



CrITÉrios de AvaliaÇão

Educação Física

Cursos Profissionais

2024/2025

Índice

Módulos a leccionar	2
Descritores	4
Níveis/Intervalos de Desempenho	8

Módulos a leccionar

Os alunos serão avaliados em todos os Módulos que estão definidas nas Aprendizagens Essenciais e nos Objetivos Programáticos da disciplina de Educação Física, divididos pelos 3 anos, de acordo com o quadro abaixo apresentado:

Ano	Módulo nº	Área	Módulo	Conclusão
1º Ano				
1º	1	Jogos Desportivos Coletivos	JDC 1	Sim
1º	4	Ginástica	GIN1	Sim
1º	7	Atletismo/Raquetas/Patinagem	A/R/P1	Sim
1º	10	Dança	DAN1	Sim
1º	14	Conhecimentos sobre desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Atividades Físicas	Act. Fis/ Context. e Saúde 1	Sim
1º / 2º / 3º	13	Desenvolvimento das Capacidades Condicionais e Coordenativas	Aptidão Física	Não
2º Ano				
2º	2	Jogos Desportivos Coletivos	JDC2	Sim
2º	5	Ginástica	GIN2	Sim
2º	8	Atletismo/Raquetas/Patinagem	A/R/P2	Sim
2º	11	Dança	DAN2	Sim
2º	15	Conhecimentos sobre desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Atividades Físicas	Act. Fis/ Context. e Saúde 2	Sim
1º / 2º / 3º	13	Desenvolvimento das Capacidades Condicionais e Coordenativas	Aptidão Física	Não
3º Ano				
3º	3	Jogos Desportivos Coletivos	JDC3	Sim
	6	Ginástica	GIN3	Sim
	9	Atividades Exploração Natureza (Orientação/Escalada/Natação)	AEN	Sim
	12	Dança	DAN3	Sim

	16	Conhecimentos sobre desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Atividades Físicas	Act. Fis/ Context. e Saúde 3	Sim
1º / 2º / 3º	13	Desenvolvimento das Capacidades Condicionais e Coordenativas	Aptidão Física	Sim

Descritores

Domínio	Ponderação	Descritores	Perfil do Aluno	Instrumentos
I - Atividades Físicas - Módulos 1 a 12 (1)(2)	1. 30%	A. Jogos Desportivos Coletivos (Módulos 1, 2 e 3) 1. Cooperar com os companheiros/Professor para o alcance do objetivo, nas aulas de Jogos Desportivos Coletivos 2. Realiza com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares 3. Aplica as regras da matéria em questão	C; E; F;H;I;J	Observação directa em contexto de aula
	2. 50%			
	3. 20%			
	4.- 20 % 5.- 10 % 6.- 5 % 7. - 15% 8. - 50%	B. Ginástica (Módulos 4, 5 e 6) 4. Cooperar com os companheiros nas ajudas que garantam condições de segurança; 5. Colabora na preparação/arrumação do material; 6. Colabora na preservação do material; 7. Conhece os diferentes exercícios gímnicos. 8. Realiza com correcção técnica os diferentes exercícios gímnicos.		
		C. Outras Atividades Desportivas (Módulos 7 e 8) Atletismo 9. Cooperar com os companheiros e com o Professor; 10. Colabora na preparação, arrumação do material; 11. Colabora na preservação do material; 12. Aplica o regulamento específico das diferentes disciplinas do Atletismo;		
	9.- 20 % 10. - 5% 11. - 5% 12. - 10% 13. - 10%			

	14. - 50% 15.- 15 % 16. - 5% 17. - 5% 18. - 10% 19. - 5% 20. - 5% 21. - 55%	13. Conhece os gestos técnicos da modalidade 14. Realiza com correção os gestos técnicos da modalidade Jogos de Raquetas 15. Cooperar com os companheiros/Professor;; 16. Colabora na preparação/arrumação; 17. Colabora preservação do material; 18. Aplica o regulamento específico 19. Aceita as decisões de arbitragem; 20. Conhece as ações técnico- táticas elementares. 21. Realiza com oportunidade/correção as ações técnico- táticas elementares. Luta ou Judo 22. Conhece as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo 23. Realiza com oportunidade/correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo 24. Utiliza as técnicas de projeção/quedas 25. Realiza ações com oportunidade/segurança 26. Aplica as regras;		
	27. - 50% 28. - 25% 29. - 25%	D. Atividades de Exploração da Natureza (Módulo 9) Orientação 27. Aplica correta/adequadamente as técnicas específicas 28. Respeita as regras de organização/participação 29. Respeita as regras de preservação da qualidade do ambiente.		

	30. - 20% 31. - 60% 32. - 20%	Natação 30. Desloca-se no Meio Aquático 31. Coordena a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas 32. Conhece as exigências técnicas das diferentes técnicas		
	33. - 30% 34. - 15% 35. - 55%	D. Dança (Módulos 10, 11 e 12) 33. Coopera com os companheiros; 34. Apresenta sugestões de aperfeiçoamento da execução das habilidades; 35. Em situação de exercitação individual, a par ou em pequenos grupos, com ambiente musical adequado, aperfeiçoa as habilidades aprendidas;		
II - Aptidão Física (Módulo 13 - 3 anos)	1. - 30% 2. - 70%	1. Desenvolve capacidades motoras 2. Realiza a bateria de testes físicos do programa FITescola®, classificado de acordo com a tabela de referência para a sua idade	E ; F; G; J	Tabela da Bateria de Testes
III - Conhecimentos (Módulos 14 a 16)	1. - 15% 2. - 20%	Atividades Físicas/Contextos e Saúde Módulo 14 1. Relaciona aptidão física e saúde, 2. Identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável;	A; B; C; D; I	Realização de testes, fichas, trabalhos e/ou questionamento oral

	3. - 15% 4. - 20% 5. - 30%	3. Conhece os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, 4. Interpreta os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas 5. Identifica fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas Módulo 15 6. Conhece processos de controlo do esforço 7. identifica sinais de fadiga ou de inadaptção à exercitação praticada; 8. Compreende a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. Módulo 16 9. Identifica o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar. 10. Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas atividades físicas desportivas; 11. relaciona os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”.		
	6. - 25% 7. - 25% 8. - 50%			
	9. - 50 % 10. - 25% 11. - 25%			

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO P.A.

A Linguagens e textos

D Pensamento crítico e pensamento criativo

G Bem-estar, saúde e ambiente

J Consciência e domínio do corpo

B Informação e comunicação

E Relacionamento interpessoal

H Sensibilidade estética e artística

C Raciocínio e resolução de problemas

F Desenvolvimento pessoal e autonomia

I Saber científico, técnico e tecnológico

Níveis/Intervalos de Desempenho

Domínio	Descritores	Níveis/Intervalos de Desempenho				
		0-4 valores	5-9 valores	10-13 valores	14-17 valores	18-20 valores
I	1.	Tem muitas dificuldades em cooperar com os companheiros e/ou com o Professor	Tem dificuldades em cooperar com os companheiros e/ou com o Professor	Coopera razoavelmente com os companheiros e com o Professor	Coopera bem com os companheiros e com o Professor	Coopera muito bem com os companheiros e com o Professor
	2.	Não realiza ou realiza com muitas dificuldade as ações técnico táticas elementares	Realiza com dificuldade as ações técnico táticas elementares	Realiza as ações técnico táticas elementares	Realiza com facilidade as ações técnico táticas elementares	Realiza com muita facilidade as ações técnico táticas elementares

	3.	Não aplica ou aplica com muita dificuldade as regras	Aplica com dificuldade as regras	Aplica as regras	Aplica com facilidade as regras	Aplica com muita facilidade as regras
	4.	Não coopera ou tem muita dificuldade em cooperar com os companheiros nas situações de ajuda	Tem dificuldade em cooperar com os companheiros nas situações de ajuda	Coopera com os companheiros nas ajudas,	Coopera bem com os companheiros nas situações de ajuda	Coopera muito bem com os companheiros nas situações de ajuda
	5.	Não revela ou revela muito pouca colaboração na preparação/arrumação do material	Revela pouca colaboração na preparação/arrumação do material	Colabora na preparação/arrumação do material	Colabora bem na preparação/arrumação do material	Colabora muito bem na preparação/arrumação do material
	6.	Não revela ou revela muito pouca colaboração na preservação do material	Revela pouca colaboração na preservação do material	Colabora na preservação do material	Colabora bem na preservação do material	Colabora muito bem na preservação do material
	7.	Não revela ou revela muito pouco conhecimento dos exercícios gímnicos.	Revela pouco conhecimento dos exercícios gímnicos.	Conhece os exercícios gímnicos.	Conhece bem os exercícios gímnicos.	Conhece muito bem, os exercícios gímnicos.
	8.	Não realiza ou realiza com muita dificuldade os exercícios gímnicos.	Realiza com dificuldade os exercícios gímnicos.	Realiza os exercícios gímnicos.	Realiza bem os exercícios gímnicos.	Realiza muito bem, os exercícios gímnicos.

	9.	Não coopera ou tem muitas dificuldades em cooperar com os companheiros/Professor	Tem dificuldades em cooperar com os companheiros/Professor	Coopera com os companheiros/Professor	Coopera bem com os companheiros/Professor	Coopera muito bem com os companheiros/Professor
	10.	Não revela ou revela muito pouca colaboração na preparação/arrumação do material	Revela pouca colaboração na preparação/arrumação do material	Colabora na preparação/arrumação do material	Colabora bem na preparação/arrumação do material	Colabora muito bem na preparação/arrumação do material
	11.	Não revela ou revela muito pouca colaboração na preservação do material	Revela pouca colaboração na preservação do material	Colabora na preservação do material	Colabora bem na preservação do material	Colabora muito bem na preservação do material
	12.	Não aplica ou aplica com muita dificuldade o regulamento da modalidade	Aplica com dificuldade o regulamento da modalidade	Aplica o regulamento da modalidade	Aplica com facilidade o regulamento da modalidade	Aplica com muita facilidade o regulamento da modalidade
	13.	Não revela ou revela muito pouco conhecimento dos gestos técnicos da modalidade.	Revela pouco conhecimento dos gestos técnicos da modalidade.	Conhece os gestos técnicos da modalidade.	Conhece bem os gestos técnicos da modalidade.	Conhece muito bem os gestos técnicos da modalidade.
	14.	Não realiza ou realiza com muita dificuldade os gestos técnicos da modalidade.	Realiza com dificuldade os gestos técnicos da modalidade.	Realiza com alguma facilidade, os gestos técnicos da modalidade.	Realiza bem, com oportunidade e correção, os gestos técnicos da modalidade.	Realiza muito bem, com oportunidade e correção, os gestos técnicos da modalidade.

						técnicos da modalidade.
	15.	Não coopera ou revela muita dificuldade em cooperar com os companheiros/Professor	Revela dificuldade em cooperar com os companheiros/Professor	Coopera com os companheiros/Professor,	Coopera bem com os companheiros/Professor	Coopera muito bem com os companheiros/Professor
	16.	Não revela ou revela muito pouca colaboração na preparação/arrumação do material	Revela pouca colaboração na preparação/arrumação do material	Colabora na preparação/arrumação do material	Colabora bem na preparação/arrumação do material	Colabora muito bem na preparação/arrumação do material
	17.	Não revela ou revela muito pouca colaboração na preservação do material	Revela pouca colaboração na preservação do material	Colabora na preservação do material	Colabora bem na preservação do material	Colabora muito bem na preservação do material
	18.	Não aplica ou aplica com muita dificuldade o regulamento da modalidade	Aplica com dificuldade o regulamento da modalidade	Aplica o regulamento da modalidade	Aplica com facilidade o regulamento da modalidade	Aplica com muita facilidade o regulamento da modalidade
	19.	Não aceita ou aceita com muita dificuldade as decisões do árbitro	Aceita com dificuldade as decisões do árbitro	Aceita as decisões do árbitro	Aceita bem as decisões do árbitro	Aceita muito bem as decisões do árbitro

	20.	Não revela ou revela muito pouco conhecimento dos gestos técnicos da modalidade.	Revela pouco conhecimento dos gestos técnicos da modalidade.	Conhece os gestos técnicos da modalidade.	Conhece bem os gestos técnicos da modalidade.	Conhece muito bem os gestos técnicos da modalidade.
	21.	Não realiza ou realiza com muita dificuldade os gestos técnicos da modalidade.	Realiza com dificuldade os gestos técnicos da modalidade.	Realiza com alguma facilidade, os gestos técnicos da modalidade.	Realiza bem, com oportunidade e correção, os gestos técnicos da modalidade.	Realiza muito bem, com oportunidade e correção, os gestos técnicos da modalidade.
	22.	Não revela ou revela muito pouco conhecimento sobre as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo	Revela pouco conhecimento sobre as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo	Revela conhecimento sobre as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo	Revela bons conhecimento sobre as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo	Revela muito bons conhecimento sobre as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo
	23.	Não realiza ou realiza com muita dificuldade as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo	Realiza com dificuldade as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo	Realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo	Realiza bem as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo	Realiza muito bem as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo
	24.	Não utiliza ou utiliza com muita dificuldade as técnicas de projeção e/ou quedas	Revela alguma dificuldade em utilizar as técnicas de projeção e/ou quedas	Utiliza as técnicas de projeção e quedas	utiliza com facilidade as técnicas de projeção e/ou quedas	Utiliza com muita facilidade as técnicas de projeção e/ou quedas
	25.	Realiza ações sem nenhuma ou com muito pouca oportunidade e/ou sem segurança	Realiza ações com pouca oportunidade e/ou segurança	Realiza ações com oportunidade e segurança	Realiza ações com muita oportunidade e ou segurança	Realiza ações com muita oportunidade e ou segurança

	26.	Não aplica ou aplica com muita dificuldade as regras da modalidade	Aplica com dificuldade as regras da modalidade quer como árbitro.	Aplica as regras da modalidade	Aplica bem as regras da modalidade	Aplica muito bem as regras da modalidade
	27.	Não aplica ou aplica com muita dificuldade as técnicas específicas	Aplica com dificuldade as técnicas específicas	Aplica as técnicas específicas	Aplica bem as técnicas específicas	Aplica muito bem as técnicas específicas
	28.	Não respeita ou respeita com muita dificuldade as regras de organização, participação	Respeita pouco as regras de organização, participação	Respeita as regras de organização, participação	Respeita bem as regras de organização, participação	Respeita muito bem as regras de organização, participação
	29.	Não respeita ou respeita com muita dificuldade a regra de preservação da qualidade do ambiente.	Respeita pouco as regras de preservação da qualidade do ambiente.	Respeita as regras de preservação da qualidade do ambiente.	Respeita bem as regras de preservação da qualidade do ambiente.	Respeita muito bem as regras de preservação da qualidade do ambiente.
	30.	Revela muita dificuldade em deslocar-se ou não se desloca no Meio Aquático	Revela alguma dificuldade em deslocar-se no Meio Aquático	Não revela dificuldade em deslocar-se com segurança no Meio Aquático	Desloca-se facilmente no Meio Aquático	Desloca-se com muita facilidade no Meio Aquático
	31.	Não consegue ou revela muitas dificuldades em coordenar a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas	Revela algumas dificuldades em coordenar a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas	Coordena a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas	Coordena bem a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas	Coordena muito bem a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas
	32.	Não conhece ou revela muita dificuldade ao nível do conhecimento das diferentes técnicas	Revela alguma dificuldade ao nível do conhecimento das diferentes técnicas	Revela conhecimento das diferentes técnicas	Conhece bem as diferentes técnicas	Conhece muito bem as diferentes técnicas

	33.	Não coopera ou revela muita dificuldade em cooperar com os companheiros	Revela alguma dificuldade em cooperar com os companheiros	Coopera com os companheiros	Coopera bem com os companheiros	Coopera muito bem com os companheiros
	34.	Não apresenta ou revela muita dificuldade em apresentar apresenta sugestões de aperfeiçoamento da execução das habilidades.	Revela alguma dificuldade em apresentar sugestões de aperfeiçoamento da execução das habilidades	Apresenta sugestões de aperfeiçoamento da execução das habilidades	Apresenta boas sugestões de aperfeiçoamento da execução das habilidades	Apresenta sugestões muito boas de aperfeiçoamento da execução das habilidades
	35.	Revela muita dificuldade em aperfeiçoar as habilidades aprendidas e de as associar entre si de maneira adequada.	Revela alguma dificuldade em aperfeiçoar as habilidades aprendidas e de as associar entre si de maneira adequada.	Revela pouca dificuldade em aperfeiçoar as habilidades aprendidas e de as associar entre si de maneira adequada.	Revela facilidade em aperfeiçoar as habilidades aprendidas e de as associar entre si de maneira adequada.	Revela muita facilidade em aperfeiçoar as habilidades aprendidas e de as associar entre si de maneira adequada.
II	1.	Não revela trabalho e empenho em desenvolver as capacidades motoras	Revela pouco trabalho e empenho em desenvolver as capacidades motoras	Revela trabalho e empenho em desenvolver as capacidades motoras	Trabalha/empenha-se bem em desenvolver as capacidades motoras	Trabalha/empenha-se muito em desenvolver as capacidades motoras
	2.	Evidencia aptidão muscular e aptidão aeróbia muito fracas, não se enquadrando na	Evidencia aptidão muscular e aptidão aeróbia fracas, não se enquadrando na Zona Saudável de Aptidão	Evidencia aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física	Evidencia aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão	Evidencia aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de

		Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. Apresenta 8 testes abaixo do nível saudável.	Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. Pelo menos um dos testes está no nível saudável.	do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. Consegue obter resultados no nível saudável (em média) em todos os testes.	Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. Apresenta valores no nível atlético em, pelo menos, 2 testes, sem ter nenhum abaixo do nível saudável.	Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. Apresenta valores no nível atlético em, pelo menos 6 testes, sem ter nenhum abaixo do nível saudável.
III	1.	Revela muito poucos conhecimentos na temática	Revela poucos conhecimentos na temática	Revela alguns conhecimentos na temática	Revela bons conhecimentos na temática	Revela muitos conhecimentos na temática
	2.	Revela muito poucos conhecimentos na temática	Revela poucos conhecimentos na temática	Revela alguns conhecimentos na temática	Revela bons conhecimentos na temática	Revela muitos conhecimentos na temática
	3.	Revela muito poucos conhecimentos na temática	Revela poucos conhecimentos na temática	Revela alguns conhecimentos na temática	Revela bons conhecimentos na temática	Revela muitos conhecimentos na temática
	4.	Revela muito poucos conhecimentos na temática	Revela poucos conhecimentos na temática	Revela alguns conhecimentos na temática	Revela bons conhecimentos na temática	Revela muitos conhecimentos na temática

	5.	Revela muito poucos conhecimentos na temática	Revela poucos conhecimentos na temática	Revela alguns conhecimentos na temática	Revela bons conhecimentos na temática	Revela muitos conhecimentos na temática
	6.	Revela muito poucos conhecimentos na temática	Revela poucos conhecimentos na temática	Revela alguns conhecimentos na temática	Revela bons conhecimentos na temática	Revela muitos conhecimentos na temática
	7.	Revela muito poucos conhecimentos na temática	Revela poucos conhecimentos na temática	Revela alguns conhecimentos na temática	Revela bons conhecimentos na temática	Revela muitos conhecimentos na temática

Testes a aplicar no módulo 13

A avaliação da Aptidão Física é realizada com a bateria de testes do [Fitescolas](#), sendo que serão aplicados os testes:

- Aptidão Aeróbica (Vai vem)
- Força Média (Abdominais)
- Força Superior (Flexões de braços)
- Força Inferior (Impulsão Horizontal)
- Flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança)
- Flexibilidade dos ombros
- Agilidade (4x10 m)
- Velocidade (40 metros)

- Cálculo do Nível/Classificação

Em cada um dos testes, e de acordo com os [valores de referência para a idade](#), os resultados dos alunos estarão num dos 3 intervalos definidos, ao qual serão atribuídos pontos:

- Abaixo da zona saudável -0,5 pontos
- Zona Saudável - 1 ponto
- Perfil atlético - 2 pontos

Assim, o somatório dos pontos dos testes todos dará um valor que será convertido em Nível/Classificação, de acordo com os quadros abaixo:

Ensino Secundário:

Classificação	Somatório pontos nos 8 testes
1	0
2	1
3	2
4	3
5	4
6	5
7	6
8	7
9	7,5

10	8
11	8,5
12	9
13	9,5
14	10
15	11
16	12
17	13
18	14
19	15
20	16

Relação entre pontuação nos 8 testes de Aptidão Física e classificação

Ex: Se um aluno ao realizar os 8 testes e obtiver 4 testes na zona saudável e 4 testes na zona atlética, obterá 12 pontos (4 testes x 1 ponto + 4 testes + 1,5 pontos), o que fará com que tenha 16 valores..

Casos particulares

No caso de não ser possível avaliar alguma das matérias de uma forma prática, seja em caso de atestado médico com duração superior 2 semanas (devidamente comprovado, de acordo com o ponto 1, do artigo 15º da Lei 51/2012 de 5 de setembro) ou de ensino à distância, ou ainda outra situação inesperada, poderá ser solicitado uma avaliação diferenciada ao aluno, podendo consistir na realização de teste, trabalho ou outro, que substituirá a avaliação prática de um ou mais módulos, consoante a duração do impedimento.

Em caso de impossibilidade de avaliar um ou mais testes de aptidão Física, no módulo 13, em caso de atestado médico (devidamente comprovado, de acordo com o ponto 1, do artigo 15º da Lei 51/2012 de 5 de setembro), ou avaliação à distância ou outra situação inesperada, será solicitado uma avaliação diferenciada ao aluno, podendo consistir na realização de teste, trabalho ou outro, que substituirá a avaliação prática de um ou vários testes ou inclusivamente de todos os testes, consoante a duração do impedimento.

O Diretor
