

10.º ANO

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA – SECUNDÁRIO-2025/2026

Domínio		SUBÁREAS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS	INSTRUMENTOS AVALIAÇÃO	%
Saber Fazer	Atividades Físicas Desportivas	Jogos Desportivos Coletivos; Ginástica; Atividades Rítmicas Expressivas; Atletismo; Patinagem; Raquetas; Outras (Luta, Orientação, Natação e Jogos Tradicionais Populares)	<ul style="list-style-type: none"> - Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo; - Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras; - Saber questionar uma situação; - Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional; - Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes 	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	Grelhas de observação de cada unidade didática; Grelhas de registo contínuo da prática da atividade física;	70%
	Aptidão Física	Qualidades Físicas condicionais e coordenativas	Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações; da força resistente, da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência e das destrezas geral e específica.	Autoavaliador/ Heteroavaliador	Classificação obtida por tabela de referência do FitEscola e pelo desenvolvimento da aptidão física; Testes Teórico-Práticos;	
Saber	Conhecimentos	Bem-estar, saúde e ambiente Ações técnico-táticas nas modalidades individuais e coletivas Regulamentos	<ul style="list-style-type: none"> - Relacionar a aptidão física e saúde, identificando os factores de risco associados a um estilo de vida saudável; - Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos; - Identificar fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas; - 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; - Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens 	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Fichas de Trabalho; Questionários Escritos/Orais; Trabalhos de pesquisa Individual/Grupo; Registos de Observação de aula; Relatórios; Testes Escritos; Fichas de Autoavaliação;	15%
	Atitudes e Valores	Empenho Postura na sala de aula Responsabilidade	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros na procurado êxito pessoal e do grupo; - Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e como professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Apresentar iniciativas e propostas; - Ser autónomo na realização das tarefas; - Cooperar na preparação e organização dos materiais. 	Cuidador de si e do outro	Observação direta; Autoavaliação; Grelhas de registo contínuo da prática da atividade física em função do comportamento/saber estar do aluno.	
						10%
						5%

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA–SECUNDÁRIO-2025/2026

CONDIÇÕES ALTERNATIVAS DE AVALIAÇÃO–Atestado Médico

Domínio	Áreas	SUBÁREAS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS	INSTRUMENTOS AVALIAÇÃO	%
Saber	Conhecimentos	Bem-estar, saúde e ambiente Ações técnico-táticas nas modalidades individuais e coletivas Regulamentos	-Relacionar a aptidão física e saúde, identificando os factores de risco associados a um estilo de vida saudável; -Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos; -Identificar fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas; -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; -Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/Heteroavaliador	Fichas de Trabalho; Questionários Escritos/Orais; Trabalhos de pesquisa Individual/Grupo; Registos de Observação de aula; Relatórios; Testes Escritos;	95%
		Empenho Postura na sala de aula Responsabilidade	-Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; -Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades; -Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; -Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; -Apresentar iniciativas e propostas; -Ser autónomo na realização das tarefas; -Cooperar na preparação e organização dos materiais.	Participativo/colaborador/ Cooperante/ Responsável/Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro	Fichas de Autoavaliação; Observação direta Autoavaliação Grelhas de registo contínuo das atitudes do aluno.	

Nota: O aluno deverá entregar atestado médico, identificando o motivo pelo qual o aluno não pode realizar aulas práticas, bem como a área específica da Educação Física que o impede.

Aprovado - Conselho Pedagógico, 24 de outubro 2025