

Agrupamento de Escolas do Restelo
Critérios específicos da disciplina de
Educação Física
Ano letivo 2025/2026



DOMÍNIOS	ÁREAS DE COMPETÊNCIA	PONDE-RAÇÃO	DESCRIPTORES	INSTRUMENTOS AVALIAÇÃO
CONHECIMENTOS E CAPACIDADES	Actividades físicas	45%	- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. - Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. - Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. - Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições. - Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	Registos de observação direta: Exercício critério, Situação de jogo formal, Situação de jogo reduzido, Sequências... Testes de aptidão física: Tabela do grupo EF Testes, Trabalhos, fichas de trabalho, Questionamento oral
	Aptidão Física	20%	- Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física.	
	Conhecimentos	5%	-Desenvolver os conhecimentos adequados e previstos nas Aprendizagens essenciais para o seu ciclo de ensino.	
ATITUDES	Responsabilidade e respeito	6%	- É assíduo e pontual;	Observação direta Grelhas de registo de avaliação.
	Exigência e Rigor	6%	- Respeita todas as normas estabelecidas;	
	Curiosidade, reflexão e inovação	6%	- Revela interesse e participa com empenho nas atividades propostas;	
	Participação	6%	- É responsável e autónomo;	
	Autonomia	6%	- Revela espírito de tolerância e cooperação.	