AGRUPAMENTO DE ESCOLAS SANTOS SIMÕES

REFERENCIAL COMUM – CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E SISTEMA DE CLASSIFICAÇÃO – ANO LETIVO 2026-2027

OPERACIONALIZAÇÃO DOS CRITÉRIOS TRANSVERSAIS	Curso Profissional - DISCIPLINA: Estudo do Movimento	ANO DE ESCOLARIDADE: 2.º ano – 2.ºF

Critérios Transversais	Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente
Aquisição de Conhecimentos	- Compreende, plenamente, todos os conteúdos abordados nas aulas. - Relaciona, eficazmente, os conhecimentos com outros da própria disciplina e/ou de outras áreas disciplinares. - Adquire os conhecimentos explanados nas Aprendizagens Essenciais.	- Compreende, facilmente, todos os conteúdos abordados nas aulas. - Relaciona, sem dificuldade, os conhecimentos com outros da própria disciplina e/ou de outras áreas disciplinares. - Adquire quase todos os conhecimentos explanados nas Aprendizagens Essenciais.	- Compreende, satisfatoriamente, os principais conteúdos abordados nas aulas. - Relaciona, com alguma dificuldade, alguns conhecimentos com outros da própria disciplina e/ou de outras áreas disciplinares. - Adquire alguns conhecimentos explanados nas Aprendizagens Essenciais.	- Compreende, insatisfatoriamente, os conteúdos abordados. - Relaciona, de modo ineficaz, os conhecimentos com outros da própria disciplina e/ou de outras áreas disciplinares. - Adquire, insatisfatoriamente, os conhecimentos explanados nas Aprendizagens Essenciais.
Aplicação Prática dos Conhecimentos	- Executa, com muita facilidade, exercícios práticos sobre os conteúdos abordados. - Aplica, de forma contextualizada, os conhecimentos aprendidos a novas situações apresentadas. - Experimenta/aplica, com muita facilidade, os conhecimentos correspondentes às Aprendizagens Essenciais adquiridas. - Pesquisa e seleciona o essencial, com muito rigor. - Exprime-se com elevada correção, clareza, organização e rigor no uso de linguagens (científica, técnica, tecnológica e artística). - Comunica, de forma plenamente adequada, o trabalho resultante das pesquisas feitas, concretizando-o em diferentes produtos. - Argumenta, com muita coerência e fundamentação científica, com vista à tomada de posição.	- Executa, com facilidade, exercícios práticos sobre os conteúdos abordados - Aplica, de forma quase sempre contextualizada, os conhecimentos aprendidos a novas situações apresentadas. - Experimenta/aplica, com facilidade, os conhecimentos correspondentes às Aprendizagens Essenciais adquiridas. - Pesquisa e seleciona o essencial, com bastante rigor. - Exprime-se com bastante correção, clareza, organização e rigor no uso de linguagens (científica, técnica, tecnológica e artística). - Comunica, de forma adequada, o trabalho resultante das pesquisas feitas, concretizando-o em diferentes produtos. - Argumenta, com coerência e fundamentação científica, com vista à tomada de posição.	- Executa, satisfatoriamente, exercícios práticos sobre os conteúdos abordados. - Aplica, de forma nem sempre contextualizada, os conhecimentos aprendidos a novas situações apresentadas. - Experimenta/aplica, satisfatoriamente, os conhecimentos correspondentes às Aprendizagens Essenciais adquiridas. - Pesquisa e seleciona o essencial, com algum rigor. - Exprime-se com alguma correção, clareza, organização e rigor no uso de linguagens (científica, técnica, tecnológica e artística). - Comunica, de forma nem sempre adequada, o trabalho resultante das pesquisas feitas, concretizando-o em diferentes produtos. - Argumenta, com alguma coerência, nem sempre usando fundamentos científicos.	- Executa, insatisfatoriamente, os exercícios práticos sobre os conteúdos abordados. - Aplica, de forma descontextualizada, os conhecimentos aprendidos a novas situações apresentadas. - Experimenta/aplica, insatisfatoriamente, os conhecimentos correspondentes às Aprendizagens Essenciais abordadas. - Pesquisa sem selecionar o essencial, revelando falta de rigor. - Exprime-se com incorreções, falta de clareza, organização e rigor no uso de linguagens (científica, técnica, tecnológica e artística). - Comunica com erros cuja gravidade implica a perda frequente de sentido, impedindo a compreensão do trabalho resultante das pesquisas feitas. - Argumenta, de forma incoerente, quase sempre com fundamentos pouco válidos.
Atitudes e Valores Liberdade Responsabilidade e Integridade Cidadania e Participação Excelência e Exigência Curiosidade Reflexão e Inovação	- Manifesta total respeito por si e pelos outros, ponderando as suas ações em função do bem comum. - Comporta-se de forma exemplar, revelando um grande nível de responsabilidade. - Mostra sempre vontade em fazer o trabalho bem feito organizando, eficazmente, a informação recolhida. - É perseverante perante as dificuldades, mostrando muita vontade de aprender. - Reflete e/ou avalia os problemas, procurando sempre soluções. - Demonstra total respeito pela diversidade humana e cultural, e age de acordo com princípios dos direitos humanos. - É muito solidário e/ou interventivo, com excelente capacidade de iniciativa e de negociar a solução de conflitos em prol da sustentabilidade ecológica. - Demonstra total autonomia na realização das tarefas propostas. - Defende sempre os valores da democracia, equidade, respeito mútuo, livre escolha e bem comum.	- Manifesta respeito por si e pelos outros, ponderando as suas ações em função do bem comum. - Comporta-se de forma correta, revelando responsabilidade. - Mostra vontade em fazer o trabalho bem feito, organizando a informação recolhida. - É perseverante perante as dificuldades, mostrando vontade de aprender. - Reflete e/ou avalia os problemas, procurando quase sempre soluções. - Demonstra bastante respeito pela diversidade humana e cultural e age de acordo com princípios dos direitos humanos. - É bastante solidário e/ou interventivo, com boa capacidade de iniciativa e de negociar a solução de conflitos em prol da sustentabilidade ecológica. - Demonstra bastante autonomia na realização das tarefas propostas. - Defende quase sempre os valores da democracia, equidade, respeito mútuo, livre escolha e bem comum.	- Manifesta algum respeito por si e pelos outros, nem sempre ponderando as suas ações em função do bem comum. - Comporta-se, globalmente, de forma correta, apresentando algumas falhas ao nível da responsabilidade. - Mostra alguma vontade em fazer o trabalho bem feito, organizando a informação recolhida de forma pouco cuidada. - É perseverante perante as dificuldades, mostrando alguma vontade de aprender. - Reflete e/ou avalia os problemas, nem sempre procurando soluções. - Demonstra respeito pela diversidade humana e cultural, e age com algum respeito pelos princípios dos direitos humanos. - É solidário e/ou interventivo, com alguma capacidade de iniciativa e de negociar a solução de conflitos em prol da sustentabilidade ecológica. - Demonstra alguma autonomia na realização das tarefas propostas. - Defende os valores da democracia, equidade, respeito mútuo, livre escolha e bem comum.	- Manifesta pouco respeito por si e pelos outros, nem sempre ponderando as suas ações em função do bem comum. - Comporta-se, globalmente, de forma pouco correta, apresentando bastantes falhas ao nível da responsabilidade. - Mostra pouca vontade em fazer o trabalho bem feito. - Revela pouca perseverança e vontade de aprender. - Raramente reflete e/ou avalia os problemas, apresentando muitas dificuldades em procurar soluções. - Demonstra pouco respeito pela diversidade humana e cultural, e não age de acordo com princípios dos direitos humanos. - É pouco solidário e/ou interventivo, com pouca capacidade de iniciativa e de negociar a solução de conflitos em prol da sustentabilidade ecológica. - Demonstra pouca autonomia na realização das tarefas propostas. - Raramente defende os valores da democracia, equidade, respeito mútuo, livre escolha e bem comum.

POLÍTICA DE AVALIAÇÃO

A definição da política dos procedimentos de avaliação e de classificação, tem como propósito central a melhoria das práticas de avaliação pedagógica e o seu contributo para que os alunos aprendam mais e melhor. Nesse sentido, é essencial ter uma visão integradora dos processos de ensino, de avaliação e de aprendizagem.

O Objetivo Primordial da Avaliação (Formativa e Sumativa) é combater as desigualdades e o insucesso e abandono escolar, pois tem um papel regulador e deve ajudar os alunos a desenvolver diferentes competências.

A Avaliação Formativa é a principal modalidade de avaliação e permite obter informação privilegiada e sistemática nos diversos domínios curriculares, ajudando o docente a determinar as atividades a realizar com toda a turma e/ou individualmente.

A Avaliação Formativa, também conhecida como avaliação para as aprendizagens, deve seguir os seguintes princípios:

- Princípio da Positividade: propor aos alunos o desenvolvimento de tarefas que sejam oportunidades reais para poderem mostrar o que sabem e o que são capazes de fazer;

- Princípio da Transparência: os intervenientes devem conhecer os critérios, as finalidades, os procedimentos, os momentos e os processos de recolha de informação;

- Princípio da Melhoria da Aprendizagem: o propósito fundamental é apoiar os alunos nas suas aprendizagens, informando-os acerca da sua situação, progresso em relação aos conteúdos, às capacidades, às competências e desempenhos que tem de desenvolver e não só atribuir classificações;

- Princípio da Integração Curricular: o desenvolvimento dos procedimentos de avaliação estar intrinsecamente articulado com o currículo e com o seu desenvolvimento;

- Princípio da Diversificação: Serão desenvolvidos procedimentos de avaliação que promovam a diversificação dos métodos e processos de recolha de informação.

A Avaliação Sumativa, também chamada avaliação das aprendizagens, traduz-se na formulação de um juízo global sobre as aprendizagens realizadas pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e certificação. Esse julgamento pode traduzir-se numa classificação, qualitativa ou numérica, mas avaliar e classificar são ações muito diferentes. A classificação atribuída aos alunos é um valor numa escala unidimensional enquanto que a avaliação implica uma interpretação sobre o grau em que os objetivos foram atingidos e uma tomada de decisão com vista ao futuro.

POLÍTICA DE CLASSIFICAÇÃO

O Sistema de Avaliação é um processo eminentemente pedagógico, com um objetivo positivo, humanista, de ajudar o aluno a recuperar, e cujo principal e fundamental propósito é apoiar e melhorar a qualidade das aprendizagens dos alunos e de ensino dos professores. Por isso se assume que avaliar é diferente de classificar. Avalia-se para tratar das aprendizagens dos alunos, isto é, para lhes distribuir feedback que os torne conscientes acerca de três questões essenciais: a) o que é preciso aprender; b) em que ponto se encontram em relação às aprendizagens a desenvolver; e c) os esforços e as estratégias que têm de utilizar para chegarem lá. Avalia-se também para regular os processos de ensino.

A definição de "classificação" remete-nos para atribuição de valores e ordenação quantificada, mais centrada nos resultados dos alunos e é realizada após o ensino. Para a classificação utilizamos um mero algoritmo, mais ou menos inteligente, que permite, tecnicamente, determinar a nota de um aluno. A classificação determina-se a partir dos dados gerados pelas tarefas de avaliação sumativa que se planearam para fazer um balanço das aprendizagens já realizadas e, ao mesmo tempo, recolher informações que serão mobilizadas para calcular essa classificação.

A definição do Sistema de Classificação a utilizar pelo Agrupamento nos diferentes anos e disciplinas será analisado e ponderado, nas reuniões de Grupo Disciplinar/Departamento Curricular/Conselho Pedagógico, na preparação de cada ano letivo. Tendo por base o ponto 3, do art.º 18.º da Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto e ponto 3, do art.º 20.º da Portaria n.º 226-A/2018, de 7 de agosto, os critérios de avaliação deverão traduzir a importância relativa que cada um dos domínios e temas, de acordo com as Aprendizagens Essenciais específicas, designadamente no que respeita à valorização da competência da oralidade e à dimensão prática e ou experimental das aprendizagens a desenvolver.

A Classificação atribuída pelo professor depende do nível de desempenho global das tarefas sumativas realizadas, tendo em conta as ponderações adotadas.

PESSOAS 2030 | PORTUGAL 2030 | Cofinanciado pela União Europeia | EQAVET | Erasmus+

Domínios/Critérios Específicos (Importância Relativa)	Aprendizagens Essenciais (por Domínios)	Descritores e Áreas de Competência do PASEO	Sugestões de Processos de Recolha de Informação
D1 - Conceptual (Conhecimento/compreensão /analise e interpretação de dados/ relacionamento de conhecimento/resolução de conhecimento) 50%	**Módulo 5 - Análise da participação muscular no movimento** **MUSCULATURA ESQUELÉTICA** • Localizar os principais músculos responsáveis pelos movimentos da cabeça, tronco, omoplata, braço, antebraço, mão e dedos, bacia, coxa, perna e pé. • Descrever as principais funções da musculatura do tronco e dos membros. **PARTICIPAÇÃO MUSCULAR NAS TAREFAS MOTORAS** • Analisar ações motoras diversas, identificando os grupos musculares implicados. • Reproduzir corporalmente ações motoras que envolvam os principais grupos musculares. **Módulo 6 - Constituição e funcionamento dos sistemas da vida orgânica** **SISTEMA DIGESTIVO** • Caracterizar os tipos de nutrientes orgânicos quanto à sua função. • Distinguir genericamente os lípidos polinsaturados e saturados, proteínas animais e vegetais, hidratos de carbono e cadeia lenta e rápida, identificando as respetivas fontes alimentares. • Referir as funções do aparelho digestivo, identificando os órgãos do tubo digestivo, os órgãos anexos e suas funções gerais. **SISTEMA CIRCULATÓRIO** • Referir as funções do aparelho circulatório. • Distinguir grande circulação de pequena circulação. • Descrever genericamente as fases do ciclo cardíaco. • Relacionar a frequência cardíaca, o volume sistólico e o débito cardíaco. • Explicar as adaptações cardíacas ao esforço físico, conhecendo os conceitos de bradicardia e taquicardia. • Definir o conceito de retorno venoso, referindo os fatores que o facilitam, bem como o efeito que os fremdurante a atividade física. • Explicar a redistribuição do fluxo sanguíneo durante o esforço físico. • Enumerar os diferentes componentes do sangue, enunciando as respetivas funções. **SISTEMA RESPIRATÓRIO** • Enunciar as funções do aparelho respiratório, relacionando-as com as do aparelho circulatório e a atividade muscular. • Descrever as fases da respiração e as suas características. • Definir os parâmetros respiratórios: frequência respiratória, volume corrente, ventilação por minuto. • Distinguir a ventilação pulmonar e a alveolar. • Explicar as alterações respiratórias durante o esforço físico. **SISTEMA NERVOSO E SISTEMA ENDÓCRINO** • Distinguir genericamente as funções e forma de intervenção do Sistema Nervoso e do Sistema Endócrino no equilíbrio interno. • Identificar os efetores onde atua o Sistema Nervoso Autónomo. • Distinguir genericamente as funções e forma de intervenção das divisões do Sistema Nervoso Autónomo. • Relacionar os conceitos de glândula endócrina, hormona e órgão alvo. **REGULAÇÃO TÉRMICA** • Distinguir a temperatura central da periférica. • Identificar a circulação sanguínea como principal veículo de transferência de calor do interior do corpo para a periferia. • Identificar a condução e a evaporação, como formas de transferência de calor entre a superfície corporal e o envolvimento.	A – Linguagens e textos; B - Informação e comunicação; C - Raciocínio e resolução de problemas; D - Pensamento crítico e pensamento criativo; F - Desenvolvimento pessoal e autonomia; G - Bem-estar, saúde e ambiente; I - Saber científico, técnico e tecnológico	**Nota:** As técnicas, instrumentos e tarefas a utilizar vão estar de acordo com o Perfil da Turma e Perfis dos Alunos. TÉCNICAS - Inquérito: • Questionários orais/escritos sobre perceções e opiniões; • Entrevistas; • Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018). - Observação: • Lista de verificação de atividades/trabalhos propostos; • Grelha de observação do trabalho experimental; • Grelha de observações orais; • Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018). - Análise: • Relatórios de atividades; • Trabalhos de pesquisa/investigação; • Apresentação oral de trabalhos; • Trabalhos escritos; • Cadernos diários; • Reflexões críticas; • Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018). - Testagem: • Testes de aproveitamento; • Testes de desempenho; • Questionamento oral; • Fichas de trabalho; • Questões aula; • Testes digitais; • Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

	REGULAÇÃO DO EQUILÍBRIO HÍDRICO E ELETROLÍTICO • Caracterizar o modelo funcional de regulação da temperatura corporal. • Descrever as principais formas de regulação da temperatura em situação de hipotermia e de hipertermia. • Caracterizar o modelo funcional de regulação do equilíbrio hídrico e eletrolítico. • Distinguir entre recetores de volume e recetores da osmolaridade. • Explicar o mecanismo da sede. Descrever as principais formas de regulação do equilíbrio hídrico em situação de diminuição de volume de líquidos corporais e/ou aumento da osmolaridade. **Módulo 7 - Tema - Qualidades físicas** **FORÇA** • Compreender as diferentes formas de manifestação da força (máxima, rápida, reativa e de resistência), reconhecendofatores nervososemuscularesquecondicionamessasmanifestações. • Relacionar a força máxima com a força rápida e a força de resistência com a fadiga neuromuscular, com base nas suas manifestações em diferentes ações motoras • Explicar a importância da força reativa em ações caracterizadas por ciclos musculares de alongamento – encurtamento. **FLEXIBILIDADE** • Reconhecer diferentes formas de manifestação daflexibilidade (estática e dinâmica), identificando a sua importância na eficiência dos movimentos. • Distinguir métodos estáticos de dinâmicos e métodos passivos de ativos para o desenvolvimento da flexibilidade, identificando fatores osteoarticulares, musculares e nervosos condicionantes da flexibilidade. **VELOCIDADE** • Relacionar a flexibilidade com a força muscular. • Analisar diferentes formas de manifestação da velocidade (reação e execução, cíclica e acíclica) utilizando equipamentode recolha e tratamento de dados (sensores e interface de recolha dedados, vídeo e *software* deanálisede vídeo)domovimento de um corpo. **RESISTÊNCIA** • Reconhecer diferentes formas de manifestação da resistência (aeróbia, anaeróbia láctica e anaeróbia aláctica). • Distinguir os conceitos de limiar anaeróbio e limiar aeróbio. • Identificar fatores fisiológicos condicionantes das diferentes formas de manifestação da resistência. Explicar adaptações agudas e crónicas no treino da resistência ao nível metabólico, circulatório, respiratório e muscular.		

Domínios/Critérios Específicos (Importância Relativa)	Aprendizagens Essenciais (por Domínios)	Descritores e Áreas de Competência do PASEO	Sugestões de Processos de Recolha de Informação
D2 – Procedimental (procedimentos realizados para a construção do conhecimento científico – atividades práticas/teóricas – práticas/pesquisa 50%	**Módulo 5 - Análise da participação muscular no movimento** **MUSCULATURA ESQUELÉTICA -** Identificar e localizar os principais músculos através de modelos anatómicos, imagens e recursos digitais (realização e observação de tarefas motoras). **PARTICIPAÇÃO MUSCULAR NAS TAREFAS MOTORAS -** Realizar e observar tarefas motora para a análise dos movimentos articulares e das diferentes fases de execução através da identificação dos músculos agonistas, antagonistas, sinergistas e estabilizadores; experimentação e análise de exercícios práticos. **Módulo 6 - Constituição e funcionamento dos sistemas da vida orgânica** **SISTEMA DIGESTIVO** • Identificar e localizar os principais órgãos do sistema digestivo através de vídeos e imagens; • Diferenciar asrespetivasfontesalimentares. **SISTEMA CIRCULATÓRIO** • Identificar e localizar os principais órgãos do sistema circulatório, diferentes componentes do sangue, a grande e pequena circulação através de vídeos e imagens; • Saber explicar as adaptações cardíacas ao esforço físico em contexto prático. **SISTEMA RESPIRATÓRIO** • Identificar e localizar os principais órgãos do sistema respiratório, fases da respiração através de vídeos e imagens; • Analisar em contexto teórico e prático as alterações respiratórias durante o esforço físico. **SISTEMA NERVOSO E SISTEMA ENDÓCRINO** • Identificar e localizar os principais órgãos do Sistema Nervoso e do SistemaEndócrino. • Diferenciar as funções e forma de intervenção das divisões do Sistema NervosoAutónomo. **REGULAÇÃO TÉRMICA** • Identificar a homotesia térmica no contexto prático. **REGULAÇÃO DO EQUILÍBRIO HÍDRICO E ELETROLÍTICO** • Descrever as principais formas de regulação da temperatura em situação de hipotermia e de hipertermia em contexto desportivo. **Módulo 7 - Tema - Qualidades físicas** **FORÇA** • Identificar as diferentes formas de manifestação da força máxima com a força rápida e a força de resistência com a fadiga neuromuscular nas ações motoras em contexto prático. **FLEXIBILIDADE** • Indicar as diferentes formas de manifestação daflexibilidade (estática e dinâmica), identificando a sua importância na eficiência dos movimentos. **VELOCIDADE** • Analisar diferentes formas de manifestação da velocidade em conteto desportivo. **RESISTÊNCIA** • Reconhecer diferentes formas de manifestação da resistência (aeróbia, anaeróbia láctica e anaeróbia aláctica). • Identificar fatores fisiológicos condicionantes das diferentes formas de manifestação da resistência.	A – Linguagens e textos; B - Informação e comunicação; C - Raciocínio e resolução de problemas; D - Pensamento crítico e pensamento criativo; F - Desenvolvimento pessoal e autonomia; G - Bem-estar, saúde e ambiente; I - Saber científico, técnico e tecnológico	**Nota:** As técnicas, instrumentos e tarefas a utilizar vão estar de acordo com o Perfil da Turma e Perfis dos Alunos. TÉCNICAS - Inquérito: • Questionários orais/escritos sobre perceções e opiniões; • Entrevistas; • Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018). - Observação: • Lista de verificação de atividades/trabalhos propostos; • Grelha de observação do trabalho experimental; • Grelha de observações orais; • Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018). - Análise: • Relatórios de atividades; • Trabalhos de pesquisa/investigação; • Apresentação oral de trabalhos; • Trabalhos escritos; • Cadernos diários; • Reflexões críticas; • Portefólios; • Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018). - Testagem: • Testes de aproveitamento; • Testes de desempenho; • Questionamento oral; • Fichas de trabalho; • Questões aula; • Testes digitais; • Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

A DOCENTE
SANDRA SILVA TRAQUINO, 04/09/2026