

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO (ENSINO SECUNDÁRIO)								2025/2026	
DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES			EDUCAÇÃO FÍSICA	11º Ano – ATESTADO MÉDICO					
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 (Colaboração na Aula + Desempenho na Aula)	30% (20% - 4V+ 10% - 2V)	Resistência	Conhecedor / sabedor / culto / informado (A, B, G, I, J)  Criativo / Expressivo (A, C, D, 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.  Não revela autonomia e não coopera com os colegas.	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.  Revela pouca autonomia e coopera pouco com os colegas.	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.  Revela alguma autonomia e alguma cooperação com os colegas	O aluno colabora com os colegas e com o professor na logística de organização dos exercícios propostos e na organização dos testes do FITescola.  Revela autonomia e coopera com os colegas, de forma segura e responsável	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.  Revela autonomia e coopera com os colegas, de forma segura e responsável	. Registo do desempenho na aula.  . Bateria de testes FITescola (colabora)  . Observação direta e contínua.  . Ficha de registo de ocorrências.  . Relatório da aula (folha ou Microsoft Teams).  . Auto e hétero avaliação.
		Força	Crítico / Analítico (A, B, C, D, G)  Indagador / Investigador / Sistematizador / organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)						
		Velocidade	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)  Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)						
		Flexibilidade	Auto avaliador / Hétero avaliador (transversal às áreas)  Participativo / colaborador / Cooperante / Responsável / Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)						
		Destreza Geral	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)						

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Área das Atividades Físicas (Colaboração na aula + Desempenho na Aula)</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">30% (20% - 4V + 10% - 2V)</p>	Jogos Desportivos Coletivos	Conhecedor / sabedor / culto / informado (A, B, G, I, J)	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 Acrobática	Criativo / Expressivo (A, C, D, 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 nem faz cumprir 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).
		Badminton / Ténis	Crítico / Analítico (A, B, C, D, 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.	. Observação direta e contínua.
		Natação	Indagador / Investigador / Sistematizador / organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)	Auto avaliador / Hétero avaliador (transversal às áreas)					. Ficha de registo de ocorrências.
			Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	Participativo / colaborador / Cooperante / Responsável / Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)				. Auto e hétero avaliação.
		Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)							

<p>Área dos Conhecimentos (Conhecimentos + Desempenho na Aula)</p> <p>40% (30% - 6V + 10% - 2V)</p>	<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 / 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><b>INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalho Desenvolvido na Aula / Colaboração na Aula: engloba a organização de material / arbitragem/ relatórios de análise de atividade / outros.</li> <li>• Desempenho na aula: engloba os parâmetros referentes à Assiduidade, Pontualidade, Respeito Cívico, Cooperação e Participação.</li> </ul>
---------------------------------------	--