

Critérios Específicos de Avaliação e Perfis de Desempenho de Educação Física – Cursos Profissionais – 3º 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
<p align="center">ATIVIDADES FÍSICAS</p>	<p>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></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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</p>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador/Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Grelhas de observação - Escalas de classificação - Listas de verificação -- Trabalhos de pesquisa - Relatórios -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

	<p>GINÁSTICA ACROBÁTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros nas ajudas e correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança; - Compreender e desempenha correctamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos; - Conhecer e efectua com correcção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar. <p>ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO NATUREZA: NATAÇÃO - Nível Introdução</p> <p>Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas da adaptação ao meio aquático e/ou das técnicas seleccionadas</p> <p>Dança Social –Salsa/Merengue</p> <ul style="list-style-type: none"> - criar e realizar sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo; - Analisar a sua acção e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento. <ul style="list-style-type: none"> - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem/ajuizamento; - Conhecer/Identificar o material específico de cada modalidade. 	<p>A - Linguagens e textos</p> <p>B - Informação e comunicação</p> <p>C - Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D - Pensamento crítico e criativo</p> <p>E - Relacionamento interpessoal</p> <p>F - Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>G - Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>H - Sensibilidade estética e artística</p> <p>I - Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>J - Consciência e domínio do corpo</p>	
<p>APTIDÃO FÍSICA</p>	<p>APTIDÃO FÍSICA: - Desenvolver as capacidades motoras de forma a enquadrar-se na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola</p>		
<p>CONHECIMENTOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar o tipo de actividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar. - Analisar criticamente aspectos gerais da ética na participação nas Actividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: – A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces; – A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde; – A violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo; – A corrupção vs verdade desportiva. 		

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	Coopera com os companheiros, com excelência, para o alcance do objectivo dos JDC, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.	Coopera com os companheiros para o alcance do objectivo dos JDC, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.	Coopera com os companheiros, com algumas dificuldades, para o alcance do objectivo dos JDC, realizando com alguma correcção as acções técnico-táticas, em todas as funções.	Coopera com os companheiros, com muitas dificuldades, para o alcance do objectivo dos JDC.	Não coopera com os companheiros para o alcance do objectivo dos JDC.
	Compõe, realiza e analisa, com excelência, os esquemas em grupo da Ginástica Acrobática aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Compõe, realiza e analisa, os esquemas em grupo da Ginástica Acrobática aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Compõe, realiza e analisa, com alguma dificuldade, os esquemas em grupo da Ginástica Acrobática aplicando alguns critérios de correcção técnica, expressão e combinação das destrezas.	Compõe, realiza e analisa, com muitas dificuldades, os esquemas em grupo da Ginástica Acrobática. Nem sempre aplica os critérios de correcção técnica, expressão e combinação das destrezas.	Não compõe, não realiza e nem analisa, com alguma dificuldade, os esquemas em grupo da Ginástica Acrobática.
	Aprecia, compõe e realiza, com excelência, as sequências de elementos técnicos de uma Dança Social em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade.	Aprecia, compõe e realiza as sequências de elementos técnicos de uma Dança Social em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade.	Aprecia, compõe e realiza, com alguma dificuldade, as sequências de elementos técnicos de uma Dança Social em coreografias individuais e de grupo.	Aprecia, compõe e realiza, com muitas dificuldades, as sequências de elementos técnicos de uma Dança Social em coreografias individuais e de grupo.	Não aprecia, não compõe nem realiza as sequências de elementos técnicos de uma Dança Social em coreografias individuais e de grupo.

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

	Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as acções propulsivas específicas das técnicas simultâneas e alternadas	Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as acções propulsivas específicas das técnicas alternadas.	Desloca-se com alguma segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as acções propulsivas específicas da técnica de crol ou de costas.	Desloca-se com alguma segurança no meio aquático, coordenando as habilidades motoras aquáticas básicas da adaptação ao meio aquático	Não se desloca no meio aquático.
APTIDÃO FÍSICA	Realiza as tarefas propostas com muito empenho desenvolvendo as Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas encontrando-se na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FitEscola.	Realiza as tarefas propostas com empenho desenvolvendo as Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas encontrando-se na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FitEscola.	Realiza com alguma dificuldade as tarefas propostas para o desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas, no entanto encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FitEscola.	Realiza com dificuldade as tarefas propostas para o desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas, não permitindo atingir a Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	Não realiza as tarefas propostas para o desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas, não permitindo atingir a Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.
CONHECIMENTOS	O aluno domina plenamente os conhecimentos sobre o desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as actividades físicas. Analisa criticamente aspectos gerais da ética na participação nas Actividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros.	O aluno domina os conhecimentos sobre o desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as actividades físicas. Analisa aspectos gerais da ética na participação nas Actividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros.	O aluno domina parcialmente os conhecimentos sobre o desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as actividades físicas. Analisa aspectos gerais da ética na participação nas Actividades Físicas Desportivas, relacionando com alguma dificuldade os interesses sociais, económicos, políticos e outros.	O aluno domina com dificuldade os conhecimentos sobre o desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as actividades físicas. Analisa aspectos gerais da ética na participação nas Actividades Físicas Desportivas mas não consegue relacionar os interesses sociais, económicos, políticos e outros.	O aluno não tem os conhecimentos sobre o desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as actividades físicas. Não reconhece os aspectos gerais da ética na participação nas Actividades Físicas Desportivas.

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

<p>Alunos com Atestado Médico</p> <p>Atividades físicas e desportivas/Aptidão Física</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1.1- Desempenho aula a aula • 1.2 - Teste de avaliação final/Trabalho/Projeto <p>Sit.1 – apresenta incapacidade total para a prática: ficha formativa específica e/ou trabalho com a mesma ponderação das provas prática</p> <p>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;</p> <p>Sit.3 – apresenta incapacidade parcial com necessidade de adaptação e/ou impedimento total de realizar apenas alguns exercícios: avaliação prática com as adaptações necessárias.</p> <p>Ficha de autoavaliação e/ou heteroavaliação</p>
---	---

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