

Critérios de Avaliação - EDUCAÇÃO FÍSICA - CURSOS PROFISSIONAIS 1ºANO – MÓDULO 14 - Atividade Física Contextos e Saúde I				
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		
C Área dos Conhecimentos 100%	Trabalho de pesquisa / Apresentação oral	Rubrica / Observação	Conhecimento Comunicação Resolução de problemas Pensamento crítico	A, C, D, E, F
	Teste	Grelha de classificação		

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 1ºAno	Perfil de Aprendizagens Específicas - Descritores de desempenho - MÓDULO 14 - Atividade Física Contextos e Saúde I				
Domínio/tema e ponderação	Nível 5 (18-20)	Nível 4 (14-17)	Nível 3 (10-13)	Nível 2 (7-9)	Nível 1 (0-6)
C CONHECIMENTOS 100%	Revela muito a capacidade de: - 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, nomeadamente: • dopagem e riscos de vida e/ou saúde; • doenças e lesões; • condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. - 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:		Revela satisfatoriamente a capacidade de: - 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, nomeadamente: • dopagem e riscos de vida e/ou saúde; • doenças e lesões; • condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. - 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: • cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112,		Revela muitas dificuldades na capacidade de: - 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, nomeadamente: • dopagem e riscos de vida e/ou saúde; • doenças e lesões; • condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. - 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: • cumpre e explica a importância da

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

	- cumprir e explicar a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); - assegurar as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; - realizar o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; - contactar os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local e circunstâncias) de forma clara e eficiente; - realizar as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC); - reconhecer uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich).		reanimar, desfibrilhar, estabilizar); - assegurar as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; - realizar o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; - contactar os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local e circunstâncias) de forma clara e eficiente; - realizar as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC); - reconhecer uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich).		cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); - assegurar as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; - realizar o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; - contactar os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local e circunstâncias) de forma clara e eficiente; - realizar as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC); - reconhecer uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich).
--	--	--	--	--	--



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

