

Critérios de avaliação e classificação		Ano letivo 2025/2026
Disciplina: Educação Física	Ano de escolaridade: 10º, 11º e 12º Profissional	Grupo Disciplinar: 620

CONHECIMENTOS E CAPACIDADES				
Domínio(D)/Te ma/Módulo*	Ponderação	AE/Descritores de desempenho	Perfil do aluno	Processos de recolha de informação
Atividades Físicas	50%	<p>Módulo 1, 2 e 3 - JDC I, II e III- Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Introdução/ou elementar do Jogo Desportivo Coletivo, 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 atleta mas também como árbitro.</p> <p>Módulo 4, 5 e 6 - GINÁSTICA I, II e III -Realizar esquemas individuais, combinando habilidades do Nível Introdução/ elementar da Ginástica de Solo, 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 Introdução/elementar 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. Do nível introdução conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.</p> <p>Módulo 7 e 8- ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS I e II -Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares do nível introdução /elementar, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Módulo 9 -Atividades de exploração da natureza - Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Introdução de uma atividade de exploração da natureza, aplicando as regras não só como atleta mas também como juiz, árbitro.</p> <p>Módulo 10, 11 e 12 - DANÇA I, II e III (Danças sociais/tradicionais) - Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no Nível Introdução/elementar da dança selecionada, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</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>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Indagador/ Investigador/</p>	<p>Observação direta</p> <p>Grelhas de registo</p> <p>Rubricas</p> <p>Trabalhos e/ou Testes escritos e/ou Questionamento</p>

Conhecimentos	20%	O aluno revela domínio dos conhecimentos definidos pelo Programa Nacional de EF, de acordo com as Aprendizagens Essenciais e Perfil do Aluno. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras.	Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)	oral Autoavaliação
Aptidão Física	50%	Módulo 13 - APTIDÃO FÍSICA - Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do Programa FITescola, para a sua idade e sexo.	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J) Criativo /Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G) Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)	Observação direta Grelhas de registo Rubricas Trabalhos e/ou Testes escritos e/ou Questionamento oral Autoavaliação
Conhecimentos	20%	O aluno revela domínio dos conhecimentos definidos pelo Programa Nacional de EF, de acordo com as Aprendizagens Essenciais e Perfil do Aluno.		
Atividades Físicas/ Contextos e Saúde	70%	Módulo 14, 15 e 16 - AT.FIS/CONTEXTOS E SAÚDE I, II e III - O aluno revela domínio dos conhecimentos essenciais definidos na primeira, segunda e terceira parte do programa, referentes à área dos conhecimentos.	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	Trabalhos e/ou Testes escritos e/ou Questionamento oral

			<p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)</p>	Autoavaliação
--	--	--	--	---------------

ATITUDES E VALORES				
Critérios	Ponderação**	AE/Descritores de desempenho	Perfil do aluno	Processos de recolha de informação
Cidadania		<ul style="list-style-type: none"> - Respeitar todos os membros da comunidade escolar. - Trabalhar de modo cooperativo com espírito de partilha e entreajuda. - Adequar o comportamento. - Argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista. - Preservar os espaços e os equipamentos. 	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Observação direta
Participação		<ul style="list-style-type: none"> - Participar na aula com intervenções de qualidade. 		Grelhas de observação

	Profissional - 30%	<ul style="list-style-type: none"> - Participar nas atividades propostas. - Ter espírito de iniciativa. - Contribuir com ideias/propostas (novas/criativas) válidas para o desenvolvimento de tarefas/atividades. - Procurar ser autónomo na realização das atividades/tarefas. 		Rubrica de avaliação
Responsabilidade		<ul style="list-style-type: none"> - Ter o material necessário para a aula. - Realizar todas as tarefas propostas. - Cumprir o prazo de realização das tarefas. - Ser pontual. - Ser organizado nos materiais escolares/colaborar na sua organização. 		
Autorregulação e autoavaliação		<ul style="list-style-type: none"> - Ser perseverante e procurar fazer mais e melhor. - Demonstrar empenho na melhoria das aprendizagens após feedback. - Reconhecer as suas dificuldades e progressos. - Ter espírito crítico. - Ter sentido de justiça em relação ao trabalho realizado. 		

Nota: O Módulo 13 - Aptidão física, desenvolve-se ao longo dos três anos de curso. Todos os anos será atribuída uma classificação que ficará registada em ata. No final dos três anos será feita a média e atribuída a classificação final.

ATESTADO MÉDICO				
CONHECIMENTOS				
Domínio(D)/Tema /Módulo*	Ponderação	AE/Descritores de desempenho	Perfil do aluno	Processos de recolha de informação
Atividades Físicas Conhecimentos	70%	<p>O aluno revela domínio dos conhecimentos definidos pelo Programa Nacional de EF, de acordo com as Aprendizagens Essenciais e Perfil do Aluno.</p> <p>Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras.</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>Relatórios de aula,</p> <p>Trabalho de pesquisa (fora de aula) e/ou</p>

Aptidão Física Conhecimentos	70%	<p>Módulo 13 - APTIDÃO FÍSICA</p> <p>Saber:</p> <p>O que é a aptidão física</p> <p>As Componentes da aptidão física relacionadas com a saúde</p> <p>Os benefícios de ter elevados níveis de força e de resistência muscular</p> <p>Os benefícios de ter elevados níveis de flexibilidade</p> <p>O aluno revela domínio dos conhecimentos definidos pelo Programa Nacional de EF, de acordo com as Aprendizagens Essenciais e Perfil do Aluno.</p>	<p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>	<p>Teste escritos e/ou Questionamento oral</p> <p>Autoavaliação</p>
Atividades Físicas/ Contextos e Saúde	70%	<p>Módulo 14, 15 e 16 - AT.FIS/CONTEXTOS E SAÚDE , II e III - - O aluno revela domínio dos conhecimentos essenciais definidos na primeira, segunda e terceira parte do programa, referentes à área dos conhecimentos.</p>	<p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p>	

Nota: Os alunos com atestado médico (condições especiais), estarão dispensados da componente física/prática (matérias) de acordo com o relatório médico, sendo avaliados pelos Domínios (Atitudes e Valores e Conhecimentos dos três Domínios).

ATITUDES E VALORES				
Critérios	Ponderação**	AE/Descritores de desempenho	Perfil do aluno	Processos de recolha de informação
Cidadania	Profissional - 30%	<ul style="list-style-type: none"> - Respeitar todos os membros da comunidade escolar. - Trabalhar de modo cooperativo com espírito de partilha e entreaajuda. - Adequar o comportamento. - Argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista. - Preservar os espaços e os equipamentos. 	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Observação direta Grelhas de observação Rubrica de avaliação
Participação		<ul style="list-style-type: none"> - Participar na aula com intervenções de qualidade. - Participar nas atividades propostas. - Ter espírito de iniciativa. - Contribuir com ideias/propostas (novas/criativas) válidas para o desenvolvimento de tarefas/atividades. - Procurar ser autónomo na realização das atividades/tarefas. 		
Responsabilidade		<ul style="list-style-type: none"> - Ter o material necessário para a aula. - Realizar todas as tarefas propostas. - Cumprir o prazo de realização das tarefas. - Ser pontual. - Ser organizado nos materiais escolares/colaborar na sua organização. 		
Autorregulação e autoavaliação		<ul style="list-style-type: none"> - Ser perseverante e procurar fazer mais e melhor. - Demonstrar empenho na melhoria das aprendizagens após feedback. - Reconhecer as suas dificuldades e progressos. - Ter espírito crítico. - Ter sentido de justiça em relação ao trabalho realizado. 		

MEDIDAS ADICIONAIS				
CONHECIMENTOS E CAPACIDADES				
Domínio(D)/Te ma/Módulo*	Ponderação	AE/Descritores de desempenho	Perfil do aluno	Processos de recolha de informação

Atividades Físicas	30%	Módulo 1, 2 e 3 - JDC I, II e III- Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Introdução/ou elementar do Jogo Desportivo Coletivo, 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 atleta mas também como árbitro.	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	Observação direta
		Módulo 4, 5 e 6 - GINÁSTICA I, II e III -Realizar esquemas individuais, combinando habilidades do Nível Introdução/ elementar da Ginástica de Solo, 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 Introdução/elementar 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. Do nível introdução conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	Grelhas de registo
		Módulo 7 e 8- ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS I e II -Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares do nível introdução /elementar, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Rubricas
Conhecimentos	10%	Módulo 9 -Atividades de exploração da natureza - Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Introdução de uma atividade de exploração da natureza, aplicando as regras não só como atleta mas também como juiz, árbitro.	Criativo /Expressivo (A, C, D, J)	
		Módulo 10, 11 e 12 - DANÇA I, II e III (Danças sociais/tradicionais) - Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no Nível Introdução/elementar da dança selecionada, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)	
		O aluno revela domínio dos conhecimentos definidos pelo Programa Nacional de EF, de acordo com as Aprendizagens Essenciais e Perfil do Aluno.	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	Trabalhos e/ou Testes escritos e/ou Questionamento oral
Aptidão Física	30%	Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	Autoavaliação
		Módulo 13 - APTIDÃO FÍSICA - Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do Programa FITescola, para a sua idade e sexo.	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)	
			Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	Observação direta
			Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	Grelhas de registo
			Autoavaliador/	Rubricas

Conhecimentos	10%	O aluno revela domínio dos conhecimentos definidos pelo Programa Nacional de EF, de acordo com as Aprendizagens Essenciais e Perfil do Aluno.	<p>Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)</p>	<p>Trabalhos e/ou Testes escritos e/ou Questionamento oral</p> <p>Autoavaliação</p>
Atividades Físicas/ Contextos e Saúde	40%	Módulo 14, 15 e 16 - AT.FIS/CONTEXTOS E SAÚDE I, II e III - O aluno revela domínio dos conhecimentos essenciais definidos na primeira, segunda e terceira parte do programa, referentes à área dos conhecimentos.	<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>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico</p>	<p>Trabalhos e/ou Testes escritos e/ou Questionamento oral</p> <p>Autoavaliação</p>

			<p>(A, B, C, D, G)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)</p>	
--	--	--	---	--

ATITUDES E VALORES				
CrITÉRIOS	Ponderação**	AE/Descritores de desempenho	Perfil do aluno	Processos de recolha de informação
Cidadania	Profissional - 60%	<ul style="list-style-type: none"> - Respeitar todos os membros da comunidade escolar. - Trabalhar de modo cooperativo com espírito de partilha e entreajuda. - Adequar o comportamento. - Argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista. - Preservar os espaços e os equipamentos. 	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	<p>Observação direta</p> <p>Grelhas de observação</p> <p>Rubrica de avaliação</p>
Participação		<ul style="list-style-type: none"> - Participar na aula com intervenções de qualidade. - Participar nas atividades propostas. - Ter espírito de iniciativa. - Contribuir com ideias/propostas (novas/criativas) válidas para o desenvolvimento de tarefas/atividades. - Procurar ser autónomo na realização das atividades/tarefas. 		
Responsabilidade		<ul style="list-style-type: none"> - Ter o material necessário para a aula. - Realizar todas as tarefas propostas. - Cumprir o prazo de realização das tarefas. - Ser pontual. - Ser organizado nos materiais escolares/colaborar na sua organização. 		
Autorregulação e autoavaliação		<ul style="list-style-type: none"> - Ser perseverante e procurar fazer mais e melhor. - Demonstrar empenho na melhoria das aprendizagens após feedback. - Reconhecer as suas dificuldades e progressos. 		

		- Ter espírito crítico. - Ter sentido de justiça em relação ao trabalho realizado.		
--	--	---	--	--

Nota: O Módulo 13 - Aptidão física, desenvolve-se ao longo dos três anos de curso. Todos os anos será atribuída uma classificação que ficará registada em ata. No final dos três anos será feita a média e atribuída a classificação final.