

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – SECUNDÁRIO

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES
GRUPO DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA
ENSINO BÁSICO/- 10º ANO
ANO LETIVO DE 2026–2027

Aprendizagens				Descritores de desempenho	Instrumentos de avaliação
Áreas	Domínios da Avaliação	Aprendizagens essenciais (AE)	Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA)		
Atividades Físicas	Prática	Área das Atividades Físicas - Subárea jogos desportivos coletivos - Subárea ginástica - Subárea atividades rítmicas expressivas - Subárea do atletismo - Subáreas patinagem - Subárea raquetas - Outras	1.COMUNICAÇÃO 2.PENSAMENTO CRÍTICO E CRIATIVO 3.AUTORREGULAÇÃO 4.RESPONSABILIDADE 5.PARTICIPAÇÃO, COOPERAÇÃO E RELACIONAMENTO	Área das Atividades Físicas O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR em 1 matéria, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições: Subdomínios Obrigatórios (4 matérias) SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) 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. SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria) Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica.	- Observação direta - Fichas de registo - Fichas de avaliação - Trabalho de pares - Trabalhos de grupo - Exposição oral

				SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo. SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO (duas matérias) SUBÁREA ATLETISMO Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha. SUBÁREA PATINAGEM Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança. SUBÁREA RAQUETAS Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) OUTRAS Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança. Realizar Percursos de Orientação elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	- Observação direta - Fichas de registo - Fichas de avaliação - Trabalho de pares - Trabalhos de grupo - Exposição oral
--	--	--	--	--	---

Aptidão Física		Área da Aptidão Física -Programa FITescola		Área da Aptidão Física O aluno deve ficar capaz de: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola para a sua idade e género.	- Observação direta - Fichas de registo	
Conhecimentos	Teórica	Área dos Conhecimentos		Área dos Conhecimentos O aluno deve ficar capaz de: - 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.	- Fichas de avaliação - Trabalho de pares - Trabalhos de grupo - Exposição oral - Debates	
Patamares de Classificação		1 a 6	7 a 9	10-13	14 a 17	18 a 20
		2PI+4I	6I	5I+1E	1I+4PE+1E	3PE+2E+1PA

Nível de Sucesso	Áreas de competência	Classificação (nível/valores)		
		10 -13	14-17	18-20
10º Ano	1.COMUNICAÇÃO 2.PENSAMENTO CRÍTICO E CRIATIVO 3.AUTORREGULAÇÃO 4.RESPONSABILIDADE 5.PARTICIPAÇÃO, COOPERAÇÃO E RELACIONAMENTO	O aluno majora 1 valor se estiver APTO em 3 áreas de competência e majora 2 valores se estiver APTO em 4 ou 5 áreas de competência	O aluno majora 1 valor se estiver APTO em 3 áreas de competência, e majora 2 valores se estiver APTO em 4 ou 5 áreas de competência	O aluno majora 1 valor se estiver APTO em 5 áreas de competência

Documento Aprovado no CP de 30 de setembro de 2026