

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO ESPECÍFICOS

ENSINO BÁSICO SECUNDÁRIO

ANO LETIVO DE 2025/2026

10.º ANO – EDUCAÇÃO FÍSICA

PERFIS DE DESEMPENHO (níveis)					INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO (2)
NÍVEL 5 (90 – 100 %)	NÍVEL 4 (70 – 89 %)	NÍVEL 3 (50 – 69 %)	NÍVEL 2 (20 – 49 %)	NÍVEL 1 (0 – 19 %)	
O aluno evidencia elevadas competências	O aluno evidencia muitas competências	O aluno evidencia competências	O aluno evidencia poucas competências	O aluno evidencia reduzidas competências	
DOMÍNIO/TEMA (peso)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS E OUTRAS (Conhecimentos, capacidades e atitudes)			DESCRITORES E ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS (1)	
Domínio Atividades Físicas 65%	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em cinco matérias e de nível ELEMENTAR uma matéria das diferentes subáreas abordadas: JDC (Voleibol e Futebol), Dança e Desportos de Raquetes (Badminton) e Atividades de Exploração da Natureza.</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Voleibol e Futebol), 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>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS Realizar e analisar do ATLETISMO, corridas (velocidade e resistência), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança), 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>OUTRAS Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (<i>Badminton</i>), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Realizar ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e, especialmente, de preservação da qualidade do ambiente.</p>			(A,B,C,D,E,F,G,H,I,J)	<p>Observação direta das aulas (av. formativa)</p> <p>Grelhas de verificação /observação direta</p> <p>Testes de avaliação prática do desempenho motor</p> <p>Registo em grelha própria da avaliação de cada modalidade, conteúdos abordados.</p> <p>Ficha de autoavaliação</p>

			Protocolo do FitEscola
Domínio Área da Aptidão Física 20 %	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.	(C,E,F,G,I)	Observação direta em contexto de aula Grelhas de verificação com referenciais
Domínio Conhecimentos 15 %	Conhecer terminologia, principais regras e regulamentos Conhecer ações técnicas e/ou táticas 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 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 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.	(A,B,C,D,I,)	Teste de conhecimentos Questionamento oral Trabalhos diversos: individuais, pares ou grupo. Grelhas de verificação /observação direta
Alunos com dispensa da componente prática da disciplina devidamente justificada			
Domínio Conhecimentos 100%	Conhecer terminologia, principais regras e regulamentos Conhecer ações técnicas e/ou táticas 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 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 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.	(A,B,C,D,I,)	Teste de conhecimentos Questionamento oral Trabalhos diversos: individuais, pares ou grupo. Grelhas de verificação /observação direta

Notas:

(1): A-Linguagens e textos; B-Informação e comunicação; C-Raciocínio e resolução de problemas; D-Pensamento crítico e pensamento 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.

(2): Terá de se utilizar, por período, no mínimo **2 instrumentos** de tipologia diversificada.