

Critérios Específicos de Avaliação e Perfis de Desempenho
de Educação Física – Cursos Profissionais – 1º ano

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 deverá ser capaz de:	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS/ACPA	MEIOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
ATIVIDADES FÍSICAS	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. <u>Optar por uma das modalidades.</u> Andebol: a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola, e) interceção, f) deslocamentos e sistemas ofensivos, g) deslocamentos e sistemas defensivos e h) desarme. Voleibol: a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima; e) remate em apoio, e, em situação de exercício, o f) passe alto de costas e g) remate com salto e h) sistema defensivo em W. 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) ressalto, i) posição defensiva básica e j) enquadramento defensivo e em exercícios critério. 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	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)	- 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 5

	GINÁSTICA: Identificar e realizar as habilidades - Solo: rolamento à frente e retaguarda com diferentes saídas; Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, Subida para pino terminando em cambalhota à frente, Roda, Posições de flexibilidade e equilíbrio variadas ATLETISMO: identificar e realizar - Salto em comprimento (salto na passada): a) corrida de balanço, b) chamada, c) voo, d) receção - Lançamento do peso (O'Brien): a) preparação, b) deslize, c) rotação/lançamento, d) recuperação - Corrida de estafetas: a) partida, b) transmissão/receção do testemunho, c) chegada ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS: criar e realizar sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo nas Danças Tradicionais (Erva Cidreira). - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem/ajuizamento; - Conhecer/Identificar o material específico de cada modalidade.	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) 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	APTIDÃO FÍSICA: - Desenvolver as capacidades motoras de forma a enquadrar-se na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola		
CONHECIMENTOS	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. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: dopagem e riscos de vida e/ou saúde; doenças e lesões; condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.		

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	2025/10/22	2 de 5

DOMÍNIOS/ PONDERAÇÃO	ESCALA				
	20 a 18	17 a 14	13 a 10	9 a 7	≤ a 6
	DESCRIPTORES DE NÍVEIS DE DESEMPENHO DAS APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS				
ATIVIDADES FÍSICAS	No JDC coopera com os companheiros 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.	No JDC coopera com os companheiros realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	No JDC coopera com os companheiros realizando com alguma correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções.	No JDC coopera com os companheiros realizando com dificuldade as ações técnico-táticas elementares em todas as funções.	No JDC não coopera com os companheiros e não realiza com correção as ações técnico-táticas elementares.
	Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica , aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica , aplicando frequentemente os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica , aplicando alguns critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Compõe, realiza e analisa com dificuldade esquemas individuais e em grupo da Ginástica , aplicando com dificuldade os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas.	Não compõe, não realiza e não analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica .
	Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida (Atletismo), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida (Atletismo), cumprindo frequentemente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida (Atletismo), cumprindo com alguma correção as exigências elementares, técnicas e do regulamento.	Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida (Atletismo), cumprindo com dificuldade as exigências elementares, técnicas e do regulamento.	Não Aprecia, não compõe e não realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo.
	Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças	Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais),	Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), com alguma correção, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou	Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), com dificuldade, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo.	Não conhece nem cumpre regras de arbitragem/ajuizamento.

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	2025/10/22	3 de 5

	Sociais, Danças Tradicionais), seqüências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. Cumpr e faz cumprir regras de arbitragem/ajuizamento. Conhece/Identifica claramente o material específico de cada modalidade.	seqüências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando frequentemente os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. Cumpr e as regras de arbitragem/ajuizamento. Conhece/Identifica o material específico de cada modalidade.	em grupo, aplicando com alguma correção os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. Nem sempre cumpre regras de arbitragem/ajuizamento. Conhece/Identifica o material específico de cada modalidade.	Conhece/Identifica com muita dificuldade algum o material específico de cada modalidade.	
APTIDÃO FÍSICA	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 evidenciando boa 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.	Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia insuficiente, não permitindo atingir a 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	Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando facilmente 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	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, afetividade e a qualidade do meio ambiente. Conhece e interpreta os fatores de saúde e de risco associados à prática das	Relaciona aptidão física e saúde e identifica alguns fatores associados a um estilo de vida saudável. Conhece e interpreta com alguma dificuldade, os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas: dopagem e riscos de vida e/ou saúde; doenças e lesões; condições materiais, de equipamentos e de orientação	Relaciona com muita dificuldade aptidão física e saúde e não consegue identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável. Conhece alguns fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas.	Não Relaciona aptidão física e saúde e não identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável. Não conhece os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas.

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	2025/10/22	4 de 5

	Conhece e interpreta de forma clara os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas: dopagem e riscos de vida e/ou saúde; doenças e lesões; condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.	atividades físicas: dopagem e riscos de vida e/ou saúde; doenças e lesões; condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.	do treino.		
--	--	--	------------	--	--

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	2025/10/22	5 de 5