

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO ESPECÍFICOS

ENSINO SECUNDÁRIO

ANO LETIVO DE 2025/2026

12.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 duas matérias e de nível ELEMENTAR noutras três matéria das diferentes subáreas abordadas: JDC (Voleibol), Atividades de Exploração da Natureza, Badminton, Atletismo (Corridas, Salto em Comprimento) e Dança.</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (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>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS Realizar e analisar do ATLETISMO, Corridas (velocidade e resistência) e Salto em Comprimento, 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 (Badminton), 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, (orientação) 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>

<p>Domínio Área da Aptidão Física 20 %</p>	<p>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>(C,E,F,G,I)</p>	<p>Protocolo do FitEscola</p> <p>Observação direta em contexto de aula</p> <p>Grelhas de verificação com referenciais</p>
<p>Domínio Conhecimentos 15 %</p>	<p>Conhecer a terminologia, principais regras e regulamentos Conhecer ações técnicas e/ou táticas. Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. 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. 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: Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; Corrupção vs. verdade desportiva</p>	<p>(A,B,C,D,I,)</p>	<p>Teste de conhecimentos</p> <p>Questionamento oral</p> <p>Trabalhos diversos: individuais, pares ou grupo.</p> <p>Grelhas de verificação /observação direta</p>
<p>Alunos com dispensa da componente prática da disciplina devidamente justificada</p>			
<p>Domínio Conhecimentos 100 %</p>	<p>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.</p>	<p>(A,B,C,D,I,)</p>	<p>Teste de conhecimentos</p> <p>Questionamento oral</p> <p>Trabalhos diversos: individuais, pares ou grupo.</p> <p>Grelhas de verificação /observação direta</p>

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.