

Critérios Específicos de Avaliação e Perfis de Desempenho
de Educação Física – Cursos Profissionais – 2º 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:	DESCRIPTORIOS 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 GINÁSTICA DE APARELHOS:	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	- 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

	- Realizar Salto de eixo no boque; Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal; Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima. - Realizar no Minitrampolim: salto em extensão, ½ pirueta, engrupado e carpa. ATLETISMO: identificar e realizar salto em comprimento, lançamento do peso, corrida de estafetas ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS: criar e realizar sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo nas Danças Sociais (Foxtrot), Danças Tradicionais (Erva Cidreira). - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem/ajuizamento; - Conhecer/Identificar o material específico de cada modalidade.	(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	Desenvolver as Capacidades motoras de forma a enquadrar-se na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola		
CONHECIMENTOS	- Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou de inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil. - Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos: - identificando as características que lhe conferem essa dimensão; - reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam; -distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.		

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
	DESCRIPTORIOS DE NÍVEIS DE DESEMPENHO DAS APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS				
ATIVIDADES FÍSICAS	No JDC Cooperar 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. 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. 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. Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em	No JDC Cooperar 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. 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. 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. Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou	No JDC Cooperar com os companheiros realizando com alguma correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções. 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. Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida (Atletismo), cumprindo com alguma correção as exigências elementares, técnicas e do regulamento. 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 em grupo, aplicando com alguma correção os critérios de expressividade, de acordo	No JDC Cooperar com os companheiros realizando com dificuldade as ações técnico-táticas elementares em todas as funções. 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. Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida (Atletismo), cumprindo com dificuldade as exigências elementares, técnicas e do regulamento. 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. Nem sempre aceita/cumprir regras de arbitragem/ajuizamento. Conhece/Identifica com muita dificuldade algum o	No JDC não Cooperar com os companheiros e não realiza com correção as ações técnico-táticas elementares. Não compõe, não realiza e não analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica. Não realiza e não analisa o lançamento, o salto e a corrida (Atletismo), cumprindo corretamente 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. Não conhece nem cumpre regras de arbitragem/ajuizamento. Não identifica o material específico de cada modalidade.

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

	coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. Aceita as decisões da arbitragem/ajuizamento, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. Conhece/Identifica claramente o material específico de cada modalidade.	em grupo, aplicando frequentemente os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. Aceita as decisões da arbitragem/ajuizamento, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física. Conhece/Identifica o material específico de cada modalidade.	com os motivos das composições. Aceita as decisões da arbitragem/ajuizamento e trata com cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, Conhece/Identifica a maioria do material específico de cada modalidade.	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	Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou de inadaptação à prática, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e	Conhece a maioria dos processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou de inadaptação à prática, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e	Conhece alguns processos de controlo do esforço e identifica com dificuldade sinais de fadiga ou de inadaptação à prática, evitando riscos para a saúde.	Não conhece os processos de controlo do esforço nem identifica sinais de fadiga ou de inadaptação à prática, evitando riscos para a saúde.	Não conhece os processos de controlo do esforço
			Compreende com alguma	Compreende com muita	

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

	recuperação difícil. Compreende claramente, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.	recuperação difícil. Compreende, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.	dificuldade, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.	dificuldade a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.	
--	---	--	---	--	--

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