

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO (ENSINO SECUNDÁRIO)								2025/2026	
DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES			EDUCAÇÃO FÍSICA			11º Ano		Instrumentos de Avaliação	
Domínios	Ponderação	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 (Aptidão Física + Desempenho na Aula)	15% (10% - 2V+ 5% - 1V)	Resistência	Conhecedor / sabedor / culto / informado (A, B, G, I, J) Criativo / Expressivo (A, C, D, J)	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.	
		Força	Crítico / Analítico (A, B, C, D, G) Indagador / Investigador / Sistematizador / organizador (A, B, C, D, F, 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	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	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	Auto avaliador / Hétero avaliador (transversal às áreas) 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.	

ESCOLA SECUNDÁRIA DR. JOÃO ARAÚJO CORREIA

<p>Área das Atividades Físicas (Atividade Física + Desempenho na Aula)</p> <p>60% (45% - 9V + 15% - 3V)</p>	<p>Jogos Desportivos Coletivos</p>	<p>Conhecedor / sabedor / culto / informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo / Expressivo (A, C, D, J)</p>	<p>Não conhece nem executa as principais ações técnico-táticas dos jogos desportivos coletivos, em situação de exercício e jogo, nem aplica as regras.</p>	<p>Conhece e executa, com muita dificuldade, as principais ações técnico-táticas dos jogos desportivos coletivos, em situação de exercício e jogo, aplicando as regras.</p>	<p>Conhece e executa as principais ações técnico-táticas dos jogos desportivos coletivos, em situação de exercício e jogo, aplicando as regras.</p>	<p>Conhece e executa, com facilidade, as principais ações técnico-táticas dos jogos desportivos coletivos, em situação de exercício e jogo, aplicando as regras.</p>	<p>Conhece e executa, com muita facilidade, as principais ações técnico-táticas dos jogos desportivos coletivos, em situação de exercício e jogo, aplicando as regras.</p>	<p>. Registo do desempenho na aula.</p>
	<p>Ginástica Acrobática</p>	<p>Crítico / Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador / Investigador / Sistematizador / organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>. Avaliações práticas.</p> <p>. Observação direta e contínua.</p>
	<p>Badminton / Ténis</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 / Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<p>Não realiza as ações técnico-táticas elementares, não garante a iniciativa e a ofensividade (individuais e a pares), e desconhece as regras.</p>	<p>Realiza, com alguma dificuldade, as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e a ofensividade (individuais / pares), aplicando as regras.</p>	<p>Realiza, com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade (individuais / pares), aplicando as regras.</p>	<p>Realiza, com facilidade, oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade (individuais / pares), aplicando as regras.</p>	<p>Realiza, com muita facilidade, oportunidade e correção, as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade (individuais / pares), aplicando as regras.</p>	<p>. Ficha de registo de ocorrências.</p>
	<p>Natação</p>	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<p>Não se desloca com segurança no Meio Aquático, nem coordena a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>	<p>Desloca-se, com muita dificuldade e alguma segurança, no Meio Aquático, não coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>	<p>Desloca-se com segurança no Meio Aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>	<p>Desloca-se, com facilidade e segurança, no Meio Aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>	<p>Desloca-se, com muita facilidade e segurança no Meio Aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>	<p>. Auto e hétero avaliação.</p>

ESCOLA SECUNDÁRIA DR. JOÃO ARAÚJO CORREIA

Área dos Conhecimentos (Conhecimentos + Desempenho na Aula)	25% (15% - 3V + 10% - 2V)	<p>. Conhece os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras</p> <p>. Conhece e interpreta 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 (Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; Doenças e lesões; Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.).</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>Conhecedor / sabedor / culto / informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo / Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico / Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador / Investigador / Sistematizador / organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</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 / Autónimo (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>

INFORMAÇÃO

COMPLEMENTAR

- Desempenho na aula: engloba os parâmetros referentes à Aptidão Física, Assiduidade, Pontualidade, Respeito Cívico, Cooperação e Participação.
- 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).