



Critérios Específicos de Avaliação 2025 / 2026

Nível de Ensino: Secundário (10º, 11º e 12º ano) Disciplina: Educação Física

Departamento: Expressões Grupo Disciplinar: Educação Física

Dimensão: Conhecimentos e Capacidades

Domínios	Descritores de desempenho conforme as Aprendizagens Essenciais	Processos de recolha de informação	Ponderação
Atividade físicas: A: Desportos Coletivos – Andebol, Basquetebol, Futsal e Voleibol; B: Ginástica – solo, aparelhos e acrobática; C: Atletismo - corridas, saltos e lançamentos; E: Atividades Rítmicas Expressivas; F: Raquetas (Badminton, Ténis, Ténis de Mesa); G: Outras.	Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (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. Compõe, realiza e analisa da GINÁSTICA (Acrobática, Solo, Aparelho), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, 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. Realiza, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. Aprecia, compõe e realiza, nas ARE (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. Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS de RAQUETEAS (badminton, ténis e ténis de mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e em pares, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas previstas nas OUTRAS SUBÁREAS	Observação/Registo da prestação do aluno; Testes de avaliação práticos e/ou teóricos; Questões-aula; Questionários online; Exposições/Apresentações orais; Trabalhos de pesquisa; Portefólio.	40% 60%



Aptidão Física: Testes do FITescola: Milha, Vaivém, Força Superior, Força Média, Força Inferior, Flexibilidade, Velocidade, Outros.	Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular, flexibilidade e aptidão aeróbia enquadradas na zona saudável de aptidão física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	Observação/Registo de dados aferidos em grelha própria.	20%	
Conhecimentos	Relaciona aptidão física e saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. Realiza a prestação de socorro a uma vítima em PCR, no contexto das atividades físicas.	Testes de avaliação; Questões-aula; Questionários online; Exposições orais; Trabalhos de pesquisa.	10%	10%



Dimensão: Desenvolvimento pessoal e social

Domínios	Descritores de desempenho conforme as Aprendizagens Essenciais	Processos de recolha de informação	Ponderação
Trabalho colaborativo Cumprimento de orientações Participação Autonomia e responsabilidade	• É capaz de realizar trabalho num grupo/turma. • Concretiza/colabora nos trabalhos propostos, em ambiente de aula ou extra-aula, partilhando saberes e responsabilidades. • Respeita a opinião dos outros e aceita as diferenças. • É pontual, assíduo e comparece às aulas com o material necessário. • Revela autonomia e iniciativa nas atividades propostas. • Respeita o cumprimento de normas de segurança pessoais e ambientais. • Cumpre as orientações do professor • Demonstra uma atitude de respeito e compreensão para com todos, e apoia os colegas com mais dificuldades • É pontual, assíduo e comparece às aulas com o material necessário. • Participa com empenho nas atividades propostas, esforçando-se por melhorar. • Cumpre as orientações do professor e respeita as normas de segurança, pessoais e ambientais. Colabora ativamente nas tarefas realizadas em grupo, partilhando saberes e responsabilidades. Revela autonomia e iniciativa nas atividades propostas. • Demonstra uma atitude de respeito e compreensão para com todos e apoia os colegas com mais dificuldades.	Observação em contexto de aula, com base nas evidências recolhidas.	30%

Aprovado em reunião de Área Disciplinar de 04/09 /2025

O/A Representante de área disciplinar: João Campinas

Ratificado em reunião de Conselho Pedagógico de 08/10/2025

O diretor: _____