

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO (ENSINO SECUNDÁRIO)						2025/2026			
DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES				EDUCAÇÃO FÍSICA		10º Ano			
Domínios	Ponderações	Critérios	PASEO (Descritores)	Descritores ou Níveis de Desempenho / Padrões					Instrumentos de Avaliação
				Fraco (0 a 44)	Insuficiente (45 a 94)	Suficiente (95 a 134)	Bom (135 a 164)	Muito Bom (165 a 200)	
Área da Aptidão Física (Aptidão Física + Desempenho na Aula)	15% (10% - 2V+ 5% - 1V)	Resistência	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	Não realiza ações motoras globais de longa duração e de intensidade moderada a vigorosa.	Realiza, com muita dificuldade, ações motoras globais de longa duração e de intensidade moderada a vigorosa.	Realiza ações motoras globais de longa duração e de intensidade moderada a vigorosa.	Realiza, com facilidade, ações motoras globais de longa duração e de intensidade moderada a vigorosa.	Realiza, com muita facilidade, ações motoras globais de longa duração e de intensidade moderada a vigorosa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Registo do desempenho na aula.</li> <li>. Avaliações práticas.</li> <li>. Bateria de testes FITescola</li> <li>. Observação direta e contínua.</li> <li>. Ficha de registo de ocorrências.</li> <li>. Auto e hétero avaliação.</li> </ul>
		Força	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	Não realiza ações motoras de contração muscular localizada, com elevada velocidade em cada ação.	Realiza, com muita dificuldade, ações motoras de contração muscular localizada, com elevada velocidade em cada ação.	Realiza ações motoras de contração muscular localizada, com elevada velocidade em cada ação.	Realiza, com facilidade, ações motoras de contração muscular localizada, com elevada velocidade em cada ação.	Realiza, com muita facilidade, ações motoras de contração muscular localizada, com elevada velocidade em cada ação.	
		Velocidade	Auto avaliador / Hétero avaliador (transversal às áreas)	Não realiza ações motoras cíclicas/acíclicas, com a máxima velocidade.	Realiza, com muita dificuldade, ações motoras cíclicas/acíclicas, com a máxima velocidade.	Realiza ações motoras cíclicas/acíclicas, com a máxima velocidade.	Realiza com facilidade ações motoras cíclicas/acíclicas, com a máxima velocidade.	Realiza, com muita facilidade, ações motoras cíclicas/acíclicas, com a máxima velocidade.	
		Flexibilidade	Participativo / colaborador / Cooperante / Responsável / Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Não realiza ações motoras de grande amplitude (elevada mobilidade articular e elasticidade muscular).	Realiza, com muita dificuldade, ações motoras de grande amplitude (elevada mobilidade articular e elasticidade muscular).	Realiza ações motoras de grande amplitude (elevada mobilidade articular e elasticidade muscular).	Realiza, com facilidade, ações motoras de grande amplitude (elevada mobilidade articular e elasticidade muscular).	Realiza, com muita facilidade, ações motoras de grande amplitude (elevada mobilidade articular e elasticidade muscular).	
		Destreza Geral	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	Não realiza movimentos de deslocamento no espaço, com alternância de ritmos e velocidade.	Realiza, com muita dificuldade, movimentos de deslocamento no espaço, com alternância de ritmos e velocidade.	Realiza movimentos de deslocamento no espaço, com alternância de ritmos e velocidade.	Realiza, com facilidade, movimentos de deslocamento no espaço, com alternância de ritmos e velocidade.	Realiza, com muita facilidade, movimentos de deslocamento no espaço, com alternância de ritmos e velocidade.	

<p>Área das Atividades Físicas (Atividade Física + Desempenho na Aula)</p> <p>60% (45% - 9V + 15% - 3V)</p>	Jogos Desportivos Coletivos	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	Não conhece nem executa as principais ações técnico-táticas dos jogos desportivos coletivos, em situação de exercício e jogo, nem aplica as regras.	Conhece e executa, com muita dificuldade, as principais ações técnico-táticas dos jogos desportivos coletivos, em situação de exercício e jogo, aplicando as regras.	Conhece e executa as principais ações técnico-táticas dos jogos desportivos coletivos, em situação de exercício e jogo, aplicando as regras.	Conhece e executa, com facilidade, as principais ações técnico-táticas dos jogos desportivos coletivos, em situação de exercício e jogo, aplicando as regras.	Conhece e executa, com muita facilidade, as principais ações técnico-táticas dos jogos desportivos coletivos, em situação de exercício e jogo, aplicando as regras.	. Registo do desempenho na aula.
	Ginástica no Solo Ginástica de Aparelhos	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)  Auto avaliador / Hétero avaliador (transversal às áreas)  Participativo / colaborador / Cooperante / Responsável / Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Não compõe, não realiza e não analisa esquemas individuais e em grupo. Não aplica os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas. Não consegue apreciar os esquemas de acordo com os critérios de correção técnica.	Compõe, realiza e analisa, com muita dificuldade, esquemas individuais e em grupo, aplicando alguns critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e tentando apreciar os esquemas de acordo com esses critérios.	Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Compõe, realiza e analisa, com facilidade, esquemas individuais e em grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Compõe, realiza e analisa, com muita facilidade, esquemas individuais e em grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	. Avaliações práticas.
	Atletismo	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	Não realiza nem analisa, saltos, corridas, lançamentos e marcha, não cumprindo as exigências elementares, técnicas e do regulamento.	Realiza e analisa, com muita dificuldade, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo algumas exigências elementares, técnicas e do regulamento.	Realiza e analisa, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo bastantes exigências elementares, técnicas e do regulamento.	Realiza e analisa, com facilidade, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.	Realiza e analisa, com muita facilidade, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.	. Ficha de registo de ocorrências.
	Natação		Não se desloca com segurança no Meio Aquático, nem coordena a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	Desloca-se, com muita dificuldade e alguma segurança, no Meio Aquático, não coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	Desloca-se com segurança no Meio Aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	Desloca-se, com facilidade e segurança, no Meio Aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	Desloca-se, com muita facilidade e segurança no Meio Aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	. Auto e hétero avaliação.

<b>Área dos Conhecimentos (Conhecimentos + Desempenho na Aula)</b>	<b>25% (15% - 3V + 10% - 2V)</b>	<p>. Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável.</p>	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)						. Teste escrito / Trabalho de pesquisa / Questionamento.
		<p>. Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.</p> <p>. Realiza 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>. Conhece o modo de execução, bem como as regras/regulamentos, das principais ações técnico-táticas nos JDC, dos critérios de correção técnica na Ginástica, as exigências elementares técnicas no Atletismo e as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas na Natação.</p> <p>. Participa no Projeto Interdisciplinar de Turma.</p>	<p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Auto avaliador / Hétero avaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo / colaborador / Cooperante / Responsável / Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<p>O aluno revela total ausência de conhecimentos.</p>	<p>O aluno revela ausência de conhecimentos.</p>	<p>O aluno revela algum conhecimento sobre os conteúdos tratados.</p>	<p>O aluno revela conhecimento sobre os conteúdos tratados</p>	<p>O aluno conhece e relaciona os conteúdos tratados, com muita facilidade.</p>	<p>. Ficha de registo de ocorrências.</p> <p>. Observação direta e contínua.</p> <p>. Auto e hétero avaliação.</p>

<p><b>INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desempenho na aula: engloba os parâmetros referentes à Aptidão Física, Assiduidade, Pontualidade, Respeito Cívico, Cooperação e Participação.</li> <li>O nível de desenvolvimento da Aptidão Física é avaliado com a aplicação da bateria de testes FITescola. A interpretação destes resultados é feita com auxílio de tabela de valores de referência, organizada por idade/género e por capacidade motora, que permite saber se o aluno está dentro ou fora dos limites da Zona Saudável (ZSAF) ou se está no Perfil Atlético (PA).</li> </ul>
---------------------------------------	--