

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – ENSINO SECUNDÁRIO / Ano Letivo 2026/27

Conhecimentos/Capacidades e Atitudes (AE e PASEO)	Domínios	A.E./ PASEO	Avaliação Pedagógica/Instrumentos de Avaliação			
	Área das Atividades Físicas	<u>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</u> Cooperar 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. (A, B, G, I, J) <u>SUBÁREA GINÁSTICA E ATLETISMO</u> Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da GINÁSTICA (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Realizar e analisar provas combinadas do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. (A, C, D, J)	<u>Formativa</u> Continua e sistemática - reguladora das aprendizagens. Uso do feedback (feed up, feedback e feed forward) como estratégia ao serviço da aprendizagem. Rubricas de avaliação.	<u>Tarefas</u> Fichas de avaliação Questão aula Participação oral Fichas de trabalho individuais e/ou de grupo Relatórios de aula Grelhas de observação direta focalizadas em (exercícios critério) e (no interesse; na capacidade de intervenção e argumentação na participação; na autonomia e no empenho);	<u>Sumativa</u> Em momentos pontuais para efeitos de balanço e eventual <u>classificação</u>.	<u>Tarefas</u> Avaliação das habilidades motores (70%) Testes de Condição Física (25%) Testes/ Questão Aula/ Outros trabalhos solicitados pelo professor (05%)

	respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente. Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos. (A, B, E, F, H) 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. (B, C, D, E, F, G, I, J) 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: • cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar);				
--	--	--	--	--	--

		• assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; • realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; • contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; • realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC); • reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich); Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. 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; • C. Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino; 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. (A, B, D, E, F, G, H, I, J)				
--	--	--	--	--	--	--

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.

Critérios/Níveis	Descritores de Desempenho				
	17 a 20	14 a 16	10 a 13	8 a 9	0 a 7
Aquisição de Conhecimentos	O aluno adquiriu plenamente os conhecimentos definidos nas AE. - Compreende todos os conteúdos abordados nas aulas. - Relaciona os conhecimentos com outros da mesma disciplina e/ou outras áreas disciplinares.	Nível Intermédio (2)	O aluno adquiriu uma parte significativa dos conhecimentos definidos nas AE Compreende pelo menos metade dos conteúdos abordados nas aulas. - Relaciona com alguma eficácia os conhecimentos com outros da mesma disciplina e/ou outras áreas disciplinares.	Nível Intermédio (2)	O aluno não adquiriu os conhecimentos definidos nas AE. - Não compreende os conteúdos abordados nas aulas. - Não relaciona os conhecimentos com outros da mesma disciplina e/ou outras áreas disciplinares.
Aplicação Prática dos Conhecimentos	O aluno aplicou plenamente os conhecimentos definidos nas AE. - Executa com facilidade exercícios práticos sobre os conteúdos estudados. - Aplica de forma contextualizada os conhecimentos apreendidos em novas situações.		O aluno aplicou uma parte dos conhecimentos definidos nas AE. Executa com alguma dificuldade exercícios práticos sobre os conteúdos estudados. - Aplica com alguma dificuldade os conhecimentos apreendidos em novas situações.		O aluno não aplicou os conhecimentos definidos nas AE. - Não executa exercícios práticos sobre os conteúdos estudados. - Não aplica os conhecimentos apreendidos.
Curiosidade e Reflexão/Pensamento Crítico	O aluno desenvolve ideias e projetos criativos com sentido no contexto a que dizem respeito, procurando sempre novas soluções e aplicações. - Mostra sempre vontade de aprender mais, procurando novas soluções e aplicações. - Reflete e revela espírito crítico nas atividades propostas.		O aluno desenvolve ideias e projetos criativos com alguma dificuldade, procurando alguma vez novas soluções e aplicações. - Mostra alguma vontade de aprender mais, procurando algumas vezes novas soluções e aplicações. - Por vezes, reflete e revela algum espírito crítico nas atividades propostas.		O aluno não demonstrou nenhum interesse em desenvolver ideias e projetos - Não mostra vontade de aprender. - Não reflete nem revela espírito crítico nas atividades propostas.

Cidadania e Participação	O aluno demonstrou muito respeito pelo outro e age sempre de acordo com o código de conduta. É solidário, interventivo, com capacidade de iniciativa e empreendedor.	O aluno demonstrou respeito pelo outro e age sempre de acordo com o código de conduta. Por vezes, é solidário, interventivo, mas nem sempre tem capacidade de iniciativa.	O aluno não demonstrou respeito pelo outro e não cumpre com o código de conduta. Não é solidário, nem interventivo, e não tem capacidade de iniciativa.
---------------------------------	--	---	---