

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA SECUNDÁRIO

Ano letivo:2025/2026

**DISCIPLINA: Educação Física****ANO DE ESCOLARIDADE: 10º/11º/12º ano**

Domínios / Temas (Aprendizagens Essenciais)	Importância relativa <sup>1</sup>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Área das Atividades Físicas e Desportivas <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Desportos Coletivos: Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol;</li> <li>○ Ginástica: Solo, Aparelhos e Acrobática;</li> <li>○ Atletismo;</li> <li>○ Atividades Rítmicas e Expressivas;</li> <li>○ Raquetes: Ténis de mesa e Badminton;</li> <li>○ Outras: Patinagem, Rugby, Luta, Orientação e Hóquei em campo.</li> </ul> </li> <li>• Área da Aptidão Física <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bateria de testes FITescola.</li> </ul> </li> <li>• Área dos Conhecimentos <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Capacidades Físicas;</li> <li>○ Saúde e atividade física;</li> <li>○ Adaptação física do organismo á atividade física;</li> <li>○ História, objetivo, regras, função e modo de execução das atividades físicas;</li> <li>○ Fenómenos associados ao desporto.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50%</li> <li>• 25%</li> <li>• 25%</li> </ul>

<sup>1</sup> As percentagens mencionadas na coluna “Importância relativa” referem-se ao peso que cada um dos Organizadores (Domínios, Temas,...) tem na globalidade dos Conhecimentos, Capacidades e Atitudes que constam das Aprendizagens Essenciais. Não são ponderações para efeitos de classificação.

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 10.º ANO

Ano letivo: 2025/2026

Domínios [transversais] da disciplina (e respetiva ponderação)	Descritores de desempenho	Tarefas / Instrumentos de Avaliação (e respetiva ponderação)
<b>Atividades físicas (40%)</b>	<p>O aluno coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos <b>Jogos Desportivos Coletivos</b> (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>O aluno compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da <b>Ginástica</b> (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>O aluno realiza e analisa provas combinadas no <b>Atletismo</b>, saltos, corridas, lançamentos e marcha, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>O aluno aprecia, compõe e realiza, nas <b>Atividades Rítmicas e Expressivas</b> (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>O aluno realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos <b>Jogos de Raquetas</b> (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>O aluno realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de <b>Luta</b> ou Judo, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>O aluno realiza <b>Atividades de Exploração da Natureza</b>, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</p>	<p>Listas de verificação / Grelhas de observação direta <b>(100%)</b></p>

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 10.º ANO

Ano letivo: 2025/2026

	<p>O aluno pratica e conhece <b>Jogos Tradicionais e Populares</b> de acordo com os padrões culturais característicos.</p> <p>Poderão ser abordadas <b>Matérias Alternativas</b>, em função das condições materiais existentes, as quais serão igualmente alvo de avaliação.</p>	
<b>Aptidão física (20%)</b>	Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <b>Fitescola®</b> , para a sua idade e sexo, em 4 testes.	Bateria de Testes de FITescola <b>(100%)</b> .
<b>Conhecimento (20%)</b>	<p>Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</p> <p>Analisa e interpreta as atividades físicas, aplicando os conhecimentos sobre o objetivo e a história do jogo, a função e o modo de execução das principais ações, as suas regras e os respetivos sinais.</p> <p>Analisa e interpreta as atividades físicas, aplicando os conhecimentos sobre o objetivo e a história do jogo tradicional, a função e o modo de execução das principais ações, as suas regras e os respetivos sinais.</p>	<p>Testes/fichas/relatórios/ Trabalhos escritos / Projeto(s) Interdisciplinar(es) de Turma <b>(50%)</b></p> <p>Apresentação (oral) de trabalho prático / teórico <b>(50%)</b></p>
<b>Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal (20%)</b>	<p>É organizado, apresenta os materiais necessários/ solicitados e cumpre prazos, tarefas e horários.</p> <p>Revela capacidade de iniciativa e empenho na realização das atividades/tarefas propostas.</p> <p>Revelar capacidade de autoavaliar o seu desempenho e o dos seus pares, identificando pontos fortes e aspetos a melhorar.</p> <p>Contribui para o bom funcionamento das aulas, revelando-se cooperante e tolerante.</p>	Grelha de registos / observação direta <b>(100%)</b>

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 10.º ANO

Ano letivo: 2025/2026

Observação:

### **AVALIAÇÃO DOS ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO**

Os alunos que se encontram sob atestado médico e que estão impedidos de realizar aulas práticas, serão avaliados na Área das Atividades Físicas e na Área da Aptidão Física no âmbito dos conhecimentos específicos das matérias lecionadas, sendo utilizados para esta avaliação todos ou apenas alguns dos seguintes instrumentos: testes escritos, trabalhos escritos, relatórios de aula, questionamento na aula e aplicação dos conhecimentos nas aulas práticas. Assim, o aluno deve ser capaz de: responder de forma correta a cada uma das questões; apresentar o trabalho/relatório, na sua forma escrita e/ou oral, cumprindo as indicações fornecidas pelo professor e deve aplicar na situação prática os conhecimentos adquiridos (arbitragem, coadjuvação aos alunos com mais dificuldades e outras). Na avaliação do Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal, os alunos serão situados segundo o seu nível de desempenho nos termos aplicáveis. Na Área dos Conhecimentos, serão avaliados da mesma forma que os alunos que não se encontram sob atestado médico.

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 10.º ANO

Ano letivo: 2025/2026

<b>PERFIL DE APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS</b> (em consonância com as AE e as áreas de competências inscritas no PASEO)					
<b>Domínios</b> <b>[transversais] da</b> <b>disciplina</b>	Níveis e descritores de desempenho				
	<b>MUITO BOM</b> <b>(Nível 5)</b>	<b>Bom</b> <b>(Nível 4)</b>	<b>Suficiente</b> <b>(Nível 3)</b>	<b>Insuficiente</b> <b>(Nível 2)</b>	<b>Muito Insuficiente</b> <b>(Nível 1)</b>
<b>Atividades físicas</b>	<p><b><u>Frequentemente o aluno:</u></b> Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>Realiza, no ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>Interpreta sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais) em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Realiza ações de oposição direta solicitadas de COMBATE (Luta), utilizando as técnicas fundamentais</p>	<p style="text-align: center;"><b>Nível intermédio</b></p>	<p><b><u>Ocasionalmente o aluno:</u></b> Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futebol, Voleibol Basquetebol e Andebol)), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>Realiza, no ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>Interpreta sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais) em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Realiza ações de oposição direta solicitadas de COMBATE (Luta),</p>	<p style="text-align: center;"><b>Nível intermédio</b></p>	<p><b><u>Nunca/raramente o aluno:</u></b> Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futebol, Voleibol Basquetebol e Andebol)), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>Realiza, no ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>Interpreta sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais) em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Realiza ações de oposição direta solicitadas de COMBATE (Luta), utilizando as técnicas fundamentais</p>

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 10.º ANO

Ano letivo: 2025/2026

	<p>de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.</p> <p>Realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimentos; compõe e realiza, da Ginástica, as destrezas introdutórias, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, no Ténis de Mesa e/ou Ténis, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e aplicando as regras.</p>	<p>utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.</p> <p>Realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimentos; compõe e realiza, da Ginástica, as destrezas introdutórias, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, no Ténis de Mesa e/ou Ténis, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e aplicando as regras.</p>	<p>de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.</p> <p>Realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimentos; compõe e realiza, da Ginástica, as destrezas introdutórias, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, no Ténis de Mesa e/ou Ténis, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e aplicando as regras.</p>
--	---	---	---

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 10.º ANO

Ano letivo: 2025/2026

<b>PERFIL DE APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS</b> (em consonância com as AE e as áreas de competências inscritas no PASEO)					
<b>Domínios [transversais] da disciplina</b>	Níveis e descritores de desempenho				
	<b>MUITO BOM (Nível 5)</b>	<b>Bom (Nível 4)</b>	<b>Suficiente (Nível 3)</b>	<b>Insuficiente (Nível 2)</b>	<b>Muito Insuficiente (Nível 1)</b>
<b>Aptidão física</b>	<u><b>Frequentemente o aluno:</b></u>  Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo, em 4 testes, obtendo mais de 85% na média dos testes aplicados.	<b>Nível intermédio</b>	<u><b>Ocasionalmente o aluno:</b></u>  Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo, em 4 testes, obtendo entre 50% e 69% na média dos testes aplicados.	<b>Nível intermédio</b>	<u><b>Nunca/raramente o aluno:</b></u>  Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo, em 4 testes, obtendo menos de 20% na média dos testes aplicados.

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 10.º ANO

Ano letivo: 2025/2026

<b>PERFIL DE APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS</b> (em consonância com as AE e as áreas de competências inscritas no PASEO)					
<b>Domínios [transversais] da disciplina</b>	Níveis e descritores de desempenho				
	<b>MUITO BOM (Nível 5)</b>	<b>Bom (Nível 4)</b>	<b>Suficiente (Nível 3)</b>	<b>Insuficiente (Nível 2)</b>	<b>Muito Insuficiente (Nível 1)</b>
<b>Conhecimento</b>	<b><u>Frequentemente o aluno:</u></b>  Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.  Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.  Analisa e interpreta as atividades físicas, aplicando os conhecimentos sobre o objetivo e a história do jogo, a função e o modo de execução das principais ações, as suas regras e os respetivos sinais.  Analisa e interpreta as atividades físicas, aplicando os conhecimentos sobre o objetivo e a história do jogo tradicional, a função e o modo de execução das principais ações, as suas regras e os respetivos sinais.	<b>Nível intermédio</b>	<b><u>Ocasionalmente o aluno:</u></b>  Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.  Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.  Analisa e interpreta as atividades físicas, aplicando os conhecimentos sobre o objetivo e a história do jogo, a função e o modo de execução das principais ações, as suas regras e os respetivos sinais.  Analisa e interpreta as atividades físicas, aplicando os conhecimentos sobre o objetivo e a história do jogo tradicional, a função e o modo de execução das principais ações, as suas regras e os respetivos sinais.	<b>Nível intermédio</b>	<b><u>Nunca/raramente o aluno:</u></b>  Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.  Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.  Analisa e interpreta as atividades físicas, aplicando os conhecimentos sobre o objetivo e a história do jogo, a função e o modo de execução das principais ações, as suas regras e os respetivos sinais.  Analisa e interpreta as atividades físicas, aplicando os conhecimentos sobre o objetivo e a história do jogo tradicional, a função e o modo de execução das principais ações, as suas regras e os respetivos sinais.



## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 10.º ANO

Ano letivo: 2025/2026

<b>PERFIL DE APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS</b> (em consonância com as AE e as áreas de competências inscritas no PASEO)					
<b>Domínios [transversais] da disciplina</b>	Níveis e descritores de desempenho				
	<b>MUITO BOM (Nível 5)</b>	<b>Bom (Nível 4)</b>	<b>Suficiente (Nível 3)</b>	<b>Insuficiente (Nível 2)</b>	<b>Muito Insuficiente (Nível 1)</b>
<b>Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal</b>	<p><b><u>Frequentemente o aluno:</u></b></p> <p>É organizado, apresenta os materiais necessários/solicitados e cumpre prazos, tarefas e horários.</p> <p>Revela capacidade de iniciativa e empenho na realização das atividades/tarefas propostas.</p> <p>Revela capacidade de autoavaliar o seu desempenho e o dos seus pares, identificando pontos fortes e aspetos a melhorar.</p> <p>Contribuiu para o bom funcionamento das aulas, revelando-se cooperante e tolerante.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Nível intermédio</b></p>	<p><b><u>Ocasionalmente o aluno:</u></b></p> <p>Revela falhas ao nível da organização e/ou na apresentação do material necessário e nem sempre cumpre prazos, tarefas ou horários.</p> <p>Revela alguma capacidade de iniciativa e empenha-se razoavelmente na realização das atividades/tarefas propostas.</p> <p>Revela alguma dificuldade em autoavaliar corretamente o seu desempenho e/ou o desempenho dos seus pares, revelando limitações na identificação de pontos fortes e aspetos a melhorar.</p> <p>Contribuiu razoavelmente para o bom funcionamento das aulas, nem sempre se mostrando cooperante e tolerante.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Nível intermédio</b></p>	<p><b><u>Nunca/raramente o aluno:</u></b></p> <p>Não é organizado e/ou apresenta, com regularidade, faltas de material e, frequentemente, não cumpre prazos, tarefas ou horários.</p> <p>Não revela capacidade de iniciativa e demonstra falta de empenho na realização das atividades/tarefas propostas.</p> <p>Não é capaz de autoavaliar o seu desempenho, nem o desempenho dos seus pares, ou fá-lo de forma incorreta.</p> <p>Revela um comportamento perturbador do bom funcionamento das aulas, não se mostrando cooperante nem tolerante.</p>

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 10.º ANO

Ano letivo: 2025/2026

"No cálculo da média do segundo semestre, valorizar-se-á o melhor desempenho dos alunos: no domínio dos Testes de Aptidão Física, a melhor classificação obtida nos testes valerá o triplo da pior. Nos restantes domínios, os resultados obtidos nos diferentes instrumentos de avaliação, valerão o mesmo entre si, o que corresponde ao peso que teriam se fosse calculada a média aritmética simples."