

**Critérios Específicos de Avaliação e Perfis de Desempenho
de Educação Física – 9.º Ano de Escolaridade**
Ano Letivo: 2025/2026

*No caso de alunos com Adaptações Curriculares Significativas, os domínios poderão não ser contemplados na sua totalidade e a ponderação deverá ser priorizada em função das características de cada um.

**Objetivos gerais e Conteúdos globalizantes, elaborados a partir dos respetivos Referenciais de Formação da disciplina (componente tecnológica de Curso Profissional).

DOMÍNIOS* e PONDERAÇÃO (TEMAS ORGANIZADORES)	APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS/OBJETIVOS GERAIS/CONTEÚDOS GLOBALIZANTES**: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	DESCRIPTORES DO PERFIL DOS ALUNOS/ACPA	MEIOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
ATIVIDADES FÍSICAS 60%	- Jogos Desportivos Coletivos: Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo. Rugby: a) Passe lateral ou direto e cruzado; b) Pontapé: colocado e balão; c) Receção; d) Formação ordenada; e) Alinhamento, f) Toque na meta / ensaio, g) ações atacantes: avançar; fintas e mudanças de direção; apoio ao portador da bola; h) Ações defensivas: pressionar e tocar Futsal: a) receção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação, e em situação de exercício g) cabeceamento. Basquetebol: a) fintas de arranque em drible, b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressaltos, i) posição defensiva básica e j) enquadramento defensivo e em exercícios critério. - Ginástica acrobática: cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, desempenhar correctamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos a pares, trios e em grupo e efetuar com correção técnica as pegadas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar. - Atletismo: Realizar e analisar a Corrida de Barreiras, o Salto em comprimento e Corrida de Velocidade, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento. - Dança: Apreçar, compor e realizar, sequências de elementos técnicos elementares em	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo /Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Indagador/ Investigador/Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	A recolha de informação será realizada por alguns destes instrumentos: - Grelhas de observação - Escalas de classificação - Listas de verificação - Planos Individuais de Trabalho - Trabalhos de pesquisa - Relatórios - Portefólios - Grelhas de Auto e de Heteroavaliação - Provas de avaliação escrita.

A Subcoordenadora Disciplinar:	A Coordenadora do Departamento de Expressões:	Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:	Página
Ana Topete	Ana Topete	2025/2026	2025/10/22	1 de 4

	coreografias individuais e ou em grupo no tipo de dança seleccionada – livre ou social. - Badminton: a) posição base, b) deslocamentos, c) serviço curto/comprido, d) clear, e) lob, f) amortie, g) drive, h) remate.	A - Linguagens e textos B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico e 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	
APTIDÃO FÍSICA 30%	- Desenvolver as Capacidades motoras de forma a enquadrar-se na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola		
CONHECIMENTOS 10%	- Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, 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 actividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.		

DOMÍNIOS e PONDERAÇÃO	ESCALA				
	5	4	3	2	1
	DESCRIPTORES DE NÍVEIS DE DESEMPENHO DAS APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS				
ATIVIDADES FÍSICAS 60%	SUBÁREA JDC Coopera com os companheiros nos JDC (Rugby, Futsal e Basquetebol) 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.		SUBÁREA JDC Coopera com os companheiros nos JDC (Rugby, Futsal e Basquetebol) realizando com correção algumas ações técnico-táticas elementares, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. SUBÁREA GINÁSTICA		SUBÁREA JDC Não coopera com os companheiros nos JDC (Rugby, Futsal e Basquetebol) e não realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares. SUBÁREA GINÁSTICA Não compõe, não realiza e não analisa

A Subcoordenadora Disciplinar:	A Coordenadora do Departamento Expressões:	Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:	Página
Ana Topete	Ana Topete	2025/2026	2025/10/	2 de 4

	SUBÁREA GINÁSTICA Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica Acrobática, aplicando critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas SUBÁREA ATLETISMO Realiza e analisa a corridas e o salto, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. SUBÁREA BADMINTON Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. SUBÁREA ARE - Dança 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.		Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica Acrobática, aplicando alguns critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas SUBÁREA ATLETISMO Realiza e analisa a corridas e o salto, cumprindo com alguma correção as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. SUBÁREA BADMINTON Realiza com oportunidade e alguma correção as ações técnico-táticas elementares, com iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. SUBÁREA ARE - Dança Aprecia, compõe e realiza, com alguma correção, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando com alguma correção os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições		esquemas individuais e em grupo da Ginástica Acrobática. SUBÁREA ATLETISMO Não realiza e não analisa a corridas e o salto, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento. SUBÁREA BADMINTON Não realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares». SUBÁREA ARE - Dança Não aprecia, não compõe e não realiza, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo.
APTIDÃO FÍSICA 30%	Desenvolve com empenho as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.		Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia satisfatórias, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.		Não desenvolve capacidades motoras de forma a atingir a Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.
CONHECIMENTOS 10%	Relaciona a aptidão física e saúde e identifica os benefícios do exercício físico para a saúde.		Relaciona, com alguma dificuldade, a aptidão física e saúde e identifica os benefícios do exercício físico para a saúde.		Não relaciona a aptidão física e saúde e identifica os benefícios do exercício físico para a saúde.

A Subcoordenadora Disciplinar:	A Coordenadora do Departamento Expressões:	Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:	Página
Ana Topete	Ana Topete	2025/2026	2025/10/	3 de 4

	Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos		Interpreta, com alguma dificuldade, a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos		Não interpreta a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos
--	---	--	--	--	---

Alunos com Atestado Médico Atividades físicas e desportivas/Aptidão Física	1.1- Desempenho aula a aula 1.2 - Teste de avaliação final/Trabalho/Projeto Sit.1 – apresenta incapacidade total para a prática: ficha formativa específica e/ou trabalho com a mesma ponderação das provas prática Sit.2 – apresenta incapacidade temporária para a prática: ficha formativa específica e/ou trabalho com a mesma ponderação da(s) prova(s) prática(s) que não realizou; Sit.3 – apresenta incapacidade parcial com necessidade de adaptação e/ou impedimento total de realizar apenas alguns exercícios: avaliação prática com as adaptações necessárias. Ficha de autoavaliação e/ou heteroavaliação
--	---

A Subcoordenadora Disciplinar:	A Coordenadora do Departamento Expressões:	Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:	Página
Ana Topete	Ana Topete	2025/2026	2025/10/	4 de 4