



CRITÉRIOS GERAIS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA– 10º Ano **Ensino Secundário - Ano Letivo 2025-2026**

Para a adequação e operacionalização do Projeto curricular a cada turma em particular, em articulação com os objetivos programáticos, deverá ser consultado o anexo das Aprendizagens Essenciais no que diz respeito aos Domínios das Atividades Físicas e Desportivas e da Aptidão Física, em http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/anexo_ef.pdf

Para a aplicação de ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos podem constituir-se como exemplos as propostas constantes no documento das A.E. para o 10º ano, em https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/10_educacao_fisica.pdf

1. DOMÍNIOS DAS APRENDIZAGENS E SUA PONDERAÇÃO

Atividades Físicas e Desportivas	Aptidão Física	Conhecimentos
50%	20%	10%
Atitudes e Valores		
20%		



2. NOTAS INTERPRETATIVAS E ORIENTATIVAS

1 – No **Domínio das Atividades Físicas e Desportivas**, o aluno desenvolve as competências essenciais previstas para o 10º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em cinco matérias e de nível ELEMENTAR em uma matéria, de diferentes subdomínios. Em função do número de aulas lecionadas, deverá ser feita a ponderação do contributo de cada matéria para a avaliação do Domínio das Atividades Físicas e Desportivas, em cada período letivo;

2 – No **Domínio da Aptidão Física**, quando, dadas as condições de espaço da escola, ou outras limitações, não for possível garantir o adequado desenvolvimento da matéria específica, o docente deverá ponderar a conveniência em redistribuir os valores que atribuiria a este domínio em favor do domínio das AFD;

3 – Na avaliação do **Domínio dos Conhecimentos**, compete ao docente da disciplina estabelecer, em função das características e necessidades de cada turma, o modo como realiza a avaliação dos conhecimentos nos diferentes domínios de aprendizagem, bem como os instrumentos que utiliza nesse processo, podendo aplicar ficha de avaliação única, com questões dirigidas aos conhecimentos a avaliar no âmbito de cada domínio, bem como atribuir outro tipo de tarefas avaliativas que julgue adequadas, e que se realizem num ou em vários momentos avaliativos. O peso relativo no cálculo da classificação final de cada período letivo será sempre de 10%, independentemente de o foco se ter centrado na aprendizagem teórica das matérias dos Domínios das AFD e AF, ou do Domínio dos Conhecimentos. Sugere-se que na avaliação dos conhecimentos relativos aos domínios das AFD e AF, se privilegie a aplicação de teste teórico e/ou prático e que na avaliação dos temas do Domínio dos Conhecimentos, a abordagem seja realizada de diversas formas, a fim de promover o desenvolvimento de competências diversas;

4 – Considerando as dinâmicas próprias da disciplina e os constrangimentos derivados da especificidade dos espaços de aula prática e da rotatividade na sua atribuição às turmas de um mesmo ano de escolaridade, poderão verificar-se diferenças no âmbito das matérias abordadas por período letivo, especialmente nas matérias a abordar nos espaços exteriores, dados os condicionalismos provocados pelas condições climatéricas;

5 – A avaliação do **Domínio das Atitudes e Valores** dos alunos é realizada nos diversos domínios de forma global e em contexto de aula, pressupondo-se o seu registo aula a aula, por amostragem, ou por matéria abordada, de forma a ser possível o aluno conhecer a forma como foi avaliado nesta vertente em cada uma das matérias ou domínios;

6 – A falta de assiduidade e/ou de pontualidade, nas diferentes matérias, interfere quer com as aprendizagens, quer com o processo de avaliação contínua, podendo refletir-se no rendimento do aluno e na sua avaliação, seja no parâmetro das Atitudes e Valores, seja nos domínios das Atividades Físicas e Desportivas, da Aptidão Física e dos Conhecimentos;

7 – A falta de assiduidade, não devidamente justificada, a aula em que o docente realize procedimento/registo de avaliação, traduz-se, nos termos do regulamento interno do AECA, na atribuição de 0 (zero) valores nesse momento avaliativo;

8 – A falta de pontualidade reiterada, para além das implicações nefastas nas aprendizagens práticas e/ou teóricas, é objeto de registo e considerada para efeitos de avaliação no parâmetro das Atitudes e Valores.

DOMÍNIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS – 50% (10 valores)				
Subdomínio Matéria Níveis da abordagem	Aprendizagens Essenciais (A.E.)	Descritores de Desempenho	Ponderação e Instrumentos	Áreas de Competência (PASEO)
Jogos desportivos coletivos (JDC) (duas matérias) Voleibol Andebol Níveis de abordagem: <i>Introdução/Elementar</i>	Competências práticas Coopera com os companheiros para o alcance dos objetivos dos JDC, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Conhecimentos Conhece a função, objetivos, aspetos regulamentares e ações técnico-táticas das matérias abordadas. Atitudes e Valores (Anexo 1)	Competências práticas 18 a 20 – Domina as competências previstas para o nível <i>Elementar</i> ; 15 a 17 - Domina parte das competências previstas para o nível <i>Elementar</i> ; 10 a 14 - Domina as competências previstas para o nível <i>Introdução</i> ; 7 a 9 - Domina parte significativa das competências previstas para o nível <i>Introdução</i> ; 1 a 6 – Revela baixo domínio das competências previstas para o nível <i>Introdução</i> .	Valor total: 50% (10 valores) Competências práticas (50%) e conhecimentos Testes práticos e/ou trabalhos individuais e/ou de grupo, observando a qualidade e a eficácia da ação e aplicação prática dos conhecimentos. e/ou Grelhas de observação do desempenho nas aulas da matéria respetiva. e/ou Testes teóricos ou	Áreas C: Raciocínio e resolução de problemas. E: Relaciona/interpessoal. F: Desenvolvi/ pessoal e autonomia. J: Consciência e domínio do corpo.
Ginástica de Solo e Aparelhos (uma matéria) Níveis de abordagem: <i>Introdução/Elementar</i>	Competências práticas Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas. Conhecimentos Atitudes e Valores (Anexo 1)	Aplicação prática dos Conhecimentos 18 a 20 – Revela pleno domínio do conhecimento específico da disciplina. Domina e aplica sempre corretamente as regras e conhecimentos, revelando capacidade para intervir e melhorar a organização/rendimento do grupo. 15 a 17 – Revela bom/muito, bom domínio do conhecimento específico da disciplina. Em contexto de aula prática aplica, com frequência e corretamente as regras e conhecimentos adquiridos. 10 a 14 – Revela domínio mediano do conhecimento específico da disciplina. Em contexto de aula prática, aplica, normalmente de forma correta, as regras e conhecimentos adquiridos.	e/ou Grelhas de observação do desempenho nas aulas da matéria respetiva. e/ou Testes teóricos ou	Áreas E: Relaciona/interpessoal. F: Desenvolvi/ pessoal e autonomia. H: Sensibilidade estética e artística. J: Consciência e domínio do corpo.
Atletismo, Patinagem, Raquetes e Outras (duas matérias) Atletismo(40 m e Salto comprimento)	Competências práticas Atletismo: Realiza e analisa a matéria cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento, como praticante e como juiz. Badminton: Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas	10 a 14 – Revela domínio mediano do conhecimento específico da disciplina. Em contexto de aula prática, aplica, normalmente de forma correta, as regras e conhecimentos adquiridos.	e/ou Testes teóricos ou	Áreas C: Raciocínio e resolução de problemas. E: Relaciona/interpessoal.

Raquetes (Badminton) Níveis de abordagem: <i>Introdução/Elementar</i>	elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações “individuais” e “a pares”, aplicando as regras, como praticante e como juiz. Conhecimentos Atitudes e Valores (Anexo 1)	7 a 9 – Revela baixo domínio do conhecimento específico da disciplina. Em contexto de aula prática, aplica, normalmente de forma incorreta as regras e conhecimentos adquiridos. 1 a 6 – Revela falhas graves no domínio do conhecimento específico da disciplina. Em contexto de aula prática, aplica, normalmente de forma muito incorreta as regras e conhecimentos da disciplina.	outros instrumentos de avaliação.	F: Desenvolvi/ pessoal e autonomia. J: Consciência e domínio do corpo.
Atividades Rítmicas Expressivas (uma matéria) Dança, Danças Sociais e Danças Tradicionais Níveis de abordagem: <i>Introdução/Elementar</i>	Competências práticas Aprecia, compõe e realiza, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. Conhecimentos Atitudes e Valores (Anexo 1)			Áreas E: Relaciona/ interpessoal. F: Desenvolvi/ pessoal e autonomia. H: Sensibilidade estética e artística. J: Consciência e domínio do corpo.
DOMÍNIO DA APTIDÃO FÍSICA – 20% (4 valores)				
Subdomínio Matéria	Aprendizagens Essenciais (A.E.)	Descritores de Desempenho	Ponderação e Instrumentos	Áreas de Competência (PASEO)
Aptidão Física (Todos os Anos)	Competências práticas Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, tendo como referência a Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa <i>FITescola</i>, para a sua idade e sexo. Conhecimentos Conhece as capacidades motoras, a importância e a forma do seu	Competências de Aptidão Física 18 a 20: Executa muito bem os exercícios e testes de aptidão física, revelando progressão e apresentado essas evidências na prática das AFD. Atinge o Perfil Atlético na maioria dos testes realizados. 15 a 17: Executa bem/muito bem a maioria os exercícios e testes de aptidão física, apresentando essas evidências na prática das AFD. Atinge o Perfil Atlético em parte dos testes	Valor Total: 20% (4 valores) Competências práticas: Testes FITescola: Aptidão Aeróbia: . “<i>Vaivém</i>” ou Teste da	Áreas F: Desenvolvi/ pessoal e autonomia. G: Bem-estar, saúde e ambiente. I: Saber científico, técnico e tecnológico.



	desenvolvimento; compreende a importância da ZSAF; Atitudes e Valores (Anexo 1)	realizados. 10 a 14: Executa com qualidade suficiente os exercícios e testes de aptidão física, apresentando essas evidências na prática das AFD. Atinge a Zona Saudável na maioria dos testes realizados. 7 a 9: Executa, com falhas claras e regulares, os exercícios e testes de aptidão física, apresentando essas evidências na prática das AFD. Não atinge a Zona Saudável na maioria dos testes realizados. 1 a 6: Não executa, ou executa com falhas graves e recorrentes, os exercícios e testes de aptidão física, apresentando essas evidências na prática das AFD. Não atinge a Zona Saudável em nenhum dos parâmetros avaliados. Aplicação prática dos Conhecimentos: 18 a 20: Conhece muito bem os exercícios e testes de aptidão física. 15 a 17: Conhece bem os exercícios e testes de aptidão física. 10 a 14: Conhece razoavelmente os exercícios e testes de aptidão física. 7 a 9: Apresenta falhas significativas no conhecimento dos exercícios e testes de aptidão física. 1 a 6: Apresenta falhas profundas no conhecimento dos exercícios e testes de aptidão física.	milha Aptidão Muscular: · abdominais; · extensões/flexões de braços · impulsão horizontal · flexibilidade de ombros · flexibilidade de membros inferiores Composição Corporal: · IMC(Peso/Altura) O teste de IMC apenas será utilizado como elemento indicador e de referência para o aluno e professor, não sendo utilizado para classificação. Conhecimentos: Testes teóricos ou outros instrumentos de avaliação.	J: Consciência e domínio do corpo.
DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS – 10% (2 valores)				

Subdomínio Matéria	Aprendizagens Essenciais (A.E.)	Descritores de Desempenho	Ponderação e Instrumentos	Áreas de Competência (PASEO)
Aptidão Física e Saúde	Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica 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.	18 a 20 – Revela pleno domínio das matérias, capacidade para intervir e comunicar e contribui para o sucesso da organização/rendimento do grupo. Possui iniciativa e procura a excelência na atividade individual. 15 a 17 – Revela bom domínio das matérias, capacidade razoável para intervir e comunicar e contribui, muitas vezes, para o sucesso da organização/rendimento do grupo. Possui atitude positiva para o sucesso e disponibilidade para cooperar. 10 a 14 – Revela domínio mediano das matérias, pouca capacidade para intervir e comunicar e contribui, poucas vezes, para o sucesso da organização/rendimento do grupo. Possui atitude adequada e coopera quando solicitado. 7 a 9 – Revela baixo domínio das matérias, falta de capacidade para intervir e comunicar e não contribui para o sucesso da organização/rendimento do grupo. Possui atitude normalmente inadequada ao sucesso e pouca disponibilidade para cooperar, mesmo quando solicitado. 1 a 6 – Revela falhas graves no domínio das matérias, intervém e comunica de forma inadequada, perturbando a organização e rendimento do grupo.	Valor Total: 10% (2 valores) Ponderação: Pode ser integrado com a avaliação de outros conteúdos, de outros Domínios, sendo ponderado, pelo docente, o peso da avaliação a atribuir. Instrumentos: Testes teóricos, apresentações, trabalhos individuais e/ou de grupo.	Áreas A: Linguagem e textos. B: Informação e comunicação. F: Desenvolvi/ pessoal e autonomia. G: Bem-estar, saúde e ambiente. I: Saber científico, técnico e tecnológico.
Dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física	Interpreta 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.			
1ºs Socorros	Realiza a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpreta-a como uma ação essencial, reveladora da responsabilidade individual e coletiva.			

*** ANEXO 1 - Tabela de Avaliação de Atitudes e Valores**

AVALIAÇÃO DAS ATITUDES E VALORES – 20% (4 valores)			
Aprendizagens Essenciais (A.E.)	Descritores de Desempenho	Ponderação e Instrumentos	Áreas de Competência (PASEO)
Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo: Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiro quer no papel de adversário. - Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s). - Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s). Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma. - Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade. - Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes. - Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.	18 a 20: É sempre assíduo e pontual, revelando excelência nas atitudes e valores ao nível do relacionamento Individual e em grupo, dos esforços de aperfeiçoamento, da entreaajuda e da cooperação, tendo muita qualidade e regularidade na iniciativa e na assunção de responsabilidades. 15 a 17: É quase sempre assíduo e pontual, revelando boas atitudes e valores ao nível do relacionamento Individual e em grupo, dos esforços de aperfeiçoamento, da entreaajuda e da cooperação, tendo alguma qualidade e regularidade na iniciativa e na assunção de responsabilidades. 10 a 14: É assíduo e/ou pontual de forma irregular, revelando atitudes e valores inconsistentes, ou pouco observáveis, ao nível do relacionamento Individual e em grupo, nos esforços de aperfeiçoamento, na entreaajuda e na cooperação. Por vezes tem iniciativa e assume responsabilidades somente quando solicitado. 7 a 9: É pouco assíduo e pontual, revelando, com frequência, atitudes e valores desadequados ao nível do relacionamento Individual e em grupo, dos esforços de aperfeiçoamento, da entreaajuda e da cooperação, tendo pouca, ou nenhuma iniciativa, tendo dificuldades na assunção de responsabilidades. 1 a 6: Não é assíduo nem pontual, revelando	Valor Total: 20% (4 valores) Grelhas de observação	Áreas A: Linguagem e textos. B: Informação e comunicação. F: Desenvolvi/ pessoal e autonomia. G: Bem-estar, saúde e ambiente. I: Saber científico, técnico e tecnológico. J: Consciência e domínio do corpo.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS CARLOS AMARANTE – 150149

Rua da Restauração 4710-428 BRAGA
Telefone: 253618001 – Fax: 253613722
E-mail: info@aecarlosamarante.pt



	muitas vezes atitudes e valores muito desadequados ao nível do relacionamento Individual e em grupo, dos esforços de aperfeiçoamento, da entreajuda e da cooperação, não tendo iniciativa nem assumindo responsabilidades.		
--	--	--	--