

DESCRITORES DE DESEMPENHO					
CRITÉRIOS COMUNS	5 - Desempenho muito bom	4- Bom desempenho	3- Desempenho suficiente	2- Desempenho insuficiente	1- Desempenho muito insuficiente
Conhecimento	O aluno adquire plenamente os conhecimentos definidos nas AE. O aluno aplica plenamente os conhecimentos definidos nas AE.	Descritores de desempenho intercalares	O aluno adquire uma parte significativa dos conhecimentos definidos nas AE. O aluno aplica uma parte dos conhecimentos definidos nas AE.	Descritores de desempenho intercalares	O aluno não adquire os conhecimentos definidos nas AE. O aluno não aplica os conhecimentos definidos nas AE.
Comunicação	O aluno comunica, em diferentes contextos, de cooperação, partilha, colaboração e competição, de forma muito adequada e segura, utilizando múltiplas ferramentas (analógicas e digitais), de acordo com os objetivos definidos, evidenciando criatividade, capacidade de argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista, ganhando novas formas de estar, olhar e participar na sociedade. interagindo sempre com tolerância, empatia e responsabilidade.		O aluno comunica, em diferentes contextos, de cooperação, partilha, colaboração e competição, de forma adequada e segura, utilizando múltiplas ferramentas (analógicas e digitais), de acordo com os objetivos definidos, interagindo com tolerância, empatia e responsabilidade.		O aluno comunica, em diferentes contextos, de cooperação, partilha, colaboração e competição, de forma pouco adequada e insegura, utilizando com dificuldade múltiplas ferramentas (analógicas e digitais).nem sempre interagindo com tolerância, empatia e responsabilidade
Resolução de problemas	O aluno seleciona estratégias de resolução de problemas mobilizando adequadamente os dados fornecidos em problemas, textos, tabelas, esquemas e gráficos. O aluno mobiliza com muita facilidade raciocínios, usando as estratégias de resolução de problemas mais adequadas, demonstrando a capacidade de encontrar respostas para uma nova situação, com vista à tomada de decisão e à eventual formulação de novas questões. O aluno é sempre perseverante perante as dificuldades. O aluno demonstra muita autonomia, iniciativa e empenho.		O aluno seleciona estratégias de resolução de problemas mobilizando ocasionalmente dados fornecidos em problemas, textos, tabelas, esquemas e gráficos. O aluno consegue acompanhar raciocínios, escolhendo estratégias de resolução de problemas aceitáveis. O aluno é ocasionalmente perseverante perante as dificuldades. O aluno demonstra alguma autonomia, iniciativa e empenho.		O aluno não seleciona estratégias de resolução de problemas, não mobilizando dados fornecidos em problemas, textos, tabelas, esquemas e gráficos. O aluno revela muitas dificuldades em acompanhar raciocínios, mesmo os mais elementares. O aluno não é perseverante perante as dificuldades. O aluno não demonstra autonomia, iniciativa e empenho.

Critérios de Avaliação Transversais	Domínios	Descritores					Técnicas e instrumentos de recolha de dados (sugestões)
		Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente	Muito Insuficiente	
Conhecimento	Conhecimentos 20%	O aluno adquire plenamente os conhecimentos definidos nas AE. O aluno aplica plenamente os conhecimentos definidos nas AE.	O aluno adquire a maior parte dos conhecimentos definidos nas AE. O aluno aplica a maior parte dos conhecimentos definidos nas AE.	O aluno adquire uma parte significativa dos conhecimentos definidos nas AE. O aluno aplica uma parte dos conhecimentos definidos nas AE.	O aluno adquire uma parte reduzida dos conhecimentos definidos nas AE. O aluno aplica uma parte reduzida dos conhecimentos definidos nas AE.	O aluno não adquire os conhecimentos definidos nas AE. O aluno não aplica os conhecimentos definidos nas AE.	ANÁLISE DE CONTEÚDO - Trabalhos escritos propostos; - Relatórios; - Registos de autoavaliação; TESTAGEM - Testes FitEscola; - Testes escritos;
Resolução de problemas	Atividades Físicas 70%	O aluno seleciona estratégias de resolução de problemas mobilizando adequadamente os dados fornecidos em jogos, coreografias, sequências gímnicas, percursos e outras situações de movimento. O aluno mobiliza com muita facilidade raciocínios, usando as estratégias de resolução de problemas mais adequadas, demonstrando a capacidade de	O aluno seleciona quase sempre estratégias de resolução de problemas mobilizando quase sempre adequadamente os dados fornecidos em jogos, coreografias, sequências gímnicas, percursos e outras situações de movimento. O aluno mobiliza com facilidade raciocínios, usando as estratégias de resolução de problemas mais adequadas,	O aluno seleciona frequentemente estratégias de resolução de problemas mobilizando frequentemente dados fornecidos em jogos, coreografias, sequências gímnicas, percursos e outras situações de movimento. O aluno consegue acompanhar raciocínios, escolhendo estratégias de resolução de problemas aceitáveis.	O aluno seleciona poucas vezes estratégias de resolução de problemas mobilizando raramente dados fornecidos em jogos, coreografias, sequências gímnicas, percursos e outras situações de movimento. O aluno revela dificuldade em acompanhar raciocínios, e em escolher estratégias de resolução de problemas aceitáveis. O aluno não é perseverante perante as dificuldades.	O aluno não seleciona estratégias de resolução de problemas, não mobilizando dados fornecidos em jogos, coreografias, sequências gímnicas, percursos e outras situações de movimento. O aluno revela muitas dificuldades em acompanhar raciocínios, mesmo os mais elementares. O aluno não é perseverante perante as dificuldades.	

		encontrar respostas para uma nova situação, com vista à tomada de decisão e à eventual formulação de novas questões. O aluno é sempre perseverante perante as dificuldades. O aluno demonstra muita autonomia, iniciativa e empenho.	demonstrando a capacidade de encontrar respostas para uma nova situação, com vista à tomada de decisão. O aluno é perseverante perante as dificuldades. O aluno demonstra autonomia, iniciativa e empenho.	O aluno é globalmente perseverante perante as dificuldades. O aluno demonstra alguma autonomia, iniciativa e empenho.	O aluno demonstra muito pouca autonomia, iniciativa e empenho.	O aluno não demonstra autonomia, iniciativa e empenho.	OBSERVAÇÃO - Observação do trabalho desenvolvido pelos alunos individualmente, a pares e em grupo;
Comunicação	Aptidão física 10%	O aluno comunica, em diferentes contextos, de cooperação, partilha, colaboração e competição, de forma muito adequada e segura, utilizando múltiplas ferramentas. Evidencia os objetivos definidos, demonstrando criatividade e capacidade de argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista. Ganhar novas formas de estar, olhar e participar na sociedade, interagindo sempre com tolerância, empatia e responsabilidade.	O aluno comunica, em diferentes contextos, de cooperação, partilha, colaboração e competição, de forma bastante adequada e segura, utilizando múltiplas ferramentas. Evidencia os objetivos definidos, demonstrando alguma criatividade, capacidade de argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista. Evidencia novas formas de estar, olhar e participar na sociedade, interagindo com tolerância, empatia e responsabilidade.	O aluno comunica, em diferentes contextos, de cooperação, partilha, colaboração e competição, de forma adequada e segura, utilizando múltiplas ferramentas. Evidencia os objetivos definidos, interagindo com tolerância, empatia e responsabilidade.	O aluno comunica, em diferentes contextos, de cooperação, partilha, colaboração e competição, de forma pouco adequada e segura, utilizando com dificuldade as diversas ferramentas. Evidencia com dificuldade os objetivos definidos, interagindo com pouca tolerância, empatia e responsabilidade.	O aluno comunica, em diferentes contextos, de cooperação, partilha, colaboração e competição, de forma muito pouco adequada e insegura, utilizando com muita dificuldade as diversas ferramentas. Não evidencia tolerância, empatia e responsabilidade.	- Rubricas; - Listas de verificação da realização de uma atividade/ tarefa proposta; OUTROS - Questionamento oral; - Apresentações orais e práticas.

2.º ciclo

Assumindo como fundamental que os alunos adquiram as competências comuns nas três áreas de extensão da Educação Física (EF) – Atividades Físicas (estruturada em três níveis de especificação e complexidade das aprendizagens), Conhecimentos e Aptidão Física –, garante-se que todas as áreas se estruturam através da participação ativa em todas as situações, na procura do êxito pessoal e do grupo:

1. Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.
2. Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s).
3. Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.
4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada.
5. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
6. Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.
7. Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

3.º ciclo

As aprendizagens previstas referem-se a objetivos gerais, obrigatórios em todas as escolas, definindo as competências comuns a todas as áreas que se expressam através do seguinte:

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:
 - a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
 - b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
 - c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);

- d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
 - e) Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
 - f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
 - g) Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
2. Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da cultura física.
 3. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.
 4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e média durações; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.
 5. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.
 6. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

Alunos dispensados da prática por atestado médico.

DESCRITORES DE DESEMPENHO					
CRITÉRIOS COMUNS	5 - Desempenho muito bom	4- Bom desempenho	3- Desempenho suficiente	2- Desempenho insuficiente	1- Desempenho muito insuficiente
Conhecimento	O aluno adquire plenamente os conhecimentos definidos nas AE. O aluno aplica plenamente os conhecimentos definidos nas AE.	Descritores de desempenho intercalares	O aluno adquire uma parte significativa dos conhecimentos definidos nas AE. O aluno aplica uma parte dos conhecimentos definidos nas AE.	Descritores de desempenho intercalares	O aluno não adquire os conhecimentos definidos nas AE. O aluno não aplica os conhecimentos definidos nas AE.
Comunicação	O aluno comunica, em diferentes contextos, de cooperação, partilha, colaboração e competição, de forma muito adequada e segura, utilizando múltiplas ferramentas (analógicas e digitais), de acordo com os objetivos definidos, evidenciando criatividade, capacidade de argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista, ganhando novas formas de estar, olhar e participar na sociedade. interagindo sempre com tolerância, empatia e responsabilidade.		O aluno comunica, em diferentes contextos, de cooperação, partilha, colaboração e competição, de forma adequada e segura, utilizando múltiplas ferramentas (analógicas e digitais), de acordo com os objetivos definidos, interagindo com tolerância, empatia e responsabilidade.		O aluno comunica, em diferentes contextos, de cooperação, partilha, colaboração e competição, de forma pouco adequada e insegura, utilizando com dificuldade múltiplas ferramentas (analógicas e digitais).nem sempre interagindo com tolerância, empatia e responsabilidade
Resolução de problemas	O aluno seleciona estratégias de resolução de problemas mobilizando adequadamente os dados fornecidos em problemas, textos, tabelas, esquemas e gráficos. O aluno mobiliza com muita facilidade raciocínios, usando as estratégias de resolução de problemas mais adequadas, demonstrando a capacidade de encontrar respostas para uma nova situação, com vista à tomada de decisão e à eventual formulação de novas questões. O aluno é sempre perseverante perante as dificuldades. O aluno demonstra muita autonomia, iniciativa e empenho.		O aluno seleciona estratégias de resolução de problemas mobilizando ocasionalmente dados fornecidos em problemas, textos, tabelas, esquemas e gráficos. O aluno consegue acompanhar raciocínios, escolhendo estratégias de resolução de problemas aceitáveis. O aluno é ocasionalmente perseverante perante as dificuldades. O aluno demonstra alguma autonomia, iniciativa e empenho.		O aluno não seleciona estratégias de resolução de problemas, não mobilizando dados fornecidos em problemas, textos, tabelas, esquemas e gráficos. O aluno revela muitas dificuldades em acompanhar raciocínios, mesmo os mais elementares. O aluno não é perseverante perante as dificuldades. O aluno não demonstra autonomia, iniciativa e empenho.

Alunos dispensados da prática por atestado médico.

Critérios de Avaliação Transversais	Domínios	Descritores					Técnicas e instrumentos de recolha de dados (sugestões)
		Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente	Muito Insuficiente	
Conhecimento	Conhecimentos 50%	O aluno adquire plenamente os conhecimentos definidos nas AE. O aluno aplica plenamente os conhecimentos definidos nas AE.	O aluno adquire a maior parte dos conhecimentos definidos nas AE. O aluno aplica a maior parte dos conhecimentos definidos nas AE.	O aluno adquire uma parte significativa dos conhecimentos definidos nas AE. O aluno aplica uma parte dos conhecimentos definidos nas AE.	O aluno adquire uma parte reduzida dos conhecimentos definidos nas AE. O aluno aplica uma parte reduzida dos conhecimentos definidos nas AE.	O aluno não adquire os conhecimentos definidos nas AE. O aluno não aplica os conhecimentos definidos nas AE.	ANÁLISE DE CONTEÚDO - Trabalhos escritos propostos; - Relatórios; - Registos de autoavaliação; TESTAGEM - Testes FitEscola; - Testes escritos;
Resolução de problemas		O aluno seleciona estratégias de resolução de problemas mobilizando adequadamente os dados fornecidos na organização e no desempenho de vários papéis (como árbitro, juiz, organizador) em jogos, coreografias, sequências gímnicas, percursos e outras situações de movimento. O aluno mobiliza com muita facilidade raciocínios, usando as estratégias de resolução de problemas mais adequadas,	O aluno seleciona quase sempre estratégias de resolução de problemas mobilizando quase sempre adequadamente os dados fornecidos na organização e no desempenho de vários papéis (como árbitro, juiz, organizador) em jogos, coreografias, sequências gímnicas, percursos e outras situações de movimento. O aluno mobiliza com facilidade raciocínios, usando as estratégias de resolução de	O aluno seleciona frequentemente estratégias de resolução de problemas mobilizando frequentemente dados fornecidos na organização e no desempenho de vários papéis (como árbitro, juiz, organizador) em jogos, coreografias, sequências gímnicas, percursos e outras situações de movimento. O aluno consegue acompanhar raciocínios, escolhendo estratégias de	O aluno seleciona poucas vezes estratégias de resolução de problemas mobilizando raramente dados fornecidos na organização e no desempenho de vários papéis (como árbitro, juiz, organizador) em jogos, coreografias, sequências gímnicas, percursos e outras situações de movimento. O aluno revela dificuldade em acompanhar raciocínios, e em escolher estratégias de resolução de problemas aceitáveis.	O aluno não seleciona estratégias de resolução de problemas, não mobilizando dados fornecidos na organização e no desempenho de vários papéis (como árbitro, juiz, organizador) em jogos, coreografias, sequências gímnicas, percursos e outras situações de movimento. O aluno revela muitas dificuldades em acompanhar raciocínios, mesmo os mais elementares. O aluno não é perseverante perante as dificuldades.	
	Atividades Físicas 30%						

Alunos dispensados da prática por atestado médico.

		demonstrando a capacidade de encontrar respostas para uma nova situação, com vista à tomada de decisão e à eventual formulação de novas questões. O aluno é sempre perseverante perante as dificuldades. O aluno demonstra muita autonomia, iniciativa e empenho.	problemas mais adequadas, demonstrando a capacidade de encontrar respostas para uma nova situação, com vista à tomada de decisão. O aluno é perseverante perante as dificuldades. O aluno demonstra autonomia, iniciativa e empenho.	resolução de problemas aceitáveis. O aluno é globalmente perseverante perante as dificuldades. O aluno demonstra alguma autonomia, iniciativa e empenho.	O aluno não é perseverante perante as dificuldades. O aluno demonstra muito pouca autonomia, iniciativa e empenho	O aluno não demonstra autonomia, iniciativa e empenho.	OBSERVAÇÃO - Observação do trabalho desenvolvido pelos alunos individualmente, a pares e em grupo;
Comunicação	Aptidão física 20%	O aluno comunica, em diferentes contextos, de cooperação, partilha, colaboração e competição, de forma muito adequada e segura, utilizando múltiplas ferramentas. Evidencia os objetivos definidos, demonstrando criatividade, capacidade de argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista. Revela novas formas de estar, olhar e participar na sociedade, interagindo sempre com tolerância, empatia e responsabilidade.	O aluno comunica, em diferentes contextos, de cooperação, partilha, colaboração e competição, de forma bastante adequada e segura, utilizando múltiplas ferramentas. Evidencia os objetivos definidos, demonstrando alguma criatividade, capacidade de argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista. Evidencia novas formas de estar, olhar e participar na sociedade, interagindo com tolerância, empatia e responsabilidade.	O aluno comunica, em diferentes contextos, de cooperação, partilha, colaboração e competição, de forma adequada e segura, utilizando múltiplas ferramentas. Evidencia os objetivos definidos, interagindo com tolerância, empatia e responsabilidade.	O aluno comunica, em diferentes contextos, de cooperação, partilha, colaboração e competição, de forma pouco adequada e segura, utilizando com dificuldade as diversas ferramentas. Evidencia com dificuldade os objetivos definidos, interagindo com pouca tolerância, empatia e responsabilidade	O aluno comunica, em diferentes contextos, de cooperação, partilha, colaboração e competição, de forma muito pouco adequada e insegura, utilizando com muita dificuldade as diversas ferramentas. Não evidencia os objetivos definidos, interagindo com muito pouca tolerância, empatia e responsabilidade.	- Rubricas; - Listas de verificação da realização de uma atividade/ tarefa proposta; OUTROS - Questionamento oral. - Apresentações escritas e orais.

Alunos dispensados da prática por atestado médico.

2.º ciclo

Assumindo como fundamental que os alunos adquiram as competências comuns nas três áreas de extensão da Educação Física (EF) – Atividades Físicas (estruturada em três níveis de especificação e complexidade das aprendizagens), Conhecimentos e Aptidão Física –, garante-se que todas as áreas se estruturam através da participação ativa em todas as situações, na procura do êxito pessoal e do grupo:

1. Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros.
2. Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s).
3. Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.
4. Identificar as capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada.
5. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
6. Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.
7. Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

3.º ciclo

As aprendizagens previstas referem-se a objetivos gerais, obrigatórios em todas as escolas, definindo as competências comuns a todas as áreas que se expressam através do seguinte:

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:
 - a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros;
 - b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
 - c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);

Alunos dispensados da prática por atestado médico.

- d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
 - e) Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
 - f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
 - g) Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
2. Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da cultura física.
 3. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.
 4. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.
 5. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.