AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
EDUARDO GAGEIRO

ANO LETIVO **2026 / 2027**
DISCIPLINA **EDUCAÇÃO FÍSICA**
ENSINO SECUNDÁRIO

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 do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. **SUBÁREA GINÁSTICA -** 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. **SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS** - Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança e/ou Danças Sociais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. **SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS -** Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, 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 (Badminton e Ténis de mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. **OUTRAS -** Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. Realizar Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	65%	A - Linguagem e textos B - informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico e criativo E - Relacionamento interpessoal	- Exercícios práticos em aula - Exercícios formais de avaliação - Grelhas de registo avaliação observação direta	65%
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.	20%	F - Desenvolvimento pessoql e autonomia	Bateria de testes FitEscola	20%
CONHECIMENTOS	**10.º ano** - Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável. - Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática. - Realiza 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** - Conhece os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. - 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. **12.º ano** - Conhece e utiliza os métodos 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 do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. - 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",.	5%	G - Bem estar, saúde e ambiente H - Sensibilidade estética e artística I - Saber cientícico, técnico e tecnológico J - Consciência e domínio do corpo	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	5% 5%
	Cidadania e Desenvolvimento	5%			
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	5%		Observação direta na sala de aula; Grelhas de observação direta; Autoavaliação	5%

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)

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
EDUARDO GAGEIRO

ANO LETIVO **2026/ 2027**
DISCIPLINA **EDUCAÇÃO FÍSICA**
ENSINO SECUNDÁRIO

Critérios de Avaliação

Níveis de desempenho

DOMÍNIOS	DESCRITORES ESPECÍFICOS DA DISCIPLINA				
	Menção				
	MUITO INSUFICIENTE	**INSUFICIENTE**	**SUFICIENTE**	**BOM**	**MUITO BOM**
	Nível				
	1-5	**6-9**	**10-13**	**14-17**	**18-20**
	Classificação				
	0 a 54	**55 a 94**	**95 a 134**	**135 a 174**	**175 a 200**
ATIVIDADES FÍSICAS	O aluno não desenvolveu as aprendizagens essenciais necessárias definidas para o ano de escolaridade (10º ano < 4 I) (11º ano < 5 I) (12º ano < 6I)	O aluno revela muitas dificuldades no desenvolvimento das aprendizagens essenciais (10º ano 4 I) (11º ano 5 I) (12º ano 6I)	O aluno revela algumas dificuldades no desenvolvimento das aprendizagens essenciais (10º ano 5 I) (11º ano 5 I + 1E) (12º ano 4I + 2E)	O aluno revela um bom domínio no desenvolvimento das aprendizagens essenciais (10º ano 6I ou 4I + 2E) (11º ano 3 I +3 E) (12º ano 2 I +4E)	O aluno revela um domínio muito bom no desenvolvimento aprendizagens essenciais (10º ano 3 I +3E) (11º ano 2 I +4E) (12º ano 1 I + 5 E)
APTIDÃO FÍSICA	Bateria de testes FitEscola 1 teste na ZSAF	Bateria de testes FitEscola 2 testes na ZSAF	Bateria de testes FitEscola3 testes ZSAF (1AA + 2AM/VA)	Bateria de testes FitEscola 4 testes na ZSAF (1 AA + 3 ANM)	Bateria de testes FitEscola 5 testes ZSAF (1AA + 2AM + 2 opção)
CONHECIMENTOS	O aluno não relaciona Aptidão Física e Saúde, não Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. (10º ano - não realiza a prestação de socorro a uma vítima de paragem) (11º ano - não conhece os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras) (12º ano - não analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas)	O aluno relaciona com dificuldades Aptidão Física e Saúde, Interpreta com dificuldade a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. (10º ano - realiza com dificuldade a prestação de socorro a uma vítima de paragem) (11º ano - conhece com dificuldade os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras) (12º ano - analisa criticamente com dificuldade aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas)	O aluno relaciona Aptidão Física e Saúde, Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. (10º ano - realiza a prestação de socorro a uma vítima de paragem) (11º ano - conhece os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras) (12º ano - analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas)	O aluno revela um bom domínio em relacionar Aptidão Física e Saúde, Interpreta com facilidade a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. (10º ano - realiza com facilidade a prestação de socorro a uma vítima de paragem) (11º ano - conhece bem os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras) (12º ano - analisa criticamente com facilidade aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas)	O aluno revela um muito bom domínio em relacionar Aptidão Física e Saúde. Interpreta com muita facilidade a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. (10º ano - realiza com muita facilidade a prestação de socorro a uma vítima de paragem) (11º ano - conhece muito bem os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras) (12º ano - analisa criticamente com muita facilidade aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas)