

**Critérios Específicos de Avaliação e Perfis de Desempenho  
de Educação Física – 7.º Ano de Escolaridade**  
Ano Letivo: 2025/2026

\*No caso de alunos com Adaptações Curriculares Significativas, os domínios poderão não ser contemplados na sua totalidade e a ponderação deverá ser priorizada em função das características de cada um.

\*\*Objetivos gerais e Conteúdos globalizantes, elaborados a partir dos respetivos Referenciais de Formação da disciplina (componente tecnológica de Curso Profissional).

| DOMÍNIOS* e Ponderação (temas organizadores) | aprendizagens específicas/objetivos gerais/conteúdos globalizantes**: conhecimentos, capacidades e atitudes<br>O aluno deve ficar capaz de:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Descritores do Perfil dos Alunos/ACPA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Meios de Recolha de Informação                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                             |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Atividades Físicas<br><br>60%                | <p><b>- Jogos Desportivos Coletivos:</b></p> <p>Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo.</p> <p><b>Tag Rugby:</b> passe, receção, progressão e finalização, apoio, marcação.</p> <p><b>Voleibol:</b> objetivo e regras de jogo; posição base; passe alto de frente; manchete; serviço por baixo ; remate em apoio.</p> <p><b>Basquetebol:</b> a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.</p> <p><b>- Ginástica:</b></p> <p><b>Solo:</b> Compor, realizar e analisar da Ginástica de Solo, as destrezas elementares (rolamento à frente engrupado e pernas afastadas, rolamento à retaguarda engrupado e pernas afastadas, rolamento à frente saltado; roda, pino de braços; avião, ponte, vela, espargata lateral, frontal, folha, rã, elementos de ligação) em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação</p> <p><b>- Atletismo:</b></p> <p>Realizar e analisar a <b>Corrida de Barreiras</b>, o <b>Salto em comprimento</b> e <b>Corrida de Velocidade</b>, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p> <p><b>- Badminton:</b></p> | <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado<br/>(A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo<br/>(A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador/Sistematizador/ organizador<br/>(A, B, C, D, F, H, I, j)</p> <p>Respeitador da diferença<br/>(A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador<br/>(A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> | <p>A recolha de informação será realizada por alguns destes instrumentos:</p> <p>- Grelhas de observação</p> <p>- Escalas de classificação</p> <p>- Listas de verificação</p> <p>- Planos Individuais de Trabalho</p> <p>- Trabalhos de pesquisa</p> <p>- Relatórios</p> <p>- Portefólios</p> <p>- Grelhas de Auto e de Heteroavaliação</p> <p>- Provas de avaliação escrita.</p> |                                             |
|                                              | A Subcoordenadora Disciplinar:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | A Coordenadora do Departamento de Expressões:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico: |
| Ana Topete                                   | Ana Topete                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2025/2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2025/10/22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 de 5                                      |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                     | <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares (Posição base; Deslocamentos; Clear; Lob; Serviço curto e comprido), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p><b>Natação:</b></p> <p>Deslocar-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais.</p> <p><b>Orientação:</b></p> <p>Realizar um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.</p> | <p>A - Linguagens e textos</p> <p>B - Informação e comunicação</p> <p>C - Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D - Pensamento crítico e criativo</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>I - Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>J - Consciência e domínio do corpo</p> |  |
| <b>APTIDÃO FÍSICA</b><br><b>30%</b> | - Desenvolver as Capacidades motoras de forma a enquadrar-se na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| <b>CONHECIMENTOS</b><br><b>10%</b>  | <p>- Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p> <p>- Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |

|                                       |                                                   |                                                            |                                                    |               |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------|
| <b>A Subcoordenadora Disciplinar:</b> | <b>A Coordenadora do Departamento Expressões:</b> | <b>Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:</b> | <b>Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:</b> | <b>Página</b> |
| Ana Topete                            | Ana Topete                                        | 2025/2026                                                  | 2025/10/22                                         | 2 de 5        |

| DOMÍNIOS e<br>PONDERAÇÃO             | ESCALA                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | 5                                                                                                                                                                                                                                                   | 4 | 3                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 | 1                                                                                                                                                                                   |
|                                      | DESCRIPTORIOS DE NÍVEIS DE DESEMPENHO DAS APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS                                                                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                     |
| <b>ATIVIDADES FÍSICAS</b><br><br>60% | <b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS:</b><br>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.         |   | <b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS:</b><br>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC, desempenhando com satisfação correção as ações solicitadas pelas situações de jogo.                                                       |   | <b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS:</b><br>Não coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC e não realiza as ações solicitadas pelas situações de jogo.               |
|                                      | <b>GINÁSTICA</b><br>Compõe e realiza as destrezas elementares de solo e aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.            |   | <b>GINÁSTICA</b><br>Compõe e realiza as destrezas elementares de solo e aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando com algumas incorreções os critérios de correção técnica e expressão.                                         |   | <b>GINÁSTICA</b><br>Não compõe e não realiza as destrezas elementares de solo e aparelhos em esquemas individuais e/ou de grupo.                                                    |
|                                      | <b>ATLETISMO</b><br>Realiza salto em altura e corrida de velocidade e o lançamento do peso, segundo padrões simplificados, cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.                                              |   | <b>ATLETISMO</b><br>Realiza salto em altura e corrida de velocidade e o lançamento do peso, segundo padrões simplificados, cumprindo com algumas incorreções as exigências elementares técnicas e regulamentares.                                 |   | <b>ATLETISMO</b><br>Não realiza salto em altura e corrida de velocidade e o lançamento do peso, ou não cumpre minimamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.      |
|                                      | <b>BADMINTON</b><br>Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. |   | <b>BADMINTON</b><br>Realiza com oportunidade e alguma correção as ações técnico-táticas elementares, com iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. |   | <b>BADMINTON</b><br>Não realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares» |
|                                      | <b>NATAÇÃO</b><br>Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando com alguma dificuldade a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.                                                                        |   | <b>NATAÇÃO</b><br>Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando com alguma dificuldade a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.                                                                      |   | <b>NATAÇÃO</b><br>Não domina as habilidades motoras aquáticas básicas (flutuação, respiração, imersão e propulsão), não estando adaptado ao meio aquático                           |

|                                |                                            |                                                     |                                             |        |
|--------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------|
| A Subcoordenadora Disciplinar: | A Coordenadora do Departamento Expressões: | Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF: | Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico: | Página |
| Ana Topete                     | Ana Topete                                 | 2025/2026                                           | 2025/10/22                                  | 3 de 5 |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         | Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.<br><br><b>AEN- ORIENTAÇÃO</b><br><br>Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar corretamente direções e distâncias. |  | <b>AEN- ORIENTAÇÃO</b><br><br>Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido com algumas incorreções, utilizando a bússola e o seu passo para determinar corretamente direções e distâncias.                                                           |  | <b>AEN- ORIENTAÇÃO</b><br><br>Não realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar corretamente direções e distâncias. |
| <b>APTIDÃO FÍSICA</b><br><br><b>30%</b> | Desenvolve com empenho as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.                                                                                                                                                               |  | Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia satisfatórias, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.                                                                                          |  | Não desenvolve capacidades motoras de forma a atingir a Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.                                                                              |
| <b>CONHECIMENTOS</b><br><br><b>10%</b>  | Relaciona a aptidão física e saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável.<br><br>Identifica e interpreta os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva                                                                                              |  | Relaciona a aptidão física e saúde e identifica alguns os fatores associados a um estilo de vida saudável. Identifica e interpreta com alguma dificuldade os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva |  | Não relaciona a aptidão física e saúde<br><br>Não identifica e interpreta os valores olímpicos e paralímpicos.                                                                                                       |

|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Alunos com Atestado Médico</b><br><br>Atividades físicas e desportivas/Aptidão Física | <ul style="list-style-type: none"> <li>1.1- Desempenho aula a aula</li> <li>1.2 - Teste de avaliação final/Trabalho/Projeto</li> </ul> <p>Sit.1 – apresenta incapacidade total para a prática: <b>ficha formativa específica e/ou trabalho com a mesma ponderação das provas prática</b></p> <p>Sit.2 – apresenta incapacidade temporária para a prática: <b>ficha formativa específica e/ou trabalho com a mesma ponderação da(s) prova(s) prática(s) que não realizou;</b></p> <p>Sit.3 – apresenta incapacidade parcial com necessidade de adaptação e/ou impedimento total de realizar apenas alguns exercícios: <b>avaliação prática com as adaptações necessárias.</b></p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                       |                                                   |                                                            |                                                    |               |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------|
| <b>A Subcoordenadora Disciplinar:</b> | <b>A Coordenadora do Departamento Expressões:</b> | <b>Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:</b> | <b>Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:</b> | <b>Página</b> |
| Ana Topete                            | Ana Topete                                        | 2025/2026                                                  | 2025/10/22                                         | 4 de 5        |

