

RUBRICA / CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - Expressão Corporal

2026/27

Organizadores das Aprendizagens Essenciais

As Aprendizagens Essenciais para Complemento à Ed. Artística - Expressão Corporal, estão estruturadas por **Domínios**, designadamente:

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

Domínio/ Aprendizagens Essenciais	Ações Estratégicas de Ensino orientadas para: Conteúdos/Metas /Aprendizagens Essenciais	Avaliação/ Descritores do Perfil dos Alunos
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (30%)	Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: * aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; * aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; * aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; * promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: * saber questionar uma situação; * realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.	Respeitador da Diferença: A – Linguagem e textos, B – Informação e Comunicação, E – Relacionamento Interpessoal, F – Desenvolvimento Pessoal e Autonomia, H – Sensibilidade Estética e Artística
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (50%)	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: * apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;	Questionador e Comunicador: A – Linguagem e textos, B – Informação e Comunicação, D – Pensamento Crítico e Criativo E – Relacionamento Interpessoal, F – Desenvolvimento Pessoal e Autonomia, G – Bem-estar, Saúde e Ambiente H – Sensibilidade Estética e Artística

ÁREA DOS CONHECIMENTOS (20%)	* identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; * identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; * utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; * interpretar e explicar as suas opções; * descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: * cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; * cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; * aplicar as regras de participação, combinadas na turma; * agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; * respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; * apresentar iniciativas e propostas; * ser autónomo na realização das tarefas; * cooperar na preparação e organização dos materiais. Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do	I – Saber Científico, Técnico e Tecnológico, J – Consciência e Domínio do Corpo Autoavaliador/Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/colaborador/ Cooperante/Responsável/ Autónomo B – Informação e Comunicação, C – Raciocínio e Resolução de Problemas D – Pensamento Crítico e Criativo E – Relacionamento Interpessoal, F – Desenvolvimento Pessoal e Autonomia, G – Bem-estar, Saúde e Ambiente I – Saber Científico, Técnico e Tecnológico, J – Consciência e Domínio do Corpo Cuidador de si e do outro
--	--	---

	aluno: * conhecer e aplicar cuidados de higiene; * conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; * conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; * reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; * aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	B – Informação e Comunicação, E – Relacionamento Interpessoal, F – Desenvolvimento Pessoal e Autonomia, G – Bem-estar, Saúde e Ambiente.
--	--	---

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 caráter 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®.

Estas adaptações/exigências são apresentadas nas tabelas seguintes:

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