

RUBRICA / CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - Educação Física (2º e 3º Ciclos)

2026/27

Organizadores das Aprendizagens Essenciais

As Aprendizagens Essenciais para a Educação Física, nos diferentes ciclos, estão estruturadas por **Domínios**, designadamente:

- 1. Domínio Aptidão Física; - 30%**
- 2. Domínio Atividade Física - 50%**
- 3. Domínio Conhecimento. - 20%**

Domínios Específicos	Pondera ção	Critérios Transversais	Aprendizagens	Descritores de desempenho					Instrument os de Avaliação
				5	4	3	2	1	
Aptidão Física	30%	• Conhecimento	- Demonstra empenho, interesse, compromisso e grau de exigência na tarefa; - Adquiriu a noção de desafio e competição; - Supera adversidades e	Reconhece e adota de forma excelente o método de resolução de problemas e suas fases de desenvolvimento.	NÍVEL INTERMÉDIO	Reconhece algumas fases do método de resolução de problemas nas suas diferentes fases de desenvolvimento.	NÍVEL INTERMÉDIO	Não reconhece nem adota o método de resolução de problemas e as suas fases de desenvolvimento.	- Participação nas atividades propostas (situações de jogo e exercícios critério); - Observação

			revela total rigor científico, artístico e linguístico.					ão Direta; - Grelhas de Observação e de Registo-avaliação formativa e sumativa; - Espírito crítico; - Fichas de trabalho; - Testes; - Trabalhos de investigação; individual e/ou de grupo.
	Comunicação	- Revela entreada e adquiriu a noção de comunicação; - Revela espírito de grupo; - Desenvolve as relações sócio afetivas e interpessoais.	Respeita os princípios da ética desportiva, Utiliza sempre conceitos de comunicação nas diferentes modalidades.		Respeita alguns princípios da ética desportiva, Utiliza conceitos da comunicação nas diferentes modalidades.		Não Respeita os princípios da ética desportiva, não Utiliza conceitos de comunicação nas diferentes modalidades.	
	Pensamento Crítico e Criativo	Argumenta sistematicamente de forma coerente e criativa.	Compreende como sendo de extrema importância o processo criativo nas diferentes		Compreende satisfatoriamente o processo criativo nas diferentes modalidades.		Não compreende a importância do processo criativo nas diferentes	

				modalidades.			modalidades.	
		Desenvolvimento Pessoal e autonomia	Participa civicamente nas atividades propostas.	- Adequa sempre o comportamento ao contexto; - Conhece e respeita claramente os princípios fundamentais de cidadania.		- Adequa algumas vezes o comportamento ao contexto; - Conhece e respeita alguns dos princípios fundamentais de cidadania.	- Não adequa o comportamento ao contexto; - Não respeita os princípios fundamentais de cidadania.	
			Revela autonomia e colaboração.	É muito responsável no cumprimento das tarefas propostas e mostra-se sempre disponível para cooperar com os outros.		É pouco responsável no cumprimento das tarefas propostas e mostra-se por vezes cooperativo com os outros.	É irresponsável no cumprimento das tarefas propostas e não é cooperativo com os outros.	

			Demonstra comportamentos de (Auto) Regulação.	Consolida e aprofunda competências (auto) reguladoras.		Tem dificuldades na consolidação e aprofundamento de competências (auto) reguladoras.	Não consolida e nem aprofunda competências (auto) reguladoras.	
Atividade Física	50%	Conhecimento	- Conhece a história e a evolução das modalidades; - Conhece o regulamento das modalidades; - Compreende a mecânica e a dinâmica dos exercícios; - Conhece, aplica e identifica os elementos técnico-táticos abordados; - Desenvolve a	Reconhece diferentes modalidades sem qualquer dificuldade e revela total rigor científico, artístico e linguístico.		Reconhece algumas modalidades e revela algum rigor científico, artístico e linguístico.	Não reconhece -diferentes Modalidades e não revela rigor científico, artístico e linguístico.	- Participação nas atividades propostas (situações de jogo e exercícios critério); - Observação Direta; - Grelhas de Observação e de Registo-avaliação formativa

			capacidade de resposta.					e sumativa;
								• Espírito crítico; • Fichas de trabalho; • Testes; • Trabalhos de investigação; individual e/ou de grupo.
		• Comunicação	• Organiza e executa adequadamente as ideias, com clareza e cumprindo as regras linguísticas específicas das modalidades.	- Distingue e interpreta muito bem os gestos técnicos das diferentes modalidades.		- Distingue e interpreta de forma satisfatória os gestos técnicos das diferentes modalidades.		- Não distingue nem interpreta os gestos técnicos das diferentes modalidades.

		Pensamento Crítico e Criativo	Desenvolve ideias e soluções de forma imaginativa e criativa.	Partilha frequentemente ideias, com recurso a diversificados meios e processos, de forma criativa e inovadora, intervindo na comunidade com elevado pensamento crítico.		Partilha, com alguma dificuldade, ideias com recurso a alguns meios e processos criativos e inovadores com pouca intervenção na comunidade e revela algum pensamento crítico.		Não partilha ideias com recurso a diferentes meios e processos criativos e inovadores, nem intervém na comunidade com pensamento crítico.	
		Desenvolvimento Pessoal e Autonomia	Participa civicamente nas atividades propostas.	- Adequa sempre o comportamento ao contexto; - Conhece e respeita claramente os princípios fundamentais de cidadania.		- Adequa algumas vezes o comportamento ao contexto; - Conhece e respeita alguns dos princípios fundamentais de cidadania.		- Não adequa o comportamento ao contexto; - Não respeita os princípios fundamentais de cidadania.	

			Revela autonomia e colaboração	É muito responsável no cumprimento das tarefas propostas e mostra-se sempre disponível para cooperar com os outros.		É pouco responsável no cumprimento das tarefas propostas e mostra-se por vezes cooperativo com os outros.		É irresponsável no cumprimento das tarefas propostas e não é cooperativo com os outros.	
			Demonstra comportamentos de (Auto) Regulação	Consolida e aprofunda competências (auto) reguladoras.		Tem dificuldades na consolidação e aprofundamento de competências (auto) reguladoras.		Não consolida e nem aprofunda competências (auto) reguladoras.	
			Revela autonomia na sua Higiene Pessoal	É muito responsável, toma sempre banho no final da aula.		É pouco responsável nem sempre toma banho no final da aula.		É irresponsável, nunca toma banho no final da aula.	

			Participa na Montagem e Desmontagem do Material	Participa Sempre, na montagem e desmontagem do material.	Nem Participa, na montagem e desmontagem do material.	Sempre Participa, na montagem e desmontagem do material.	Nunca Participa, na montagem e desmontagem do material.	
Conhecimento	20%	Conhecimento	- Conhece e executa elementos técnicos/táticos fundamentais: - Conhece diferentes técnicas/regras em situação de competição. - Reconhece a importância do esforço, empenho e capacidade de superação como forma de valorização/potenciação das capacidades motoras e aptidões.	- Conhece e executa com excelência elementos técnicos/táticos das várias modalidades.	- Conhece e executa com alguns elementos técnicos/táticos das várias modalidades.		- Não conhece e não executa elementos técnicos/táticos das várias modalidades.	- Participação nas atividades propostas (situações de jogo e exercícios critério); - Observação Direta; - Grelhas de Observação e de Registo-avaliação formativa

		• Comunicação	• Organiza e executa adequada com clareza e cumprindo as regras linguísticas e/ou específicas das disciplinas.	-Executa e reconhece as várias modalidades cumprindo as regras linguísticas e/ou específicas das disciplinas.		-Executa e reconhece algumas das várias modalidades, cumprindo as regras linguísticas e/ou específicas das disciplinas.		- Não executa e nem reconhece as várias modalidades e não cumpre as regras linguísticas e/ou específica das disciplinas realiza e não reconhece.	- e sumativa; • Espírito crítico; • Fichas de trabalho; • Testes; • Trabalhos de investigação; individual e/ou de grupo.
		• Pensamento Crítico e Criativo	• Mobiliza o raciocínio lógico com vista a problematizar as situações, retirar conclusões e resolver problemas.	- Domina com elevado raciocínio nas várias modalidades e executa com elevada criatividade.		- Domina com raciocínio em algumas modalidades e executa com criatividade.		-Não domina com raciocínio nas várias modalidades não executa com criatividade.	
		• Desenvolvimen to Pessoal e Autonomia	• Participa civicamente nas atividades propostas	- Adequa sempre o comportamento ao contexto; - Conhece e respeita claramente os princípios		- Adequa algumas vezes o comportamento ao contexto; -Conhece e respeita alguns dos princípios fundamentais de		- Não adequa o comportamento ao contexto; - Não respeita dos princípios fundamentais de cidadania.	

				fundamentais de cidadania.		cidadania.		
			● Revela autonomia e colaboração	- É muito responsável no cumprimento das tarefas propostas e mostra-se sempre disponível para cooperar com os outros.		- É pouco responsável no cumprimento das tarefas propostas e mostra-se por vezes cooperativo com os outros.		- É irresponsável no cumprimento das tarefas propostas e não é cooperativo com os outros.

Alunos ao abrigo do Dec.-Lei 54/2018

A apresentação pelos alunos e/ou encarregados de educação de atestados médicos e/ou declarações médicas, com o objetivo de serem dispensados da prática das aulas de Educação Física, motivados por situações permanentes ou não permanentes, mas ainda assim, com carácter prolongado no tempo (ou não) terão uma avaliação o mais próxima possível da dos restantes colegas.

Estes alunos são avaliados nas mesmas 3 áreas: ATIVIDADES FÍSICAS, APTIDÃO FÍSICA, e CONHECIMENTOS.

A avaliação na Área dos Conhecimentos é feita nos mesmos termos dos alunos que realizam a prática normal da aula de Educação Física.

Relativamente às Áreas das Atividades Físicas e da Aptidão Física, será realizada uma adaptação das competências associadas a cada nível das matérias previstas nas Aprendizagens Essenciais e das exigências para a obtenção da Zona Saudável de Aptidão Física da Plataforma FITescola®.

Em qualquer uma das situações expostas, o aluno deverá estar sempre equipado na aula.