

Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul - 161780  
 Escola-sede: Escola Secundária de S. Pedro do Sul  
**Critérios de Avaliação da disciplina de Educação Física - ANO Letivo 2025/26**

**Ensino Secundário**

**(10º, 11º, 12º Ano de Escolaridade)**

Domínios /Áreas	Fator de ponderação	Aprendizagens específicas	Descritores do Perfil dos Alunos		Instrumentos de avaliação
Área dos Conhecimentos	25%	<p><b>10º Ano</b></p> <p>Relacionar a 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. 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, 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.</p> <p><b>11º Ano</b></p> <p>Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;</li> <li>- Doenças e lesões;</li> <li>- Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</li> </ul> <p><b>12º Ano</b></p> <p>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.</p> <p>Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;</li> </ul>	Conhecedor/sabed or/ culto/informado <b>(A, B, G, I, J)</b>	Autoavaliador (transversal às áreas)	Fichas de avaliação (1 teste por período)

Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul - 161780  
Escola-sede: Escola Secundária de S. Pedro do Sul

Área das Atividades Físicas e Área da Aptidão	70%	<p><b>Jogos Desportivos Coletivo:</b> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nas modalidades coletivas 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.</p> <p><b>Ginástica:</b> Compor, realizar e analisar da Ginástica de Solo e de Aparelhos, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p><b>Atletismo:</b> Realizar e analisar do Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p><b>Atividades Rítmicas Expressivas:</b> Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas, seqüências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p><b>Aptidão Física:</b> Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física, para a sua idade e género.</p> <p><b>Outras:</b> Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares no Badminton, garantindo a iniciativa e a ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Realizar, na Orientação, percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p>	Criativo /Expressivo <b>(A, C, D, J)</b>  Crítico/Analítico <b>(A, B, C, D, G)</b>  Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ Organizador <b>(A, B, C, D, F, H, I, J)</b>  Questionador e Comunicador <b>(A, B, D, E, F, G, H, I, J)</b>  Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo <b>(B, C, D, E, F, G, I, J)</b>	Autoavaliador (transversal às áreas)	Grelhas de registo por observação direta focalizadas no desempenho nas subáreas das atividades físicas e na capacidade de intervenção, conhecimento, participação, empenho e no comportamento  Testes de condição física – Fitescola
---	-----	---	---	--------------------------------------	--

Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul - 161780  
Escola-sede: Escola Secundária de S. Pedro do Sul

<b>Área das Atitudes e Comportamentos</b>	<b>5%</b>	<p>Manifestar sentido de responsabilidade, interesse e empenho no cumprimento das tarefas da aula e atividades organizadas pelo grupo de Educação Física,</p> <p>Revelar adequação do comportamento ao normal desenvolvimento das atividades letivas: respeito pelo professor e pelos colegas; utilização e manuseamento adequado de materiais, equipamentos e espaços.</p> <p>Realizar as tarefas com autonomia, respeitando o tempo dos outros.</p> <p>Apresentar capacidade de autocrítica e de melhoria: capacidade de integrar as críticas e sugestões e de se autoavaliar.</p>	<p align="center">Respeitador da diferença <b>(A, B, E, F, H)</b></p> <p align="center">Cuidador de si e do outro <b>(B, E, F, G)</b></p>		
---	-----------	--	---	--	--

**Legenda:** **A** – Linguagens 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

**Nota** - Para os alunos que apresentem atestado médico que os dispense da componente prática da Área das Atividades Físicas, mantém-se na sua avaliação a existência de todos os parâmetros, sendo que, as áreas/temas (atividades físicas e aptidão física), será constituído pela avaliação de atividades educativas específicas, a determinar pelo professor da turma, face ao teor do atestado médico, os restantes são idênticos aos dos alunos do regime normal.

A avaliação da área da aptidão física será realizada de forma independente apenas no terceiro período. Nos restantes períodos a sua avaliação será integrada com as matérias lecionadas na área das atividades físicas

**Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul - 161780**  
**Escola-sede: Escola Secundária de S. Pedro do Sul**  
**Perfil de Aprendizagens Específicas da disciplina de Educação Física**

(Ensino Secundário- 10º, 11º e 12º anos)

**ANO Letivo 2025/26**

Domínios	Standards				
	18-20 valores	14-17	10-13 valores	7-9	0-6 valores
	Descritores de Níveis de Desempenho				
<b>Conhecimentos</b>	Utiliza sempre linguagem científica e técnica. Realiza todas as tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos. Conhece e aplica sempre cuidados de higiene. Conhece e aplica sempre as regras de segurança e de preservação dos recursos materiais e do ambiente.		Utiliza quase sempre linguagem científica e técnica. Realiza quase todas as tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos. Conhece e aplica quase sempre cuidados de higiene. Conhece e aplica quase sempre as regras de segurança e de preservação dos recursos materiais e do ambiente.		Não utiliza linguagem científica e técnica. Não realiza as tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos. Conhece, mas não aplica cuidados de higiene. Conhece, mas não aplica as regras de segurança e de preservação dos recursos materiais e do ambiente.
<b>Atividades Físicas / Aptidão Física</b>	Domina todos os elementos técnicos específicos da modalidade. Identifica e utiliza todos os códigos de comunicação não verbal. Cumpre sempre as regras/regulamentos da modalidade. Domina os processos com grande sentido de elevação do nível funcional da aptidão física. Revela sempre iniciativa, autonomia e realiza as atividades com empenho e perseverança Manifesta atitudes que denotam um elevado sentido de responsabilidade (assiduidade, pontualidade, comparece sempre em todas as aulas com o material necessário, cumprindo os prazos estabelecidos, demonstrando elevado espírito desportivo); Revela um comportamento adequado, como esperado, ao normal desenvolvimento das atividades letivas (respeito pelo professor e pelos colegas, utilização e manuseamento adequado dos materiais, equipamentos e espaços); Apresenta capacidade de autocrítica e de melhoria (capacidade de integrar as críticas e sugestões e de se autoavaliar).		Domina quase todos os elementos técnicos específicos da modalidade. Identifica e utiliza quase todos os códigos de comunicação não verbal. Cumpre quase sempre as regras/regulamentos da modalidade. Domina, quase sempre, os processos com sentido de elevação do nível funcional da aptidão física. Revela, quase sempre, iniciativa, autonomia e realiza as atividades com empenho e perseverança Manifesta, quase sempre, atitudes que denotam um elevado sentido de responsabilidade (assiduidade, pontualidade. Comparece, quase sempre, às aulas com o material necessário. Cumpre, quase sempre, os prazos estabelecidos. Demonstra, quase sempre, espírito desportivo); Revela, quase sempre, um comportamento adequado, como esperado, ao normal desenvolvimento das atividades letivas (respeito pelo professor e pelos colegas, utilização e manuseamento adequado dos materiais, equipamentos e espaços); Apresenta, quase sempre, capacidade de autocrítica e de melhoria (capacidade de integrar as críticas e sugestões e de se autoavaliar).		Não domina os elementos técnicos específicos da modalidade. Não identifica nem utiliza todos os códigos de comunicação não verbal. Não cumpre as regras/regulamentos da modalidade. Não domina os processos de elevação do nível funcional da aptidão física. Não revela iniciativa, autonomia e realiza as atividades com empenho e perseverança Não manifesta atitudes que denotam um elevado sentido de responsabilidade (assiduidade, pontualidade. Não comparece em todas as aulas com o material necessário. Não cumpre os prazos estabelecidos, nem demonstra espírito desportivo); Não revela um comportamento adequado, como esperado, ao normal desenvolvimento das atividades letivas (respeito pelo professor e pelos colegas, utilização e manuseamento adequado dos materiais, equipamentos e espaços); Não apresenta capacidade de autocrítica e de melhoria (capacidade de integrar as críticas e sugestões e de se autoavaliar).



EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO



Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul - 161780  
Escola-sede: Escola Secundária de S. Pedro do Sul