

| Critérios de Avaliação - EDUCAÇÃO FÍSICA – 12ºAno            |                                                                                                                                                                             |                                                       |                                                                             |                                                                    |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Domínio de Aprendizagem (AE) e ponderação                    | Recolha de dados para a avaliação sumativa <sup>1</sup>                                                                                                                     |                                                       | Critérios de avaliação transversais                                         | Áreas de Competência do PASEO <sup>2</sup>                         |
|                                                              | Atividade                                                                                                                                                                   | Ferramenta de classificação <sup>3</sup>              |                                                                             |                                                                    |
| <b>A</b><br><b>Área das Atividades Físicas</b><br><b>70%</b> | Atletismo<br>Dança<br>JDC (Andebol, Voleibol, Futebol, Basquetebol e outros)<br>Ginástica<br>Raquetas (badminton)<br>Atividades físicas de exploração da natureza<br>Outras | Rubrica                                               | Conhecimento<br>Comunicação<br>Resolução de problemas<br>Pensamento crítico | A, B, C, D, E, F, G, H*, I, J<br><br>unidade de dança e ginástica* |
| <b>B</b><br><b>Área da Aptidão Física</b><br><b>20%</b>      | Testes de Aptidão Física do FiTescola.                                                                                                                                      | Tabela de referência de testes FiTescola.             | Conhecimento<br>Comunicação<br>Resolução de problemas                       | H, F, J                                                            |
| <b>C</b><br><b>Área dos Conhecimentos</b><br><b>10%</b>      | Trabalho de pesquisa individual ou grupo / Apresentação oral individual ou grupo<br><br>Aplicação prática dos conteúdos<br><br>Teste                                        | Rubrica<br><br>Rubrica<br><br>Grelha de classificação | Conhecimento<br>Comunicação<br>Resolução de problemas<br>Pensamento crítico | A, C, D, E, F                                                      |

Aprovado em conselho pedagógico de 27/07/2026

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> **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

<sup>3</sup> Grelha de classificação, rubrica, grelha de observação/verificação....

| Educação Física - 12ºAno                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>A</b></p> <p><b>ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS</b></p> <p><b>70%</b></p> | <p>Revela <b>muito</b> a capacidade de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ul> |                                                                 | <p>Revela <b>satisfatoriamente</b> a capacidade de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ul> |               | <p>Revela <b>muitas dificuldades</b> na capacidade de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ul> |

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</li> <li>Praticar e conhecer os Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</li> <li>Praticar e conhecer os Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</li> <li>Praticar e conhecer os Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>B</b></p> <p><b>APTIDÃO FÍSICA</b></p> <p><b>20%</b></p> | <p>Revela <b>muito</b> a capacidade de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | <p>Revela <b>satisfatoriamente</b> a capacidade de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | <p>Revela <b>muitas dificuldades</b> na capacidade de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>C</b></p> <p><b>CONHECIMENTOS</b></p> <p><b>10%</b></p>  | <p>Revela <b>muito</b> a capacidade de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Analisar e interpretar o fenómeno das atividades físicas, aplicando de forma integrada os conhecimentos e conceitos sobre técnica, organização e participação;</li> <li>Conhecer e utilizar 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.</li> <li>Analisar criticamente os aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas "perversões", nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> <li>Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;</li> <li>Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo;</li> <li>Corrupção vs. verdade desportiva.</li> </ul> </li> </ul> |  | <p>Revela <b>satisfatoriamente</b> a capacidade de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Analisar e interpretar o fenómeno das atividades físicas, aplicando de forma integrada os conhecimentos e conceitos sobre técnica, organização e participação;</li> <li>Conhecer e utilizar 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.</li> <li>Analisar criticamente os aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas "perversões", nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> <li>Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;</li> <li>Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo;</li> <li>Corrupção vs. verdade desportiva.</li> </ul> </li> </ul> |  | <p>Revela <b>muitas dificuldades</b> na capacidade de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Analisar e interpretar o fenómeno das atividades físicas, aplicando de forma integrada os conhecimentos e conceitos sobre técnica, organização e participação;</li> <li>Conhecer e utilizar 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.</li> <li>Analisar criticamente os aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas "perversões", nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> <li>Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;</li> <li>Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo;</li> <li>Corrupção vs. verdade desportiva.</li> </ul> </li> </ul> |



**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 **12.º ano** de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias e de nível ELEMENTAR em 3 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade. (6 MATÉRIAS - 3 Introdução +3 Elementar)