



**Ano Letivo 2025/ 2026**  
**Grupo De Recrutamento de Educação Física**  
**Referencial De Avaliação**

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Critérios gerais de avaliação do agrupamento:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resolução de problemas;</li> <li>• Comunicação;</li> <li>• Conhecimento;</li> <li>• Criatividade;</li> <li>• Relacionamento Interpessoal;</li> <li>• Desenvolvimento Pessoal e Autonomia;</li> <li>• Pesquisa e Tratamento da Informação.</li> </ul> |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Anos de escolaridade: 10º, 11º e 12º**  
**Disciplina: Educação Física (Cursos Profissionais)**

| Domínios ou Temas ou Conteúdos das Aprendizagens Essenciais | Domínios de Avaliação                                                                                                                                                                                                                                                 | Ponderação                                                                                                                        | Processos de recolha diversificados                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ATIVIDADES FÍSICAS</b>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos Desportivos Coletivos I, II e III;</li> <li>• Ginástica I, II e III;</li> <li>• Dança I, II e III;</li> <li>• Atletismo / Raquetes / Patinagem I e II;</li> <li>• Atividades de Exploração da Natureza III.</li> </ul> | <b>80%</b><br>(módulos práticos)                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Registo de observação: <ul style="list-style-type: none"> <li>* Exercícios critério;</li> <li>* Situação de jogo;</li> <li>* Nível de progressão;</li> </ul> </li> <li>- Autoavaliação;</li> </ul> |
| <b>CONHECIMENTOS</b>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atividade Física/ Contextos e Saúde I, II e III;</li> </ul>                                                                                                                                                                  | <b>80%</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• módulos teóricos;</li> <li>• atestado médico - trabalho teórico</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Registo de observação: intervenções orais e escritas;</li> <li>- Trabalho individual ou de grupo;</li> <li>- Fichas/testes de avaliação;</li> <li>- Autoavaliação;</li> </ul>                      |
| <b>APTIDÃO FÍSICA</b>                                       | O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (objetivos relativos ao desenvolvimento da Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza Geral).                                                                                                    | <b>80%</b><br>(módulo avaliado apenas no 12º ano)                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Testes do Fitescola;</li> <li>- Nível de progressão;</li> <li>- Ficha de registo intermédia;</li> <li>- Autoavaliação</li> </ul>                                                                   |



|  |                                                                                                                                                                                                          |            |                                                                                                                                                    |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Relacionamento interpessoal (RI):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cooperação, entreaajuda e respeito pelos outros;</li><li>• Participação, autonomia e desenvolvimento pessoal.</li></ul> | <b>20%</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Registo de participação;</li><li>- Registo de empenho;</li><li>- Registo de tarefas solicitadas;</li></ul> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## DESCRITORES DE DESEMPENHO

| ÁREAS DE<br>COMPETÊNCIAS PASEO<br>/ DOMÍNIOS DO<br>CURRÍCULO                             |                                                                                   | CRITÉRIOS DE<br>AVALIAÇÃO                                                                                                    | NÍVEIS DE DESEMPENHO                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                          |                                                                                   |                                                                                                                              | Muito Bom (18 a 20)                                                                                                                                                                 | Bom (14 a 17)                                                                                                                                                                                           | Suficiente (10 a 13)                                                                                                                                                                          | Insuficiente (5 a 9)                                                                                                                                                                               | Insuficiente (0 a 4)                                                                                                                        |
| <b>CONHECIMENTOS E CAPACIDADES</b>                                                       | <b>ÁREA DAS<br/>ATIVIDADES<br/>FÍSICAS</b><br>(consciência e<br>domínio do corpo) | - Desempenho técnico<br>e tático;<br>- Aplicação do<br>regulamento das<br>modalidades;<br>- Resolução de<br>problemas;       | O aluno desempenha<br>sempre com eficácia os<br>conteúdos programáticos<br>abordados.                                                                                               | O aluno desempenha<br>com eficácia a maioria<br>dos conteúdos<br>programáticos<br>abordados.                                                                                                            | O aluno desempenha<br>com pouca eficácia e<br>algumas vezes os<br>conteúdos programáticos<br>abordados.                                                                                       | O aluno desempenha<br>com pouca frequência e<br>eficácia os conteúdos<br>programáticos<br>abordados.                                                                                               | O aluno raramente ou<br>não realiza os conteúdos<br>programáticos<br>abordados.                                                             |
|                                                                                          | <b>ÁREA DA<br/>APTIDÃO FÍSICA</b><br>(bem-estar, saúde<br>e ambiente)             | - Resolução de<br>problemas;<br>- Aptidão muscular;<br>- Aptidão aeróbia.                                                    | O aluno atinge a ZSAF<br>nos 6 testes (1 a 3 no<br>Perfil Atlético).                                                                                                                | O aluno atinge a ZSAF<br>em 5 ou 6 testes.                                                                                                                                                              | O aluno atinge a ZSAF<br>em 3 ou 4 testes.                                                                                                                                                    | O aluno atinge a ZSAF<br>em 1 ou 2 testes.                                                                                                                                                         | O aluno não participa ou<br>não atinge a ZSAF em<br>nenhum teste.                                                                           |
|                                                                                          | <b>ÁREA DOS<br/>CONHECIMENTOS</b>                                                 | - Comunicação<br>- Criatividade<br>- Pesquisa e                                                                              | O aluno apresenta<br>sempre (90% – 100%)<br>nos conhecimentos<br>relativos aos conteúdos<br>abordados nesta área.                                                                   | O aluno apresenta a<br>maioria (70% – 89%)<br>nos conhecimentos<br>relativos aos conteúdos<br>abordados nesta área.                                                                                     | O aluno apresenta<br>algumas vezes (50% -<br>69%) nos conhecimentos<br>relativos aos conteúdos<br>abordados nesta área.                                                                       | O aluno apresenta com<br>pouca frequência (20% -<br>49%) nos conhecimentos<br>relativos aos conteúdos<br>abordados nesta área.                                                                     | O aluno raramente ou<br>nunca apresenta (0 –<br>19%) os conhecimentos<br>relativos aos conteúdos<br>abordados nesta área.                   |
| <b>RELACIONAMENTO<br/>INTERPESSOAL /<br/>DESENVOLVIMENTO<br/>PESSOAL E<br/>AUTONOMIA</b> |                                                                                   | Tratamento da<br>Informação.<br><br>- Participação e<br>empenho;<br>- Cooperação,<br>entreaajuda e respeito<br>pelos outros. | O aluno participa sempre<br>em equipa em todos os<br>contextos de cooperação<br>e entreaajuda,<br>empenhando-se com<br>responsabilidade e<br>respeito pelos colegas e<br>professor. | O aluno participa com<br>muita frequência em<br>equipa em todos os<br>contextos de<br>cooperação e<br>entreaajuda,<br>empenhando-se com<br>responsabilidade e<br>respeito pelos colegas e<br>professor. | O aluno participa com<br>alguma frequência em<br>equipa nos contextos de<br>cooperação e<br>entreaajuda,<br>empenhando-se com<br>responsabilidade e<br>respeito pelos colegas e<br>professor. | O aluno participa com<br>pouca frequência em<br>equipa nos contextos de<br>cooperação e<br>entreaajuda,<br>empenhando-se com<br>pouca responsabilidade<br>e respeito pelos colegas<br>e professor. | O aluno raramente ou<br>nunca participa em<br>equipa em contextos de<br>cooperação, entreaajuda<br>e respeito pelos colegas<br>e professor. |

Nota: A classificação a atribuir em cada nível de desempenho resulta da progressão do aluno, no somatório de cada critério de avaliação, observado pelo professor no decorrer das aulas para conseguir atingir os níveis definidos. Ratificado em reunião do grupo de recrutamento no dia 3 de setembro de 2025.