CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO DISCIPLINA **EDUCAÇÃO FÍSICA**
10ºANO
2026/2027 GRUPO DISCIPLINAR **620** DEPARTAMENTO **IV**

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PASEO*			AE*: CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PASEO*	DESCRITORES DO PASEO*	PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
C) **E)** **F)** **G)** **H)** **I)** **J)**	**Ponderação %**	**65 %**	**ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS** Os alunos serão avaliados em 6 Matérias, de entre as Áreas e Subáreas, de acordo com a seguinte distribuição: - **2 Jogos Desportivos Coletivos**, a escolher de acordo com os melhores desempenhos dentro das seguintes Modalidades - Andebol, Basquetebol, Futebol/Futsal, Voleibol. **- 1 Ginástica** **- 1 Atividade Rítmica e Expressiva** **- 2 Atletismo/ Raquetas/ Outras** Os alunos terão de atingir **5 Níveis Introdutórios (I) e 1 Nível Elementar (E)** para alcançar o nível mínimo de sucesso nesta Área.	**Atividades Formativas, em Grupos Homogéneos e Heterogéneos, que possibilitem aos Alunos:** - **A**ceitar: opções, falhas, erros e o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; **A**ceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; **P**romover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. - **S**aber questionar uma situação; **R**ealizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. - **A**preciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; **I**dentificar: aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho e pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; **U**tilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; **I**nterpretar e explicar as suas opções; **D**escrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. - **C**ooperar com os companheiros: na procura do êxito pessoal e do grupo, na promoção de um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; **A**plicar as regras de participação, combinadas na turma; **A**gir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; **R**espeitar as regras organizativas que permitam atuar em	- Respeitador da diferença; - Questionador e Comunicador; - Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas); - Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo.	- Observação de Situações de Execução Prática; - Questionamento Oral; - Fichas de Trabalho e de Avaliação; - Fichas de Registos de Avaliação Prática
F) **G)** **J)**	**Ponderação %**	**20 %**	**APTIDÃO FÍSICA** Deve 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. (Capacidades Motoras - Flexibilidade, Força, Resistência, Velocidade).			Testes Físicos da Bateria de Testes do FITescola (5 testes): - Vaivém 20 metros; - Extensão de Braços; - Abdominais; - Impulsão Horizontal; - Senta e Alcança.

A) **B)** **C)** **D)** **F)** **G)** **I)**	**Ponderação %**	**15 %**	**CONHECIMENTOS** **a)** Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. **b)** Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. **c)** Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.	segurança; **C**umprir e fazer cumprir regras de arbitragem. **C**olaborar na preparação e organização dos materiais. - **C**onhecer e aplicar: cuidados de higiene, regras de segurança pessoal e dos companheiros, regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; **R**eforçar o gosto pela prática regular de atividade física; **A**plicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. - Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade. - **S**er autónomo na realização das tarefas.	- Cuidador de si e do outro; - Conhecedor/ sabedor/culto/ informado.	- Fichas de Avaliação Sumativa; - Trabalhos Grupo ou Individuais; - Fichas de Trabalho

- Áreas de Competências do PASEO - A) Linguagem e Textos; B) Informação e Comunicação; C) Raciocínio e Resolução de Problemas; D) Pensamento Crítico e Criativo; E) Relacionamento Interpessoal; F) Desenvolvimento Pessoal e Autonomia; G) Bem-Estar, Saúde e Ambiente; H) Sensibilidade Estética e Artística; I) Saber Científico, Técnico e Tecnológico; J) Consciência e Domínio do Corpo.
- Níveis de aprendizagem de Educação Física: Parte do Nível Introdutório (PI); Nível Introdutório (I); Parte do Nível Elementar (PE); Nível Elementar (E).

Notas:
- a avaliação é sempre formativa, mesmo a que resulta de uma classificação no final dos 1º semestre, com exceção da avaliação do final do 2º semestre que é sumativa e que resulta do juízo globalizante do ano letivo;
- os instrumentos de avaliação devem ser diversificados;
- o instrumento de avaliação poderá ter diferentes ponderações de acordo com os descritores dos domínios/sequências/temas/módulos e conhecimentos, capacidades e atitudes que estão a ser avaliados;
- a dificuldade registada num determinado período do ano não deve ser considerada na avaliação do 2º semestre, quando se deteta que o aluno já superou o problema.

NÍVEIS DE DESEMPENHO PARA AS AVALIAÇÕES INTERMÉDIAS

Descritores de desempenho tendo em conta as Aprendizagens Essenciais e as áreas de competência inscritas no Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (linguagens e textos; informação e comunicação; raciocínio e resolução de problemas; pensamento crítico e pensamento criativo; relacionamento interpessoal; desenvolvimento pessoal e autonomia; bem-estar, saúde e ambiente; sensibilidade estética e artística; saber científico, técnico e tecnológico; consciência e domínio do corpo)

18-20 (Muito Bom)	14-17,9 (Bom)	9,5-13,9 (Suficiente)	0-9,4 (Insuficiente)
O aluno adquiriu e consegue aplicar, de forma excelente, os conhecimentos, capacidades e atitudes previstas nas Áreas das Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos.	O aluno adquiriu e consegue aplicar, de forma muito satisfatória, os conhecimentos, capacidades e atitudes previstas nas Áreas das Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos.	O aluno adquiriu e consegue aplicar, de forma satisfatória, parte dos conhecimentos, capacidades e atitudes previstas nas Áreas das Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos.	O aluno ainda não adquiriu ou não aplica, de forma satisfatória, os conhecimentos, capacidades e atitudes previstas nas Áreas das Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos.

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO DISCIPLINA **EDUCAÇÃO FÍSICA – CURSOS PROFISSIONAIS**
11º ANO
2026/2027 GRUPO DISCIPLINAR **620** DEPARTAMENTO **IV**

ÀREAS DE COMPETENCIAS DO PA*			AE*: CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PA*	DESCRITORES DO PA*	PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
C) **E)** **F)** **G)** **H)** **I)** **J)**	**Ponderação %**	100% (1) (por módulo)	**Módulo 2 – Jogos Desportivos Coletivos II** (Andebol e Voleibol) **Módulo 5 – Ginástica II** (Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos (plinto ou boque) **Módulo 8 – Atletismo / Raquetes / Patinagem II** (Badminton) **Módulo 11 – Dança II** (Rumba quadrada e Malhão)	**Atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:** - Aceitar o respeito por diferenças de características, crenças, opiniões assim como as opções, falhas, erros; - Apoiar os companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. - Identificar: aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho e pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; Interpretar e explicar as suas opções; - Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. - Cooperar com os companheiros: na procura do êxito pessoal e do grupo, na promoção de um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - Apresentar iniciativas e propostas; - Ser autónomo na realização das tarefas; - Cooperar na preparação e organização dos materiais. - Conhecer e aplicar: cuidados de higiene, regras de segurança pessoal e dos companheiros, regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	- Respeitador da diferença; - Questionador e Comunicador; - Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) - Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo; - Cuidador de si e do outro	- Grelhas de registo da execução prática; - Questionamento oral; - Fichas de trabalho e de avaliação.
F) **G)** **J)**	**Ponderação %**		**Módulo 13 - Aptidão Física** Deve desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do cronograma FITescola, para a sua idade e sexo. (Capacidades Motoras - Flexibilidade, Força, Resistência, Velocidade) A classificação final deste módulo é atribuída no final do ciclo de formação, com base nos resultados obtidos nos testes do FITescola.			Testes físicos da Bateria de Testes do FITescola (5 testes): - Vaivém 20 metros; - Extensão de Braços; - Abdominais; - Impulsão Horizontal; - Senta e Alcança.
A) **B)** **C)** **D)** **F)** **G)** **I)**	**Ponderação %**	100% (1)	**Módulo 15 – Atividades Física / Contextos e Saúde II** 1. Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e difícil recuperação. 2. Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos: – Identificando as características que lhe conferem essa dimensão; – Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam; – Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.			- Fichas de avaliação sumativa; - Trabalho grupo ou individual; - Fichas de trabalho.

(1) - Domínios Saber/Saber Fazer/Saber Estar * PA : Perfil do Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória; *AE : Aprendizagens Essenciais

- Áreas de Competências do PA - A) Linguagem e Textos; B) Informação e Comunicação; C) Raciocínio e Resolução de Problemas; D) Pensamento Crítico e Criativo; E) Relacionamento Interpessoal; F) Desenvolvimento Pessoal e Autonomia; G) Bem-Estar, Saúde e Ambiente; H) Sensibilidade Estética e Artística; I) Saber Científico, Técnico e Tecnológico; J) Consciência e Domínio do Corpo.
- Níveis de aprendizagem de Educação Física: Parte do Nível Introdutório (PI); Nível Introdutório (I); Parte do Nível Elementar (PE); Nível Elementar (E)

Notas: - a avaliação é sempre formativa. A classificação final do módulo é de carácter sumativo e resulta do juízo globalizante do desempenho do aluno ao longo do módulo;
- os instrumentos de avaliação devem ser diversificados e podem ter diferentes ponderações de acordo com os descritores dos domínios/sequências/temas/módulos e conhecimentos, capacidades e atitudes que estão a ser avaliados.

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO DISCIPLINA **EDUCAÇÃO FÍSICA**
11ºANO
2026/2027 GRUPO DISCIPLINAR **620** DEPARTAMENTO **IV**

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PASEO*			AE*: CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PASEO*	DESCRITORES DO PASEO*	PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
C) **E)** **F)** **G)** **H)** **I)** **J)**	**Ponderação %**	**65 %**	**ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS** Os alunos serão avaliados em 6 Matérias, de entre as Áreas e Subáreas, de acordo com a seguinte distribuição: - **2 Jogos Desportivos Coletivos**, a escolher de acordo com os melhores desempenhos dentro das seguintes Modalidades - Andebol, Basquetebol, Futebol/Futsal, Voleibol. **- 1 Ginástica/ Atletismo** **- 1 Atividade Rítmica e Expressiva** **- 2 Raquetas/ Outras** Os alunos terão de atingir **4 Níveis Introdutórios (I), 1 Nível Parte de E (PE) e 1 Nível Elementar (E)** para alcançar o nível mínimo de sucesso nesta Área.	**Atividades Formativas, em Grupos Homogéneos e Heterogéneos, que possibilitem aos Alunos:** - **A**ceitar: opções, falhas, erros e o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; **A**ceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; **P**romover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. - **S**aber questionar uma situação; **R**ealizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. - **A**preciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; **I**dentificar: aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho e pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; **U**tilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; **I**nterpretar e explicar as suas opções; **D**escrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. - **C**ooperar com os companheiros: na procura do êxito pessoal e do grupo, na promoção de um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; **A**plicar as regras de participação, combinadas na turma; **A**gir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; **R**espeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;	- Respeitador da diferença; - Questionador e Comunicador; - Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas); - Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo.	- Observação de Situações de Execução Prática; - Questionamento Oral; - Fichas de Trabalho e de Avaliação; - Fichas de Registos de Avaliação Prática
F) **G)** **J)**	**Ponderação %**	**20 %**	**APTIDÃO FÍSICA** Deve 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. (Capacidades Motoras - Flexibilidade, Força, Resistência, Velocidade).			Testes Físicos da Bateria de Testes do FITescola (5 testes): - Vaivém 20 metros; - Extensão de Braços; - Abdominais; - Impulsão Horizontal; - Senta e Alcança.

A) **B)** **C)** **D)** **F)** **G)** **I)**	**Ponderação %**	**15 %**	**CONHECIMENTOS** **a)** Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. **b)** Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; - Doenças e lesões; - Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.	**C**umprir e fazer cumprir regras de arbitragem. **C**olaborar na preparação e organização dos materiais. - **C**onhecer e aplicar: cuidados de higiene, regras de segurança pessoal e dos companheiros, regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; **R**eforçar o gosto pela prática regular de atividade física; **A**plicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. - Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade. - **S**er autónomo na realização das tarefas.	- Cuidador de si e do outro; - Conhecedor/ sabedor/culto/ informado.	- Fichas de Avaliação Sumativa; - Trabalhos Grupo ou Individuais; - Fichas de Trabalho

- Áreas de Competências do PASEO - A) Linguagem e Textos; B) Informação e Comunicação; C) Raciocínio e Resolução de Problemas; D) Pensamento Crítico e Criativo; E) Relacionamento Interpessoal; F) Desenvolvimento Pessoal e Autonomia; G) Bem-Estar, Saúde e Ambiente; H) Sensibilidade Estética e Artística; I) Saber Científico, Técnico e Tecnológico; J) Consciência e Domínio do Corpo.
- Níveis de aprendizagem de Educação Física: Parte do Nível Introdutório (PI); Nível Introdutório (I); Parte do Nível Elementar (PE); Nível Elementar (E).

Notas:
- a avaliação é sempre formativa, mesmo a que resulta de uma classificação no final dos 1º semestre, com exceção da avaliação do final do 2º semestre que é sumativa e que resulta do juízo globalizante do ano letivo;
- os instrumentos de avaliação devem ser diversificados;
- o instrumento de avaliação poderá ter diferentes ponderações de acordo com os descritores dos domínios/sequências/temas/módulos e conhecimentos, capacidades e atitudes que estão a ser avaliados;
- a dificuldade registada num determinado período do ano não deve ser considerada na avaliação do 2º semestre, quando se deteta que o aluno já superou o problema.

NÍVEIS DE DESEMPENHO PARA AS AVALIAÇÕES INTERMÉDIAS

Descritores de desempenho tendo em conta as Aprendizagens Essenciais e as áreas de competência inscritas no Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (linguagens e textos; informação e comunicação; raciocínio e resolução de problemas; pensamento crítico e pensamento criativo; relacionamento interpessoal; desenvolvimento pessoal e autonomia; bem-estar, saúde e ambiente; sensibilidade estética e artística; saber científico, técnico e tecnológico; consciência e domínio do corpo)

18-20 (Muito Bom)	14-17,9 (Bom)	9,5-13,9 (Suficiente)	0-9,4 (Insuficiente)
O aluno adquiriu e consegue aplicar, de forma excelente, os conhecimentos, capacidades e atitudes previstas nas Áreas das Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos.	O aluno adquiriu e consegue aplicar, de forma muito satisfatória, os conhecimentos, capacidades e atitudes previstas nas Áreas das Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos.	O aluno adquiriu e consegue aplicar, de forma satisfatória, parte dos conhecimentos, capacidades e atitudes previstas nas Áreas das Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos.	O aluno ainda não adquiriu ou não aplica, de forma satisfatória, os conhecimentos, capacidades e atitudes previstas nas Áreas das Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos.

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO DISCIPLINA **EDUCAÇÃO FÍSICA – CURSOS PROFISSIONAIS**
10º ANO
2026/2027 GRUPO DISCIPLINAR **620** DEPARTAMENTO **IV**

ÀREAS DE COMPETENCIAS DO PA*			AE*: CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PA*	DESCRITORES DO PA*	PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
C) E) F) G) H) I) J)	Ponderação %	100% (1) (por múdulo)	**Módulo 1 – Jogos Desportivos Coletivos I** (Basquetebol e Futebol) **Módulo 4 – Ginástica I** (Ginástica de solo e Ginástica de Aparelhos - minitrampolim) **Módulo 7 – Atletismo / Raquetes / Patinagem I** (Atletismo) **Módulo 10 – Dança I** (Merengue e Regadinho)	**Atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:** - Aceitar o respeito por diferenças de características, crenças, opiniões assim como as opções, falhas, erros; - Apoiar os companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. - Identificar: aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho e pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; interpretar e explicar as suas opções; - Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. - Cooperar com os companheiros: na procura do êxito pessoal e do grupo, na promoção de um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - Apresentar iniciativas e propostas; - Ser autónomo na realização das tarefas; - Cooperar na preparação e organização dos materiais. - Conhecer e aplicar: cuidados de higiene, regras de segurança pessoal e dos companheiros, regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	- Respeitador da diferença; - Questionador e Comunicador; - Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) - Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo; - Cuidador de si e do outro	- Grelhas de registo da execução prática; - Questionamento oral; - Fichas de trabalho e de avaliação.
F) G) J)	Ponderação %		**Módulo 13 - Aptidão Física** Deve desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do cronograma FITescola, para a sua idade e sexo. (Capacidades Motoras - Flexibilidade, Força, Resistência, Velocidade) A classificação final deste módulo é atribuída no final do ciclo de formação, com base nos resultados obtidos nos testes do FITescola.			Testes físicos da Bateria de Testes do FITescola (5 testes): - Vaivém 20 metros; - Extensão de Braços; - Abdominais; - Impulsão Horizontal; - Senta e Alcança.
A) B) C) D) F) G) I)	Ponderação %	100% (1)	**Módulo 14 – Atividades Física / Contextos e Saúde I** 1. Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. 2. Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança. 3. Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.			- Fichas de avaliação sumativa; - Trabalho grupo ou individual; - Fichas de trabalho.

(1)- Domínios Saber/Saber Fazer/Saber Estar * PA : Perfil do Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória; *AE : Aprendizagens Essenciais

- Áreas de Competências do PA - A) Linguagem e Textos; B) Informação e Comunicação; C) Raciocínio e Resolução de Problemas; D) Pensamento Crítico e Criativo; E) Relacionamento Interpessoal; F) Desenvolvimento Pessoal e Autonomia; G) Bem-Estar, Saúde e Ambiente; H) Sensibilidade Estética e Artística; I) Saber Científico, Técnico e Tecnológico; J) Consciência e Domínio do Corpo.
- Níveis de aprendizagem de Educação Física: Parte do Nível Introdutório (PI); Nível Introdutório (I); Parte do Nível Elementar (PE); Nível Elementar (E)

Notas: - a avaliação é sempre formativa. A classificação final do módulo é de carácter sumativo e resulta do juízo globalizante do desempenho do aluno ao longo do módulo;

- os instrumentos de avaliação devem ser diversificados e podem ter diferentes ponderações de acordo com os descritores dos domínios/sequências/temas/módulos e conhecimentos, capacidades e atitudes que estão a ser avaliados.

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO DISCIPLINA **EDUCAÇÃO FÍSICA – CURSOS PROFISSIONAIS**
12º ANO
2026/2027 GRUPO DISCIPLINAR **620** DEPARTAMENTO **IV**

ÀREAS DE COMPETENCIAS DO PA*			AE*: CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PA*	DESCRITORES DO PA*	PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
C) E) F) G) H) I) J)	Ponderação %	100% (1) (por módulo)	**Módulo 3 – Jogos Desportivos Coletivos III** (Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol – avaliado nas duas melhores) **Módulo 6 – Ginástica III** (Ginástica acrobática) **Módulo 9 – Atividades de Exploração da Natureza** (Orientação) **Módulo 12 – Dança III** (Merengue ou Rumba quadrada e Regadinho ou Malhão)	**Atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:** - Aceitar o respeito por diferenças de características, crenças, opiniões assim como as opções, falhas, erros; - Apoiar os companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. - Identificar: aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho e pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; interpretar e explicar as suas opções; - Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. - Cooperar com os companheiros: na procura do êxito pessoal e do grupo, na promoção de um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - Apresentar iniciativas e propostas; - Ser autónomo na realização das tarefas; - Cooperar na preparação e organização dos materiais. - Conhecer e aplicar: cuidados de higiene, regras de segurança pessoal e dos companheiros, regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	- Respeitador da diferença; - Questionador e Comunicador; - Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) - Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo; - Cuidador de si e do outro	- Grelhas de registo da execução prática; - Questionamento oral; - Fichas de trabalho e de avaliação.
F) G) J)	Ponderação %		**Módulo 13 - Aptidão Física** Deve desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do cronograma FITescola, para a sua idade e sexo. (Capacidades Motoras - Flexibilidade, Força, Resistência, Velocidade) Módulo lecionado ao longo de todo o ciclo de formação. A nota final resulta dos resultados obtidos nos testes do FITescola aplicados durante esse período.			Testes físicos da Bateria de Testes do FITescola (5 testes): - Vaivém 20 metros; - Extensão de Braços; - Abdominais; - Impulsão Horizontal; - Senta e Alcança.
A) B) C) D) F) G) I)	Ponderação %	100% (1)	**Módulo 16 – Atividades Física / Contextos e Saúde III** 1. Identifica o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar. 2. Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas "perversões", nomeadamente: – A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces; – A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde; – A violência (dos espectadores e dos atletas) versus espírito desportivo; – A corrupção vs verdade desportiva.			- Fichas de avaliação sumativa; - Trabalho grupo ou individual; - Fichas de trabalho.

(1)- Domínios Saber/Saber Fazer/Saber Estar * PA : Perfil do Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória; *AE : Aprendizagens Essenciais

- Áreas de Competências do PA - A) Linguagem e Textos; B) Informação e Comunicação; C) Raciocínio e Resolução de Problemas; D) Pensamento Crítico e Criativo; E) Relacionamento Interpessoal; F) Desenvolvimento Pessoal e Autonomia; G) Bem-Estar, Saúde e Ambiente; H) Sensibilidade Estética e Artística; I) Saber Científico, Técnico e Tecnológico; J) Consciência e Domínio do Corpo.
- Níveis de aprendizagem de Educação Física: Parte do Nível Introdutório (PI); Nível Introdutório (I); Parte do Nível Elementar (PE); Nível Elementar (E)

Notas: - a avaliação é sempre formativa. A classificação final do módulo é de carácter sumativo e resulta do juízo globalizante do desempenho do aluno ao longo do módulo;
- os instrumentos de avaliação devem ser diversificados e podem ter diferentes ponderações de acordo com os descritores dos domínios/sequências/temas/módulos e conhecimentos, capacidades e atitudes que estão a ser avaliados.