

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO RESTELO Referencial de Avaliação CP – 07 de setembro de 2026 DL 55/2018 · DL 54/2018
MATRIZ DE AVALIAÇÃO (alunos com Atestado Médico) – Grupo 260 – Educação Física (Ensino Secundário – 5.º e 6.º Anos)
Documento elaborado em articulação com as AE de Educação Física homologadas para o Ensino Secundário, o PASEO (Despacho 6478/2017) e o Referencial de Avaliação do AER (CP abril 2026), ao abrigo do DL 55/2018 e DL 54/2018.

EDUCAÇÃO FÍSICA (5.º e 6.º Anos)
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS – Referencial Legal Homologação Secundário · PASEO (Despacho 6478/2017) · DL 55/2018
Os critérios alinham-se com as AE de Educação Física do Ensino Secundário nas dimensões das Atividades Físicas (JDC, Ginástica, Atletismo, Dança, Raquetas), da Aptidão Física (Fitnessgram), da Saúde e da Cidadania Desportiva, com progressiva autonomia, liderança e responsabilidade.

ANO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS – Descritores de Referência para a Avaliação	PASEO – Áreas de Competência
5.º Ano 6.º Ano	ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS (Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Atletismo, Dança, Orientação, Natação) APTIDÃO FÍSICA (Fitescola) CONHECIMENTOS	▶ Consciência e Domínio do Corpo (J); ▶ Bem-estar, Saúde e Ambiente (H); ▶ Cidadania e Participação (E, F).

D1 – Conhecimentos, Capacidades, Raciocínio e Valores Ponderação: 50% Critérios: C1.1 · C1.6 · C1.3			
CRITÉRIO	PESO	INDICADORES DE DESEMPENHO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
C1.1 Conhecimento e Compreensão	50%	Reconhece o nome das modalidades, regras, higiene, gestos técnicos e objetivos táticos. Descreve a importância do aquecimento e da atividade física para a saúde.	• Fichas de conhecimentos / Fichas de trabalho • Questionamento oral / Análise crítica • Trabalhos de pesquisa ou de projeto
C1.6 Destreza e criatividade na execução de		Identifica erros técnicos/táticos na execução de colegas em situação de aula. Descreve verbalmente ou por escrito a sequência correta de habilidades motoras e esquemas coreográficos.	• Grelhas de observação preenchidas pelo aluno • Análise reflexiva / Diário • Portefólio digital

técnicas ★			
C1.3 Aplicação e Transferência		Compreende a utilidade do protocolo FITescola® Analisa os dados teóricos da aptidão física Identifica os fatores de risco e a relação entre esforço, saúde e estilos de vida ativo.	• Relatórios simples sobre os testes FITescola®

D2 – Comunicação, Expressão, Autonomia e Cidadania Ponderação: 50% Critérios: C2.2 · C2.3 · C2.4· C2.5			
CRITÉRIO	PESO	INDICADORES DE DESEMPENHO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
C2.2 Autonomia, e autoregulação	50%	Autonomia na realização de relatórios, acompanhamento das aulas práticas enquanto observador/suporte e capacidade de autoavaliar o seu trabalho teórico	• Observação direta • Fichas de autoavaliação • Cumprimento de prazos e tarefas
C2.3 Cooperação e Participação		Apoia na organização/gestão dos materiais e espaços de aula dentro das suas limitações físicas. Colabora com os colegas e com o professor no registo de pontuações e tempos.	• Observação direta em aula • Registo de papéis assumidos (ex: árbitro/secretário)
C2.4 Cidadania, Valores e Identidade ★ OBRIGATÓRIO		Cumprir com as regras de convivência, promover o fair-play ao avaliar/observar os colegas, respeitar o material da escola e integrar-se positivamente na dinâmica de grupo.	• Observação direta • Registos de comportamento e atitude interpessoal
C2.5 Responsabilidade e empenho		É assíduo, pontual, cumpre com as tarefas atribuídas em aula, apresenta material de apoio (caderno, tablet/fichas) e demonstra persistência no acompanhamento teórico das matérias.	• Registos de assiduidade e pontualidade • Observação direta do empenho nas tarefas teóricas

Critérios Específicos do Grupo 620: 2º Ciclo (atestado Médico) Aprovados em Conselho Pedagógico de 07 de setembro de 2026