



SISTEMA DE AVALIAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO

2025/2026

SECUNDÁRIO

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

DOMINIOS	Fator de ponderação	Descritores de desempenho	Descritores do Perfil do aluno	Técnicas / Instrumentos de avaliação
Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	ATIVIDADES FÍSICAS	D1 50%	<p>- 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).</p>	<p>Conhecedor/Sabedor /culto/informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo/Expressivo (A, C, D, J)</p>
	CONHECIMENTOS	D2 20%	<p>- Mobilizar e integrar o conhecimento;</p> <p>- Formular pensamento crítico e criativo;</p> <p>- Revelar os conhecimentos definidos nas Aprendizagens Essenciais do Programa de EF do ensino secundário.</p>	<p>Critico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/investigador/ Sistematizador/organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p>
	APTIDÃO FÍSICA	D3 10%	<p>- Evidenciar Aptidão Muscular e Aptidão Aeróbica encontrando-se na Zona Saudável de Aptidão Física (referência da FITescola).</p>	<p>Questionador/Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador (transversal às áreas)</p>



	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.		
	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.	Participativo/colaborador (B, C, D, E, F)	
	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, utilizando sempre uma linguagem adequada.• Escuto com atenção e sem interromper.• Resolvo conflitos de forma pacífica.	Responsável/autónomo (C, D, E, F, G, I, J)	Respeitador da diferença do outro (A, B, E, F, H)
	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.	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	- Grelhas de registo de observação em sala de aula

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.