REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO
Educação Física – Ensino Secundário
Ano letivo 2026.2027

Agrupamento de Escolas CLARA DE RESENDE

DOMÍNIOS/ ÁREAS DE COMPETÊNCIA (Perfil do aluno)	PONDERAÇÃO	DESCRITORES DE DESEMPENHO	NÍVEL DE DESEMPENHO	REFERENCIAL DE CLASSIFICAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Competências Transversais **E,F**	20%	Comunicação Responsabilidade Autonomia Relacionamento interpessoal e Cidadania	Conforme documento de Avaliação das Competências Transversais do Agrupamento Clara de Resende aprovado no Conselho Pedagógico de 14 de setembro de 2026.		Preenchimento da ficha de autoavaliação Registos de observação direta
DOMÍNIO DAS CAPACIDADES **F, G, H, I, J**	55% 0% [1]	SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS O aluno coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Voleibol, Andebol 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. SUBÁREA ATLETISMO O aluno realiza e analisa provas combinadas no Atletismo (saltos, corridas e lançamentos), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. SUBÁREA GINÁSTICA O aluno compõe, realiza e analisa esquemas individuais e/ou em grupo da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e	**Nível 1**- mostra grandes dificuldades em quase todos os domínios; não se esforça por melhorar/ não quer fazer nem conhecer; não quer cooperar. **Nível 2**- mostra algumas dificuldades; tem pouco interesse pelos diferentes domínios e não se esforça ou esforça- se pouco por melhorar; coopera pouco com o professor e com os colegas no sentido de melhorar e progredir.	Nível 1 0 a 6 valores Nível 2 7 a 9 valores Nível 3 10 a 13 valores	Testes práticos com base em exercícios critério e situações de jogo

		combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS O aluno aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas 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. SUBÁREA RAQUETAS O aluno realiza 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.	**Nível 3**- mostra algumas dificuldades mas mostra interesse e esforçase por melhorar; coopera com professor e com os colegas no sentido da sua progressão		

DOMÍNIOS/ ÁREAS DE COMPETÊNCIA (Perfil do aluno)	**PONDERAÇÃO**	**DESCRITORES DE DESEMPENHO**	**NÍVEL DE DESEMPENHO**	**REFERENCIAL DE CLASSIFICAÇÃO**	**INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO**
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA **G, I, J**	15% 0% [1]	O aluno é capaz de: - Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão neuromuscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo (resistência aeróbia, força, flexibilidade, velocidade, agilidade e impulsão)	**Nível 4**- mostra facilidade em quase todos os domínios; progride com facilidade; coopera com o professor e		Testes de Aptidão Física (programa FITescola)

DOMÍNIO DO CONHECIMENTO **A, B, C, D, F, G, I**	10% 80% [1]	O aluno é capaz de: **10ºano** - Conhecer e aplicar os regulamentos específicos das diferentes modalidades. - 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. **11ºano** - Conhecer e aplicar os regulamentos específicos das diferentes modalidades. - 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	os colegas no sentido da sua progressão. **Nível 5**- revela a maioria ou a totalidade dos domínios e coopera com o professor e os colegas no sentido da aprendizagem coletiva e aperfeiçoamento pessoal.	Nível 4 14 a 16 valores Nível 5 17 a 20 valores	Teste escrito Trabalho de pesquisa Apresentação de trabalhos Questões de aula Relatórios de aula Aplicações Informáticas

		segurança, nomeadamente: - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; - Doenças e lesões; - Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. **12ºano** - Conhecer e aplicar os regulamentos específicos das diferentes modalidades. - 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.			

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DO ALUNO (ACPA)	A - Linguagem 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

NOTA:

(1) – Ponderação da classificação para os alunos que apresentem dispensa das aulas práticas por razões de saúde, devidamente comprovadas por atestado médico.

a) Se a inatividade do aluno tiver a duração, entre 15 dias a 1 mês, o aluno deverá realizar tarefas como "relatório de aula"; "registo de observação de aula"; "arbitragem"; fichas de trabalho e/ou pesquisa".

b) Se a inatividade do aluno tiver a duração de mais de 1 mês, o aluno deverá realizar além das enunciadas na alínea a), trabalhos escritos sobre as matérias/subáreas abordadas.