

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO (ENSINO SECUNDÁRIO)								2025/2026		
DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES				EDUCAÇÃO FÍSICA			12º 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)						. Registo do desempenho na aula.	
		Força	Crítico / Analítico (A, B, C, D, G) Indagador / Investigador / Sistematizador / organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)	O aluno não colabora com os colegas e com o professor na logística de organização dos exercícios propostos	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) . Observação direta e contínua.	
		Velocidade	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	nem na organização dos testes do FITescola.	Revela pouca autonomia e coopera pouco com os colegas.	Revela alguma autonomia e alguma cooperação com os colegas	O aluno colabora com os colegas e com o professor na logística de organização dos testes do FITescola.	O aluno colabora sempre com os colegas e com o professor na logística de organização dos testes do FITescola.	Revela autonomia e coopera com os colegas, de forma segura e responsável	. Ficha de registo de ocorrências.
		Flexibilidade	Auto avaliador / Hétero avaliador (transversal às áreas) 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	O aluno colabora com os colegas e com o professor na logística de organização dos testes do FITescola.	O aluno colabora sempre com os colegas e com o professor na logística de organização dos testes do FITescola.	Revela autonomia e coopera com os colegas, de forma segura e responsável	. Relatório da aula (folha ou Microsoft Teams).
		Destreza Geral	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)							. Auto e hétero avaliação.

Área das Atividades Físicas (Colaboração na aula + Desempenho na Aula)	30% (20% - 4V + 10% - 2V)	Jogos Desportivos Coletivos	Conhecedor / sabedor / culto / informado (A, B, G, I, J)		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	Criativo / Expressivo (A, C, D, J)	O aluno não colabora com os colegas e com o professor na logística de organização dos exercícios propostos.	Realiza, poucas vezes, o controle de tempo em situações de jogo e nem sempre cumpre	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).	
		Ginástica de Aparelhos	Crítico / Analítico (A, B, C, D, G)	com os colegas e com o professor na logística de organização dos exercícios propostos.	nem faz cumprir regras de arbitragem (quando solicitado).	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 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.
		Ginástica Acrobática	Indagador / Investigador / Sistematizador / organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)	Não realiza o controle de tempo em situações de jogo e não cumpre nem faz cumprir regras de arbitragem (quando solicitado).	Revela pouca autonomia e coopera pouco com os colegas.					. Ficha de registo de ocorrências.
		Badminton / Ténis	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	Não revela autonomia e não coopera com os colegas.					. Auto e hétero avaliação.
Atletismo	Auto avaliador / Hétero avaliador (transversal às áreas)	Participativo / colaborador / Cooperante / Responsável / Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)								
		Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)								

<b>Área dos Conhecimentos (Conhecimentos + Desempenho na Aula)</b>	<b>40% (30% - 6V + 10% - 2V)</b>	<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>. 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>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>INFORMAÇÃO</p> <p>COMPLEMENTAR</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>						