

| Critérios de Avaliação - EDUCAÇÃO FÍSICA - CURSOS PROFISSIONAIS<br>3ºANO - MÓDULOS 3, 6 e 12 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |                                                                                         |                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 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/instrumento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ferramenta de avaliação <sup>3</sup> |                                                                                         |                                                              |
| <b>A</b><br><b>Área das Atividades Físicas</b><br><b>100%</b>                                | Atletismo - exercício critério<br>ou<br>Dança - coreografia<br>ou<br>JDC (Andebol, Voleibol, Futebol, Basquetebol e outros) - situação de jogo e exercício critério<br>ou<br>Ginástica - exercício critério<br>ou<br>Raquetas (badminton) - situação de jogo e exercício critério<br>ou<br>Atividades físicas de exploração da natureza - exercício critério<br>ou<br>Outras - situação de jogo e exercício critério | Rubrica                              | Conhecimento<br><br>Comunicação<br><br>Resolução de problemas<br><br>Pensamento crítico | A, C, D, E, F, G, H*, J<br><br>*Módulos de dança e ginástica |

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<br>3º Ano                                                         | Perfil de Aprendizagens Específicas - Descritores de desempenho - MÓDULOS 3, 6 e 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Domínio/tema e ponderação                                                         | Nível 5<br>(18-20)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Nível 4<br>(14-17) | Nível 3<br>(10-13)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Nível 2<br>(7-9) | Nível 1<br>(0-6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>A</b></p> <p><b>ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS</b></p> <p><b>100%</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</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> |

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

|  |                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <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></ul> |  | <p>como jogador, mas também como árbitro.</p> <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></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></ul> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|