

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO DISCIPLINA **EDUCAÇÃO FÍSICA**  
10ºANO

2025/2026 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)<br>E)<br>F)<br>G)<br>H)<br>I)<br>J) | P<br>o<br>n<br>d<br>e<br>r<br>a<br>ç<br>ã<br>o<br>% | 6<br>5<br>% | <p><b>ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS</b></p> <p>Os alunos serão avaliados em 6 Matérias, de entre as Áreas e Subáreas, de acordo com a seguinte distribuição:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>2 Jogos Desportivos Coletivos</b>, a escolher de acordo com os melhores desempenhos dentro das seguintes Modalidades - Andebol, Basquetebol, Futebol/Futsal, Voleibol.</li> <li>- <b>1 Ginástica</b></li> <li>- <b>1 Atividade Rítmica e Expressiva</b></li> <li>- <b>2 Atletismo/ Raquetas/ Outras</b></li> </ul> <p>Os alunos terão de atingir <b>5 Níveis Introdutórios (I)</b> e <b>1 Nível Elementar (E)</b> para alcançar o nível mínimo de sucesso nesta Área.</p> | <p><b>Atividades Formativas, em Grupos Homogêneos e Heterogêneos, que possibilitem aos Alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Aceitar</b>: opções, falhas, erros e o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; <b>Aceitar</b> ou argumentar pontos de vista diferentes; <b>Promover</b> estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> <li>- <b>Saber</b> questionar uma situação; <b>Realizar</b> ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> <li>- <b>Apreciar</b> os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; <b>Identificar</b>: aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho e pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; <b>Utilizar</b> os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; <b>Interpretar</b> e explicar as suas opções;</li> <li>- <b>Descrever</b> processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</li> <li>- <b>Cooperar</b> 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;</li> <li>- <b>Aplicar</b> as regras de participação, combinadas na turma; <b>Agir</b> com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;</li> <li>- <b>Respeitar</b> as regras organizativas que permitam atuar em</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respeitador da diferença;</li> <li>- Questionador e Comunicador;</li> <li>- Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas);</li> <li>- Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação de Situações de Execução Prática;</li> <li>- Questionamento Oral;</li> <li>- Fichas de Trabalho e de Avaliação;</li> <li>- Fichas de Registos de Avaliação Prática</li> </ul>                           |
| F)<br>G)<br>J)                         | P<br>o<br>n<br>d<br>e<br>r<br>a<br>ç<br>ã<br>o<br>% | 2<br>0<br>% | <p><b>APTIDÃO FÍSICA</b></p> <p>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.</p> <p>(Capacidades Motoras - Flexibilidade, Força, Resistência, Velocidade).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>Respeitar</b> as regras organizativas que permitam atuar em</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Testes Físicos da Bateria de Testes do FITescola (5 testes):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vaivém 20 metros;</li> <li>- Extensão de Braços;</li> <li>- Abdominais;</li> <li>- Impulsão Horizontal;</li> <li>- Senta e Alcança.</li> </ul> |

|                                        |                                                     |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                           |                                                                                                      |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A)<br>B)<br>C)<br>D)<br>F)<br>G)<br>I) | P<br>o<br>n<br>d<br>e<br>r<br>a<br>ç<br>ã<br>o<br>% | 1<br>5<br>% | <b>CONHECIMENTOS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | segurança;<br>Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem.<br>Colaborar na preparação e organização dos materiais.                                                                                                                                                                   | - Cuidador de si e do outro;<br><br>- Conhecedor/sabedor/culto/informado. | - Fichas de Avaliação Sumativa;<br><br>- Trabalhos Grupo ou Individuais;<br><br>- Fichas de Trabalho |
|                                        |                                                     |             | 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.                                                                                                           | - 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. |                                                                           |                                                                                                      |
|                                        |                                                     |             | 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. | - Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade.                                                                                            |                                                                           |                                                                                                      |
|                                        |                                                     |             | 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.                                                                                                                                                            | - Ser autónomo na realização das tarefas.                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           |                                                                                                      |
|                                        |                                                     |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                           |                                                                                                      |
|                                        |                                                     |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                           |                                                                                                      |
|                                        |                                                     |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                           |                                                                                                      |

- 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  
11ºANO

2025/2026 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)<br>E)<br>F)<br>G)<br>H)<br>I)<br>J) | P<br>o<br>n<br>d<br>e<br>r<br>a<br>ç<br>ã<br>o<br>% | 6<br>5<br>% | <p><b>ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS</b></p> <p>Os alunos serão avaliados em 6 Matérias, de entre as Áreas e Subáreas, de acordo com a seguinte distribuição:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>2 Jogos Desportivos Coletivos</b>, a escolher de acordo com os melhores desempenhos dentro das seguintes Modalidades - Andebol, Basquetebol, Futebol/Futsal, Voleibol.</li> <li>- <b>1 Ginástica/ Atletismo</b></li> <li>- <b>1 Atividade Rítmica e Expressiva</b></li> <li>- <b>2 Raquetas/ Outras</b></li> </ul> <p>Os alunos terão de atingir <b>4 Níveis Introdutórios (I)</b> e <b>2 Níveis Elementares (E)</b> para alcançar o nível mínimo de sucesso nesta Área.</p> | <p><b>Atividades Formativas, em Grupos Homogéneos e Heterogéneos, que possibilitem aos Alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Aceitar:</b> opções, falhas, erros e o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; <b>Aceitar</b> ou argumentar pontos de vista diferentes; <b>Promover</b> estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> <li>- <b>Saber</b> questionar uma situação; <b>Realizar</b> ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> <li>- <b>Apreciar</b> os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; <b>Identificar:</b> aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho e pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; <b>Utilizar</b> os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; <b>Interpretar</b> e explicar as suas opções;</li> <li>- <b>Descrever</b> processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</li> <li>- <b>Cooperar</b> 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;</li> <li>- <b>Aplicar</b> as regras de participação, combinadas na turma; <b>Agir</b> com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;</li> <li>- <b>Respeitar</b> as regras organizativas que permitam atuar em</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respeitador da diferença;</li> <li>- Questionador e Comunicador;</li> <li>- Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas);</li> <li>- Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação de Situações de Execução Prática;</li> <li>- Questionamento Oral;</li> <li>- Fichas de Trabalho e de Avaliação;</li> <li>- Fichas de Registos de Avaliação Prática</li> </ul>                           |
| F)<br>G)<br>J)                         | P<br>o<br>n<br>d<br>e<br>r<br>a<br>ç<br>ã<br>o<br>% | 2<br>0<br>% | <p><b>APTIDÃO FÍSICA</b></p> <p>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.</p> <p>(Capacidades Motoras - Flexibilidade, Força, Resistência, Velocidade).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>Respeitar</b> as regras organizativas que permitam atuar em</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Testes Físicos da Bateria de Testes do FITescola (5 testes):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vaivém 20 metros;</li> <li>- Extensão de Braços;</li> <li>- Abdominais;</li> <li>- Impulsão Horizontal;</li> <li>- Senta e Alcança.</li> </ul> |

|                                        |                                                     |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                           |                                                                                                      |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A)<br>B)<br>C)<br>D)<br>F)<br>G)<br>I) | P<br>o<br>n<br>d<br>e<br>r<br>a<br>ç<br>ã<br>o<br>% | 1<br>5<br>% | <b>CONHECIMENTOS</b><br><br><b>a)</b> Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.<br><br><b>b)</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:<br>- Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;<br>- Doenças e lesões;<br>- Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. | segurança;<br><b>Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem.</b><br><b>Colaborar na preparação e organização dos materiais.</b><br><br>- Conhecer e aplicar: cuidados de higiene, regras de segurança pessoal e dos companheiros, regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; <b>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</b><br><br>- Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade.<br><br>- Ser autónomo na realização das tarefas. | - Cuidador de si e do outro;<br><br>- Conhecedor/sabedor/culto/informado. | - Fichas de Avaliação Sumativa;<br><br>- Trabalhos Grupo ou Individuais;<br><br>- 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**  
12ºANO  
2025/2026 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)<br>E)<br>F)<br>G)<br>H)<br>I)<br>J) | Ponderação % | 65% | <b>ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS</b><br><br>Os alunos serão avaliados em 6 Matérias, de entre as Áreas e Subáreas, de acordo com a seguinte distribuição:<br>- <b>2 Jogos Desportivos Coletivos</b> , a escolher de acordo com os melhores desempenhos dentro das seguintes Modalidades - Andebol, Basquetebol, Futebol/Futsal, Voleibol.<br>- <b>1 Ginástica/ Atletismo</b><br>- <b>1 Atividade Rítmica e Expressiva</b><br>- <b>2 Raquetas/ Outras</b><br><br>Os alunos terão de atingir <b>3 Níveis Introdutórios (I)</b> e <b>3 Níveis Elementares (E)</b> para alcançar o nível mínimo de sucesso nesta Área. | <b>Atividades Formativas, em Grupos Homogéneos e Heterogéneos, que possibilitem aos Alunos:</b><br><br>- <b>Aceitar:</b> opções, falhas, erros e o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; <b>Aceitar</b> ou argumentar pontos de vista diferentes; <b>Promover</b> estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.<br><br>- <b>Saber</b> questionar uma situação; <b>Realizar</b> ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.<br><br>- <b>Apreciar</b> os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; <b>Identificar:</b> aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho e pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; <b>Utilizar</b> os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; <b>Interpretar</b> e explicar as suas opções;<br><b>Descrever</b> processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.<br><br>- <b>Cooperar</b> 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; <b>Aplicar</b> as regras de participação, combinadas na turma; <b>Agir</b> com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;<br><b>Respeitar</b> as regras organizativas que permitam atuar em | - Respeitador da diferença;<br><br>- Questionador e Comunicador;<br><br>- Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas);<br><br>- Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo. | - Observação de Situações de Execução Prática;<br><br>- Questionamento Oral;<br><br>- Fichas de Trabalho e de Avaliação;<br><br>- Fichas de Registos de Avaliação Prática<br><br><b>Testes Físicos da Bateria de Testes do FITescola (5 testes):</b><br><br>- Vaivém 20 metros;<br>- Extensão de Braços;<br>- Abdominais;<br>- Impulsão Horizontal;<br>- Senta e Alcança. |
| F)<br>G)<br>J)                         | Ponderação % | 20% | <b>APTIDÃO FÍSICA</b><br><br>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.<br><br>(Capacidades Motoras - Flexibilidade, Força, Resistência, Velocidade).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| A)<br>B)<br>C)<br>D)<br>F)<br>G)<br>I) | Ponderação % | 15% | CONHECIMENTOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | segurança;<br>Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem.<br>Colaborar na preparação e organização dos materiais.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | - Cuidador de si e do outro;          | - Fichas de Avaliação Sumativa;                               |
|----------------------------------------|--------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                                        |              |     | <p>a) Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.</p> <p>b) Analisar 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;</li> <li>- Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. Espírito desportivo;</li> <li>- Corrupção vs. Verdade desportiva.</li> </ul> | <p>- 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.</p> <p>- Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade.</p> <p>- Ser autónomo na realização das tarefas.</p> | - Conhecedor/sabedor/culto/informado. | - Trabalhos Grupo ou Individuais;<br><br>- 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

2025/2026 GRUPO DISCIPLINAR **620** DEPARTAMENTO IV

| ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PA*           |                                                     |                                 | AE*: CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | AÇÕES ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PA*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | DESCRITORES DO PA*                                                                                                              | PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO                                                                                                                                                |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C)<br>E)<br>F)<br>G)<br>H)<br>I)<br>J) | P<br>o<br>n<br>d<br>e<br>r<br>a<br>ç<br>ã<br>o<br>% | 100%<br>(1)<br><br>(por módulo) | <b>Módulo 1 – Jogos Desportivos Coletivos I</b> (Basquetebol e Futebol)<br><b>Módulo 4 – Ginástica I</b> (Ginástica de solo e Ginástica de Aparelhos - minitrampolim)<br><b>Módulo 7 – Atletismo / Raquetes / Patinagem I</b> (Atletismo)<br><b>Módulo 10 – Dança I</b> (Merengue e Regadinho)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b><br><br>- Aceitar o respeito por diferenças de características, crenças, opiniões assim como as opções, falhas, erros;<br>- Apoiar os companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;<br><br>- Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.<br><br>- Identificar: aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho e pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;<br>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; interpretar e explicar as suas opções;<br>- Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. | - Respeitador da diferença;<br><br>- Questionador e Comunicador;<br><br>- Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) | - Grelhas de registo da execução prática;<br><br>- Questionamento oral;<br><br>- Fichas de trabalho e de avaliação.                                                               |
| F)<br>G)<br>J)                         | P<br>o<br>n<br>d<br>e<br>r<br>a<br>ç<br>ã<br>o<br>% |                                 | <b>Módulo 13 - Aptidão Física</b><br><br>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.<br><br>(Capacidades Motoras - Flexibilidade, Força, Resistência, Velocidade)<br><br>A classificação final deste módulo é atribuída no final do ciclo de formação, com base nos resultados obtidos nos testes do FITescola.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | - 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;<br>- Aplicar as regras de participação, combinadas na turma;<br>- Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;<br>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;<br>- Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;<br>- Apresentar iniciativas e propostas;<br>- Ser autónomo na realização das tarefas;<br>- Cooperar na preparação e organização dos materiais.                                                                                                                                      | - Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo;                                                                | Testes físicos da Bateria de Testes do FITescola (5 testes):<br><br>- Vaivém 20 metros;<br>- Extensão de Braços;<br>- Abdominais;<br>- Impulsão Horizontal;<br>- Senta e Alcança. |
| A)<br>B)<br>C)<br>D)<br>F)<br>G)<br>I) | P<br>o<br>n<br>d<br>e<br>r<br>a<br>ç<br>ã<br>o<br>% | 100%<br>(1)                     | <b>Módulo 14 – Atividades Física / Contextos e Saúde I</b><br>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.<br>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.<br>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. | - Conhecer e aplicar: cuidados de higiene, regras de segurança pessoal e dos companheiros, regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;<br>- Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;<br>- Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | - Cuidador de si e do outro                                                                                                     | - Fichas de avaliação sumativa;<br><br>- Trabalho grupo ou individual;<br><br>- 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

11º ANO

2025/2026 GRUPO DISCIPLINAR 620 DEPARTAMENTO IV

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

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO DISCIPLINA EDUCAÇÃO FÍSICA – CURSOS PROFISSIONAIS

12º ANO

2025/2026 GRUPO DISCIPLINAR 620 DEPARTAMENTO IV

| ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PA*           |                                                     |                                 | AE*: CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | AÇÕES ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PA*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DESCRIPTORIOS DO PA*                                                                                                    | PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO                                                                                                                                            |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C)<br>E)<br>F)<br>G)<br>H)<br>I)<br>J) | p<br>o<br>n<br>d<br>e<br>r<br>a<br>ç<br>ã<br>o<br>% | 100%<br>(1)<br><br>(por módulo) | <b>Módulo 3 – Jogos Desportivos Coletivos III</b> (Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol – avaliado nas duas melhores)<br><b>Módulo 6 – Ginástica III</b> (Ginástica acrobática)<br><b>Módulo 9 – Atividades de Exploração da Natureza</b> (Orientação)<br><b>Módulo 12 – Dança III</b> (Merengue ou Rumba quadrada e Regadinho ou Malhão)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</b><br>- Aceitar o respeito por diferenças de características, crenças, opiniões assim como as opções, falhas, erros;<br>- Apoiar os companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;<br>- Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.<br>- Identificar: aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho e pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;<br>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; interpretar e explicar as suas opções;<br>- Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. | - Respeitador da diferença;<br>- Questionador e Comunicador;<br>- Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) | - Grelhas de registo da execução prática;<br>- Questionamento oral;<br>- Fichas de trabalho e de avaliação.                                                                   |
| F)<br>G)<br>J)                         | p<br>o<br>n<br>d<br>e<br>r<br>a<br>ç<br>ã<br>o<br>% |                                 | <b>Módulo 13 - Aptidão Física</b><br>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.<br>(Capacidades Motoras - Flexibilidade, Força, Resistência, Velocidade)<br>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.                                                                                                                                                                                                                                                                                 | - 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;<br>- Aplicar as regras de participação, combinadas na turma;<br>- Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;<br>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;<br>- Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;<br>- Apresentar iniciativas e propostas;<br>- Ser autónomo na realização das tarefas;<br>- Cooperar na preparação e organização dos materiais.                                                                                                                          | - Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo;                                                        | Testes físicos da Bateria de Testes do FITescola (5 testes):<br>- Vaivém 20 metros;<br>- Extensão de Braços;<br>- Abdominais;<br>- Impulsão Horizontal;<br>- Senta e Alcança. |
| A)<br>B)<br>C)<br>D)<br>F)<br>G)<br>I) | p<br>o<br>n<br>d<br>e<br>r<br>a<br>ç<br>ã<br>o<br>% | 100%<br>(1)                     | <b>Módulo 16 – Atividades Física / Contextos e Saúde III</b><br>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.<br>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:<br>- A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces;<br>- A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;<br>- A violência (dos espectadores e dos atletas) versus espírito desportivo;<br>- A corrupção vs verdade desportiva. | - Conhecer e aplicar: cuidados de higiene, regras de segurança pessoal e dos companheiros, regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;<br>- Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;<br>- Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | - Cuidador de si e do outro                                                                                             | - Fichas de avaliação sumativa;<br>- Trabalho grupo ou individual;<br>- 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.