

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO (ENSINO SECUNDÁRIO)								2025/2026		
DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES			EDUCAÇÃO FÍSICA	10º Ano – ATESTADO MÉDICO				Instrumentos de Avaliação		
Domínios	Ponderações	Critérios	PASEO (Descritores)	Descritores ou Níveis de Desempenho / Padrões						
				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 (Colaboração na Aula + Desempenho na Aula)	30% (20% - 4V+ 10% - 2V)	Resistência	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)						. Registo do desempenho na aula.	
		Força	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	O aluno não colabora com os colegas e com o professor na logística de organização dos exercícios propostos nem na organização dos testes do FITescola.	O aluno colabora pouco com os colegas e com o professor na logística de organização dos exercícios propostos e na organização dos testes do FITescola.	O aluno colabora, algumas vezes, com os colegas e com o professor na logística de organização dos exercícios propostos e na organização dos testes do FITescola.	O aluno colabora com os colegas e com o professor na logística de organização dos exercícios propostos e na organização dos testes do FITescola.	O aluno colabora sempre com os colegas e com o professor na logística de organização dos exercícios propostos e na organização dos testes do FITescola.	. Bateria de testes FITescola (colabora)	
		Velocidade	Auto avaliador / Hétero avaliador (transversal às áreas)							. Observação direta e contínua.
		Flexibilidade	Participativo / colaborador / Cooperante / Responsável / Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Não revela autonomia e não coopera com os colegas.	Revela pouca autonomia e coopera pouco com os colegas.	Revela alguma autonomia e alguma cooperação com os colegas	Revela autonomia e coopera com os colegas, de forma segura e responsável			. Ficha de registo de ocorrências.
		Destreza Geral	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)							. Relatório da aula (folha ou Microsoft Teams).
									. Auto e hétero avaliação.	

<p>Área das Atividades Físicas (Colaboração na aula + Desempenho na Aula)</p> <p>30% (20% - 4V + 10% - 2V)</p>	Jogos Desportivos Coletivos	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	O aluno não colabora com os colegas e com o professor na logística de organização dos exercícios propostos.	O aluno colabora poucas vezes com os colegas e com o professor na logística de organização dos exercícios propostos.	O aluno colabora algumas vezes com os colegas e com o professor na logística de organização dos exercícios propostos.	O aluno colabora com os colegas e com o professor na logística de organização dos exercícios propostos.	O aluno colabora sempre, e de forma autónoma, com os colegas e com o professor na logística de organização dos exercícios propostos.	. Registo do desempenho na aula.
	Ginástica no Solo Ginástica de Aparelhos	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	Realiza, poucas vezes, o controle de tempo em situações de jogo e nem sempre cumpre regras de arbitragem (quando solicitado).	Realiza, poucas vezes, o controle de tempo em situações de jogo e nem sempre cumpre regras de arbitragem (quando solicitado).	Realiza, por vezes, o controle de tempo em situações de jogo e cumpre e faz cumprir regras de arbitragem (quando solicitado).	Realiza, sempre que necessário, o controle de tempo em situações de jogo e cumpre e faz cumprir regras de arbitragem (quando solicitado).	Realiza, sempre que necessário, o controle de tempo em situações de jogo e cumpre e faz cumprir regras de arbitragem (quando solicitado).	. Avaliações práticas (colabora).
	Atletismo	Participativo / colaborador / Cooperante / Responsável / Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Não realiza o controle de tempo em situações de jogo e não cumpre nem faz cumprir regras de arbitragem (quando solicitado).	Realiza, poucas vezes, o controle de tempo em situações de jogo e nem sempre cumpre regras de arbitragem (quando solicitado).	Realiza, por vezes, o controle de tempo em situações de jogo e cumpre e faz cumprir regras de arbitragem (quando solicitado).	Realiza, sempre que necessário, o controle de tempo em situações de jogo e cumpre e faz cumprir regras de arbitragem (quando solicitado).	Realiza, sempre que necessário, o controle de tempo em situações de jogo e cumpre e faz cumprir regras de arbitragem (quando solicitado).	. Observação direta e contínua.
	Natação	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	Não revela autonomia e não coopera com os colegas.	Revela pouca autonomia e coopera pouco com os colegas.	Revela alguma autonomia e coopera com os colegas, de forma segura e responsável.	Revela autonomia e coopera com os colegas, de forma segura e responsável.	Revela muita autonomia e coopera com os colegas, de forma segura e responsável.	. Ficha de registo de ocorrências.
								. Auto e hétero avaliação.

<p>Área dos Conhecimentos (Conhecimentos + Desempenho na Aula)</p> <p>40% (30% - 6V + 10% - 2V)</p>	<p>. Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável.</p> <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>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</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>. Teste escrito / Trabalho de pesquisa / Questionamento.</p> <p>. Ficha de registo de ocorrências.</p> <p>. Observação direta e contínua.</p> <p>. Auto e hétero avaliação.</p>
---	---	---	--	--	---	--	---	--

<p>INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho Desenvolvido na Aula / Colaboração na Aula: engloba a organização de material / arbitragem/ relatórios de análise de atividade / outros. • Desempenho na aula: engloba os parâmetros referentes à Assiduidade, Pontualidade, Respeito Cívico, Cooperação e Participação.
---------------------------------------	--