

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO RESTELO Referencial de Avaliação CP – 07 de setembro de 2026 DL 55/2018 · DL 54/2018
MATRIZ DE AVALIAÇÃO – Grupo 620 – Educação Física (Ensino Básico – 7.º, 8.º e 9.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 (7.º, 8.º e 9.º Anos)
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS – Referencial Legal Homologação Secundário · PASEO (Despacho 6478/2017) · DL 55/2018
<i>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 (Fitescola), da Saúde e da Cidadania Desportiva, com progressiva autonomia, liderança e responsabilidade.</i>

ANO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS – Domínios de Referência para a Avaliação	PASEO – Áreas de Competência
7.º Ano	ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS (Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Atletismo, Dança, Orientação, Natação) APTIDÃO FÍSICA (Fitescola-ZSAF) CONHECIMENTOS Nota: 7ºANO - 5: 1JDC/1GIN/3 DAN ou ATL ou RAQ ou ORI 8ºANO - 6I: 1JDC/1GIN/4 DAN ou ATL ou RAQ ou ORI 9ºANO - 5I +1E: 2JDC/1GIN/1DAN/2 ATL ou RAQ ou ORI	► Consciência e Domínio do Corpo (J); ► Bem-estar, Saúde e Ambiente (H); ► Cidadania e Participação (E, F).
8.º Ano		
9.º Ano		

D1 – Conhecimentos, Capacidades, Raciocínio e Valores Ponderação: 70% Critérios: C1.1 · C1.6 · C1.3			
CRITÉRIO	PESO	INDICADORES DE DESEMPENHO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
C1.1 Conhecimento e Compreensão	50%	Identifica as regras básicas, os gestos técnicos elementares e os sinais de arbitragem fundamentais das modalidades abordadas. Descreve ações táticas simples e relaciona a prática regular de atividade física com a melhoria da aptidão física e da saúde. Analisa situações de jogo simples, compreende os procedimentos básicos de segurança e segurança desportiva e domina a estrutura de um aquecimento.	Ficha de conhecimentos Questionamento oral Análise crítica Observação direta Trabalho de projeto Fichas de trabalho Portefólio digital
C1.6		Executa habilidades motoras básicas de forma isolada em ambientes estáveis com	

Destreza e criatividade na execução de técnicas ★		controle e correção técnica postural. Aplica combinações de técnicas complexas em situações de exercitação estruturada ou sob oposição reduzida. Demonstra ações motoras fluidas em contexto de jogo dinâmico e compõe sequências expressivas ou coreográficas originais.	
C1.3 Aplicação e Transferência	20%	Executa as diferentes provas do protocolo FITescola® seguindo as instruções de realização com correção. Regista e interpreta as suas marcas pessoais no FITescola®, identificando a sua zona saudável de aptidão física. Transpõe princípios táticos comuns entre modalidades desportivas do mesmo subdomínio (como nos jogos desportivos coletivos).	Aplicação do protocolo do FITESCOLA observação direta

D2 – Comunicação, Expressão, Autonomia e Cidadania Ponderação: 30% Critérios: C2.2 · C2.3 · C2.4· C2.5			
CRITÉRIO	PESO	INDICADORES DE DESEMPENHO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
C2.2 Autonomia, e autoregulação	5%	Prepara o espaço de aula e organiza os materiais sob orientação direta do professor, controlando as suas reações emocionais. Identifica os seus pontos fracos motorizados e demonstra iniciativa para os superar através da repetição deliberada de exercícios. Monitoriza a intensidade do seu esforço durante as atividades e dinamiza de forma autónoma as rotinas iniciais da aula.	Observação direta Análise crítica Autoavaliação
C2.3 Cooperação e Participação	10%	Relaciona-se com cordialidade com os colegas, respeita os princípios básicos de fair-play e integra todos nas atividades de grupo. Apoia ativamente o desempenho dos colegas, promovendo a entreaajuda e colaborando na distribuição de tarefas na equipa. Assume responsabilidades na arbitragem de jogos, decide com equidade e colabora ativamente na resolução pacífica de conflitos.	
C2.4 Cidadania, Valores e Identidade ★ OBRIGATÓRIO	15%	Rejeita atitudes antidesportivas ou violentas e cuida das instalações e dos materiais de uso coletivo. Promove a inclusão de todos os participantes na turma e assume posições contrárias a qualquer forma de discriminação no desporto. Avalia o impacto de comportamentos de risco na atividade física e pratica uma cidadania ambiental consciente nas atividades desenvolvidas.	
C2.5		Revela assiduidade e pontualidade, apresenta-se com o equipamento adequado à	

Responsabilidade e empenho		prática e cumpre as regras gerais de higiene e segurança. Demonstra resiliência perante o insucesso motor e mantém o foco e o esforço mesmo na realização de tarefas complexas. Revela um compromisso ético contínuo com o funcionamento da aula, demonstrando rigor e iniciativa nas funções organizativas.	
----------------------------	--	--	--

Critérios Específicos do Grupo 620: 3º Ciclo Aprovados em Conselho Pedagógico de 07 de setembro de 2026