

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Ano Letivo 2025/2026

Domínios e Ponderações	Conteúdos	Processo de Recolha de Informação	Áreas de Competências (PASEO)
<p>Atividades Físicas e Desportivas (55%)</p>	<p>Modalidades e Atividades Desportivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atletismo (Corridas/Saltos /Lançamentos) - Jogos (jogos sem bola e jogos com bola) - Desportos Coletivos (Futebol/Andebol/Voleibol/Basquetebol) - Ginástica de Solo (sequências de habilidades no solo) - Ginástica de Aparelhos (saltos no Boque e Plinto) - Ginástica Rítmica (habilidades com arcos, cordas, bola) -Atividades Expressiva / Dança (dança tradicional) - Desportos de Raquetas (Ténis de Mesa, ...) - Natação (destrezas aquáticas e nada estilo Crol / Costas) 	<p>Fichas e grelhas de registo do desempenho dos alunos nas atividades propostas de acordo com padrões de desempenho estabelecidos para as atividades/modalidades (observação direta da atividade físico motora).</p> <p>Tabelas e marcas de orientação...</p>	<p>E - Relacionamento interpessoal.</p> <p>F - Desenvolvimento pessoal e autonomia.</p> <p>G - Bem-estar, saúde e ambiente.</p> <p>H - Sensibilidade estética e artística.</p> <p>J - Consciência e domínio do corpo</p>
<p>Aptidão Física (15%)</p>	<p>Resistência - Vaivém Força - teste abdominal e/ou impulsão Horizontal Velocidade - 20m ou 40m Agilidade - 4x10m Flexibilidade - Senta e alcança</p> <p>Nota: Perfil atlético em cada teste - 3% Dentro da zona saudável em cada teste - 2,25% Fora da Zona saudável em cada teste - 1,50% Não realiza o teste - 0%</p>	<p>Testes de acordo com o protocolo, atingindo o nível da zona saudável ou zona de perfil atlético.</p> <p>(Amplitude, tempo de execução, nº repetições)</p> <p>Tabelas e marcas de orientação...</p>	<p>E - Relacionamento interpessoal.</p> <p>F - Desenvolvimento pessoal e autonomia.</p> <p>G - Bem-estar, saúde e ambiente.</p> <p>J - Consciência e domínio do corpo</p>
<p>Domínios e Ponderações</p>	<p>Conteúdos</p>	<p>Processo de Recolha de Informação</p>	<p>Áreas de Competências (PASEO)</p>

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MIRA

<p>Conhecimentos (10%)</p>	<p>Conhecimento e rigor científico</p>	<p>Questões de aula; Fichas, relatórios e trabalhos sobre modalidades e temas do mundo desportivo.</p>	<p>A- Linguagens e textos. B- Informação e comunicação. I - Saber científico, técnico e tecnológico.</p>
<p>Conduta Pessoal e Social (20%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Assiduidade e Pontualidade - Material para as aulas - Cumprir as regras da sala de aula - Respeitar os colegas e professor - Realizar as tarefas e respeitar os prazos 	<ul style="list-style-type: none"> - Registo da assiduidade e pontualidade às aulas; - Registo das faltas de equipamento e material para participar nas aulas; - Registo do Cumprimento ou não das regras estabelecidas para as aulas de Educação Física; - Registo das atitudes/comportamentos corretos ou incorretos com os seus pares e professor; - Registo da realização das tarefas pedidas ou não e cumprimento ou não dos respetivos prazos. 	<p>E - Relacionamento interpessoal. F - Desenvolvimento pessoal e autonomia.</p>

Nota: A avaliação ao longo do ano escolar é contínua e respeitando as seguintes percentagens» Iº Período = 100%, IIº Período = 50% IºP + 50% IIºP., IIIº Período = 1/3 do IºP. + 1/3 do IIºP + 1/3 do IIIºP = 100% (formulas nas folhas Excel elaboradas pelo Grupo Disciplinar de Educação Física)

Avaliação Formativa (aplicação de fontes de informação que o professor considere mais adequadas) » Observação dos alunos no início das atividades desportivas e modalidades. Observação das ações dos alunos a cada aula, efetuando questões sobre os respetivos desempenhos. Observação dos alunos em atividade específica (individual ou em grupo). Exercício critério e/ou condicionado. Criar etapas do processo de observação: Definir o que se vai observar, definir os critérios de observação, definir a medida de observação, estabelecer os itens de observação. Protocolos e procedimentos em testes e atividades. Aprendizagem personalizada (tempos, lugares e ritmos diferentes). Identificar os elementos do movimento que são úteis na instrução. Emitir feedback positivo para melhoria. Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho. Interpretar e explicar as suas opções. Descrever processos de pensamento e ação usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens. Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem.