CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO
Curso de Educação e Formação (CEF) – Tipo 4 e Tipo 5

Disciplina: Educação Física

UFCD/Domínios	Conhecimentos, capacidades e atitudes	Instrumentos / estratégias de avaliação	Percentagem
Psicomotor/ Capacidades e Atitudes específicas	- JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (JDC); GINÁSTICA; ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS; ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS E OUTRAS: Desenvolver competências relativas às matérias da disciplina, que se encontram especificadas em 3 níveis de complexidade: Introdução, Elementar e Avançado. Esta especificação integra competências motoras, de participação e conhecimentos relacionados a cada uma das matérias, numa lógica integrada da aprendizagem. - APTIDÃO FÍSICA Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. Conjuntamente, é apreciada a correção na realização dos exercícios, o trabalho e a autonomia do aluno nas tarefas propostas ao longo do ano.	- Grelhas de observação e registo - Testes escritos - Trabalhos individuais/grupo - Relatórios - Questões aula - Arbitragem (Podem ser utilizados um ou mais instrumentos de avaliação) - Tabela de valores de referência (FITescola®)	65%
	- EMPENHO - COOPERAÇÃO	- Grelhas de observação e registo	15%
Cognitivo / Conhecimentos	- Conhecer, Identificar, Analisar e interpretar a realização das atividades físicas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização, regras, ética desportiva, etc.	- Testes escritos - Trabalhos individuais/grupo - Questões aula (Podem ser utilizados um ou mais instrumentos de avaliação)	10%
Sócio afetivo / Atitudes gerais	- Assiduidade, - Pontualidade - Comportamento	- Registo de Observação direta	10%

Data de atualização/aprovação: **janeiro de 2026**