AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
EDUARDO GAGEIRO

ANO LETIVO **2026 / 2027**
DISCIPLINA **EDUCAÇÃO FÍSICA**
CURSOS PROFISSIONAIS

Critérios de Avaliação

Domínios /temas das AE	Competências esperadas (nas AE)	ponderação /domínio	Competências do PA	Processos de recolha da informação /instrumentos de avaliação	Valoração dos instrumentos a utilizar
ATIVIDADES FÍSICAS	O aluno deve ficar capaz de: **SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS** - Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível adequado ao ano de escolaridade do Desportivo Coletivo Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. **SUBÁREA GINÁSTICA -** No 10.º e 11.º ano realizar esquemas individuais, combinando habilidades do nível adequad ao ano de escolaridade da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica , aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Realizar elementos, habilidades ou saltos do nível adequado ao ano de escolaridade de um aparelho da Ginástica de Aparelhos, colaborando com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material. No 12.º ano realizar um esquema a pares, combinando elementos técnicos e outras destrezas gímnicas do Nível Introdução da Ginástica Acrobática, compreendendo e desempenhando corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos e cooperando com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança. **SUBÁREAS OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS – ATLETISMO/RAQUETAS/PATINAGEM I** No 10.º e 11.º ano Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e capacidade ofensiva em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares». **SUBÁREA DANÇA -** Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no nível adequado ao ano de escolaridade da dança selecionada, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições **SUBÁREA ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA -** No 12.º ano realizar atividades de exploração da natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e, especialmente, de preservação da qualidade do ambiente. Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	70%	A - Linguagem e textos B - informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico e criativo E - Relacionamento interpessoal F - Desenvolvimento pessoql e autonomia G - Bem estar, saúde e ambiente H - Sensibilidade estética e artística I - Saber científico, técnico e tecnológico J - Consciência e domínio do corpo	- Exercícios práticos em aula - Exercícios formais de avaliação - Grelhas de registo avaliação observação direta	70%
APTIDÃO FÍSICA	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.			Bateria de testes FitEscola	
CONHECIMENTOS	**10.º ano** Relacionar aptidão física e saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, Identificar fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. Realizar 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 **11.º ano** Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou de inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil. Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos: •identificando as características que lhe conferem essa dimensão; •reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam; •distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente. **12.º ano** Identificar o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar. Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas atividades físicas desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas "perversões", nomeadamente: • a especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces; • a dopagem e os riscos de vida e/ou saúde; • a violência (dos espectadores e dos atletas) versus espírito desportivo; • a corrupção versus verdade desportiva.			MOMENTOS DE FUNCIONAMENTO MULTIDISCIPLINAR - Observação do desempenho nas atividades recorrendo a grelhas de registo . Observação direta . Questionamento . Projeto de atividades/trabalhos . Relatórios de Atividades Fichas de avaliação	
ATITUDES	Cumprimento do Regulamento Interno e regras de convivência e cidadania; Faz-se acompanhar de material necessário para realizar a aula presencial; É assíduo e pontual; Cumpre as tarefas, normas e prazos propostos; É empenhado no seu processo de aprendizagem	30%		Observação direta na sala de aula; Grelhas de observação direta; Autoavaliação	30%

Sempre que um aluno apresente um atestado médico que referencie a impossibilidade permanente de participar normalmente nas atividades de ensino-aprendizagem da disciplina de Educação Física, será avaliado de acordo com os seguintes critérios:
- 70% para o Domínio dos Conhecimentos
- 30% para o Domínio das Atitudes.

Observações – O atestado médico temporário ou restritivo a certas atividades físicas "deve explicitar claramente as contraindicações da atividade física" (Lei nº 51/ 2012 de 5 de setembro, art.º 15º, nº 1)