

Critérios de Avaliação - EDUCAÇÃO FÍSICA – 10ºAno				
Domínio de Aprendizagem (AE) e ponderação	Recolha de dados para a avaliação sumativa ¹		Critérios de avaliação transversais	Áreas de Competência do PASEO ²
	Atividade	Ferramenta de classificação ³		
A Área das Atividades Físicas 70%	Atletismo Dança JDC (Andebol, Voleibol, Futebol, Basquetebol e outros) Ginástica Raquetas (badminton) Atividades físicas de exploração da natureza Outras	Rubrica	Conhecimento Comunicação Resolução de problemas Pensamento crítico	A, B, C, D, E, F, G, H*, I, J unidade de dança e ginástica*
B Área da Aptidão Física 20%	Testes de Aptidão Física do FiTescola.	Tabela de referência de testes FITescola.	Conhecimento Comunicação Resolução de problemas	H, F, J
C Área dos Conhecimentos 10%	Trabalho de pesquisa individual ou grupo / Apresentação oral individual ou grupo Aplicação prática dos conteúdos Teste	Rubrica Rubrica Grelha de classificação	Conhecimento Comunicação Resolução de problemas Pensamento crítico	A, C, D, E, F

Aprovado em conselho pedagógico de 27/07/2026

¹ Indicar os procedimentos/instrumentos que serão usadas para avaliação sumativa com intenção classificatória ao longo do ano letivo em cada domínio. Contudo, os docentes das disciplinas, em articulação com o respetivo grupo disciplinar e conselhos de turma, poderão selecionar outros procedimentos de avaliação considerados adequados às dinâmicas pedagógicas das turmas, atendendo ao princípio de diversidade previsto na alínea c do art.º 23.º da Portaria 226-A/2018 de 7 de agosto e à exequibilidade dos mesmos.

² **A.** Linguagem e textos; **B.** Informação e comunicação; **C.** Raciocínio e resolução de problemas; **D.** Pensamento crítico e pensamento criativo; **E.** Relacionamento interpessoal; **F.** Desenvolvimento pessoal 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

³ Grelha de classificação, rubrica, grelha de observação/verificação....

Educação Física -10ºAno					
Perfil de Aprendizagens Específicas - Descritores de desempenho					
Domínio/tema e ponderação	Nível 5 (18-20)	Nível 4 (14-17)	Nível 3 (10-13)	Nível 2 (7-9)	Nível 1 (0-6)
A ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS 70%	Revela muito a capacidade de: - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 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. - Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. - Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. - Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo 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) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.		Revela satisfatoriamente a capacidade de: - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 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. - Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. - Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. - Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo 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) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.		Revela muitas dificuldades na capacidade de: - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 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. - Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. - Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. - Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo 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) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. - Realizar percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de

	- Realizar percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. - Praticar e conhecer os Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.		- Realizar percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. - Praticar e conhecer os Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.		organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. Praticar e conhecer os Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.
B APTIDÃO FÍSICA 20%	Revela muito a capacidade de: Desenvolver as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Perfil Atlético de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.		Revela satisfatoriamente a capacidade de: Desenvolver as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.		Revela muitas dificuldades na capacidade de: Desenvolver as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.
C CONHECIMENTOS 10%	Revela muito a capacidade de: - Analisar e interpretar o fenómeno das atividades físicas, aplicando de forma integrada os conhecimentos e conceitos sobre técnica, organização e participação; - Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável; - Interpretar 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 dos desportos e das atividades físicas; - SBV (Suporte Básico de Vida) - 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.		Revela satisfatoriamente a capacidade de: - Analisar e interpretar o fenómeno das atividades físicas, aplicando de forma integrada os conhecimentos e conceitos sobre técnica, organização e participação; - Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável; - Interpretar 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 dos desportos e das atividades físicas; - SBV (Suporte Básico de Vida) - 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.		Revela muitas dificuldades na capacidade de: - Analisar e interpretar o fenómeno das atividades físicas, aplicando de forma integrada os conhecimentos e conceitos sobre técnica, organização e participação; - Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável; - Interpretar 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 dos desportos e das atividades físicas; - SBV (Suporte Básico de Vida) - 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.



ESCOLA SECUNDÁRIA MARTINS SARMENTO
DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES
ANO LETIVO 2026/2027



De acordo com a planificação anual e tendo presente legislação em vigor, nomeadamente as Metas de Aprendizagem as Normas de Referência para o sucesso em Educação Física no ensino secundário. Considerando que a Educação Física (EF) visa a promoção de um desenvolvimento eclético e multilateral do aluno em três domínios específicos; Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos.

O aluno desenvolve as competências essenciais para o **10.º ano** de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria, de diferentes subáreas e de acordo com as condições de possibilidade dos descritores de desempenho.