

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO (ENSINO SECUNDÁRIO)									2025/2026
DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES				EDUCAÇÃO FÍSICA			12º Ano		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 (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.	. Registo do desempenho na aula.  . Avaliações práticas.  . Bateria de testes FITescola  . Observação direta e contínua.  . Ficha de registo de ocorrências.  . Auto e hétero avaliação.
		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)	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	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)  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.	

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Área das Atividades Físicas (Atividade Física + Desempenho na Aula)</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">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 no Solo</p> <p>Ginástica de Aparelhos</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 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 / Autónomo (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>Atletismo</p>	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<p>Não realiza nem analisa, saltos, corridas, lançamentos e marcha, não cumprindo as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p>	<p>Realiza e analisa, com muita dificuldade, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo algumas exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p>	<p>Realiza e analisa, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo bastantes exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p>	<p>Realiza e analisa, com facilidade, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p>	<p>Realiza e analisa, com muita facilidade, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p>	<p>. Auto e hétero avaliação.</p>

Área dos Conhecimentos (Conhecimentos + Desempenho na Aula)	25% (15% - 3V + 10% - 2V)	<p>. Conhece e utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.</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>. Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões” (Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência - dos espectadores e dos atletas vs. espírito desportivo; Corrupção vs. verdade desportiva.).</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.</p> <p>. Participa no Projeto Interdisciplinar de Turma.</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).