

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) E) F) G) H) I) J)	P o n d e r a ç ã o %	6 5 %	ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS Os alunos serão avaliados em 6 Matérias, de entre as Áreas e Subáreas, de acordo com a seguinte distribuição: - 2 Jogos Desportivos Coletivos, a escolher de acordo com os melhores desempenhos dentro das seguintes Modalidades - Andebol, Basquetebol, Futebol/Futsal, Voleibol. - 1 Ginástica - 1 Atividade Rítmica e Expressiva - 2 Atletismo/ Raquetas/ Outras Os alunos terão de atingir 5 Níveis Introdutórios (I) e 1 Nível Elementar (E) para alcançar o nível mínimo de sucesso nesta Área.	Atividades Formativas, em Grupos Homogéneos e Heterogéneos, que possibilitem aos Alunos: - Aceitar: opções, falhas, erros e o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. - Saber questionar uma situação; Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. - Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; Identificar: aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho e pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; Interpretar e explicar as suas opções; - Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. - Cooperar com os companheiros: na procura do êxito pessoal e do grupo, na promoção de um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em	- Respeitador da diferença; - Questionador e Comunicador; - Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas); - Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo.	- Observação de Situações de Execução Prática; - Questionamento Oral; - Fichas de Trabalho e de Avaliação; - Fichas de Registos de Avaliação Prática
F) G) J)	P o n d e r a ç ã o %	2 0 %	APTIDÃO FÍSICA Deve desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo. (Capacidades Motoras - Flexibilidade, Força, Resistência, Velocidade).	Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em		Testes Físicos da Bateria de Testes do FITescola (5 testes): - Vaivém 20 metros; - Extensão de Braços; - Abdominais; - Impulsão Horizontal; - Senta e Alcança.

A) B) C) D) F) G) I)	P o n d e r a ç ã o %	1 5 %	CONHECIMENTOS	segurança; Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem. Colaborar na preparação e organização dos materiais.	- Cuidador de si e do outro; - Conhecedor/sabedor/culto/informado.	- Fichas de Avaliação Sumativa; - Trabalhos Grupo ou Individuais; - 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) E) F) G) H) I) J)	P o n d e r a ç ã o %	6 5 %	ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS Os alunos serão avaliados em 6 Matérias, de entre as Áreas e Subáreas, de acordo com a seguinte distribuição: - 2 Jogos Desportivos Coletivos, a escolher de acordo com os melhores desempenhos dentro das seguintes Modalidades - Andebol, Basquetebol, Futebol/Futsal, Voleibol. - 1 Ginástica/ Atletismo - 1 Atividade Rítmica e Expressiva - 2 Raquetas/ Outras Os alunos terão de atingir 4 Níveis Introdutórios (I) e 2 Níveis Elementares (E) para alcançar o nível mínimo de sucesso nesta Área.	Atividades Formativas, em Grupos Homogéneos e Heterogéneos, que possibilitem aos Alunos: - Aceitar: opções, falhas, erros e o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. - Saber questionar uma situação; Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. - Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; Identificar: aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho e pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; Interpretar e explicar as suas opções; - Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. - Cooperar com os companheiros: na procura do êxito pessoal e do grupo, na promoção de um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em	- Respeitador da diferença; - Questionador e Comunicador; - Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas); - Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo.	- Observação de Situações de Execução Prática; - Questionamento Oral; - Fichas de Trabalho e de Avaliação; - Fichas de Registos de Avaliação Prática
F) G) J)	P o n d e r a ç ã o %	2 0 %	APTIDÃO FÍSICA Deve desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo. (Capacidades Motoras - Flexibilidade, Força, Resistência, Velocidade).			Testes Físicos da Bateria de Testes do FITescola (5 testes): - Vaivém 20 metros; - Extensão de Braços; - Abdominais; - Impulsão Horizontal; - Senta e Alcança.

A) B) C) D) F) G) I)	P o n d e r a ç ã o %	1 5 %	CONHECIMENTOS a) Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. b) Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; - Doenças e lesões; - Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.	segurança; Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem. Colaborar na preparação e organização dos materiais. - Conhecer e aplicar: cuidados de higiene, regras de segurança pessoal e dos companheiros, regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. - Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade. - Ser autónomo na realização das tarefas.	- Cuidador de si e do outro; - Conhecedor/sabedor/culto/informado.	- Fichas de Avaliação Sumativa; - Trabalhos Grupo ou Individuais; - Fichas de Trabalho
--	---	-------------	--	---	---	--

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

- Níveis de aprendizagem de Educação Física: Parte do Nível Introdutório (PI); Nível Introdutório (I); Parte do Nível Elementar (PE); Nível Elementar (E).

Notas:

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

NÍVEIS DE DESEMPENHO PARA AS AVALIAÇÕES INTERMÉDIAS

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

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

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO DISCIPLINA **EDUCAÇÃO FÍSICA**
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) E) F) G) H) I) J)	Ponderação %	65%	ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS Os alunos serão avaliados em 6 Matérias, de entre as Áreas e Subáreas, de acordo com a seguinte distribuição: - 2 Jogos Desportivos Coletivos , a escolher de acordo com os melhores desempenhos dentro das seguintes Modalidades - Andebol, Basquetebol, Futebol/Futsal, Voleibol. - 1 Ginástica/ Atletismo - 1 Atividade Rítmica e Expressiva - 2 Raquetas/ Outras Os alunos terão de atingir 3 Níveis Introdutórios (I) e 3 Níveis Elementares (E) para alcançar o nível mínimo de sucesso nesta Área.	Atividades Formativas, em Grupos Homogéneos e Heterogéneos, que possibilitem aos Alunos: - Aceitar: opções, falhas, erros e o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. - Saber questionar uma situação; Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. - Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; Identificar: aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho e pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; Interpretar e explicar as suas opções; Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. - Cooperar com os companheiros: na procura do êxito pessoal e do grupo, na promoção de um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em	- Respeitador da diferença; - Questionador e Comunicador; - Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas); - Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo.	- Observação de Situações de Execução Prática; - Questionamento Oral; - Fichas de Trabalho e de Avaliação; - Fichas de Registos de Avaliação Prática Testes Físicos da Bateria de Testes do FITescola (5 testes): - Vaivém 20 metros; - Extensão de Braços; - Abdominais; - Impulsão Horizontal; - Senta e Alcança.
F) G) J)	Ponderação %	20%	APTIDÃO FÍSICA Deve desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo. (Capacidades Motoras - Flexibilidade, Força, Resistência, Velocidade).			

A) B) C) D) F) G) I)	Ponderação %	15%	CONHECIMENTOS			
			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.	segurança; Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem. Colaborar na preparação e organização dos materiais.	- Cuidador de si e do outro;	- Fichas de Avaliação Sumativa;
			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:	- 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.	- Conhecedor/sabedor/culto/informado.	- Trabalhos Grupo ou Individuais;
			- Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;	- Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade.		- Fichas de Trabalho
			- Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. Espírito desportivo;	- Ser autónomo na realização das tarefas.		
			- Corrupção vs. Verdade desportiva.			

- 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.