prestações e trabalhos desenvolvidos pelo aluno na aula e fora dela Testes Trabalhos escritos Tarefas atribuídas Grelhas de observação da participação nas aulas
	CONHECIMENTOS	D2 20%	- Mobilizar e integrar o conhecimento; - Formular pensamento crítico e criativo; - Revelar os conhecimentos definidos nas Aprendizagens Essenciais do Programa de EF do ensino secundário.	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Indagador/investigador/ Sistematizador/organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)	
	APTIDÃO FÍSICA	D3 10%	- Evidenciar Aptidão Muscular e Aptidão Aeróbica encontrando-se na Zona Saudável de Aptidão Física (referência da FITescola).	Questionador/Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador (transversal às áreas)	

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

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.