

**Critérios Específicos de Avaliação e Perfis de Desempenho  
de Educação Física – 10º 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:	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS/ACPA	MEIOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
<p><b>ATIVIDADES FÍSICAS</b></p> <p><b>60%</b></p>	<p><b>- Jogos desportivos coletivos:</b></p> <p>Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo.</p> <p><b>Corfebol:</b> a) passe (peito, ombro, por baixo e por cima), b) receção, c) lançamento com as duas mãos, lançamento na passada e de penalidade d) posição básica defensiva, e) deslocamentos, f) sistema 4:0 e 3:1.</p> <p><b>Voleibol:</b> 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.</p> <p><b>- Ginástica de Solo:</b> Elaborar, realizar e apreciar com as exigências técnicas indicadas: Rolamento à frente (diferentes saídas), Rolamento à retaguarda (diferentes saídas), apoio facial invertido de braços, roda, avião, várias posições de flexibilidade.</p> <p><b>- Atletismo:</b> Realizar e analisar a <b>Corrida de estafetas, o Salto em altura e o Lançamento do peso</b>, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p> <p><b>- Dança:</b> Apreciar, compor e realizar, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo no tipo de Dança seleccionada – livre ou social.</p> <p><b>- Orientação:</b> Realizar um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado, segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.</p> <p><b>- Natação:</b> realizar as habilidades motoras aquáticas básicas (flutuação, respiração e propulsão) e coordenar a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas</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>	<p>A recolha de informação será realizada por alguns destes instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grelhas de observação</li> <li>- Escalas de classificação</li> <li>- Listas de verificação</li> <li>- Planos Individuais de Trabalho</li> <li>- Trabalhos de pesquisa</li> <li>- Relatórios</li> <li>- Portefólios</li> <li>- Grelhas de Auto e de Heteroavaliação</li> <li>- Provas de avaliação escrita.</li> </ul>

A Subcoordenadora Disciplinar: Ana Topete	A Coordenadora do Departamento de Expressões: Ana Topete	Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF: 2025/2026	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico: 2025/10/22	Página 1 de 5
--	---	--	---	------------------

	selecionadas- técnicas alternadas e técnicas simultâneas.	A - Linguagens e textos	
<b>APTIDÃO FÍSICA</b> <b>30%</b>	- Desenvolver as Capacidades motoras de forma a enquadrar-se na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola	B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas	
<b>CONHECIMENTOS</b> <b>10%</b>	- 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.  - Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro	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	

DOMÍNIOS/ PONDERAÇÃO	ESCALA				
	20 a 18	17 a 14	13 a 10	9 a 7	≤ a 6
	DESCRITORES DE NÍVEIS DE DESEMPENHO DAS APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS				
<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b>  <b>60%</b>	<b>JDC</b> - 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.	<b>JDC</b> - 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.	<b>JDC</b> - Cooperar com os companheiros realizando com alguma correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções.	<b>JDC</b> - Cooperar com os companheiros realizando com dificuldade as ações técnico-táticas elementares em todas as funções	<b>JDC</b> - Não Cooperar com os companheiros e não realiza com correção as ações técnico-táticas elementares.
	<b>GINÁSTICA</b> - Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Solo) aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	<b>GINÁSTICA</b> – Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica de Solo, aplicando frequentemente os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com	<b>GINÁSTICA</b> - Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica de Solo, aplicando alguns critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	<b>GINÁSTICA</b> - Compõe, realiza e analisa com dificuldade esquemas individuais e em grupo da Ginástica de Solo, aplicando com dificuldade os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas.	<b>GINÁSTICA</b> - Não compõe, não realiza e não analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica de Solo.

<b>A Subcoordenadora Disciplinar:</b>	<b>A Coordenadora do Departamento Expressões:</b>	<b>Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:</b>	<b>Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:</b>	<b>Página</b>
Ana Topete	Ana Topete	2025/2026	2025/10/22	2 de 5

		esses critérios			
	<b>ATLETISMO</b> - Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	<b>ATLETISMO</b> - Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida, cumprindo frequentemente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	<b>ATLETISMO</b> - Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida, cumprindo com alguma correção as exigências elementares, técnicas e do regulamento.	<b>ATLETISMO</b> - Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida, cumprindo com dificuldade as exigências elementares, técnicas e do regulamento.	<b>ATLETISMO</b> - Não realiza e não analisa o lançamento, o salto e a corrida, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.
	<b>ARE</b> - Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	<b>ARE</b> - Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando frequentemente os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	<b>ARE</b> - 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 com os motivos das composições	<b>ARE</b> - 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.	<b>ARE</b> - 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.
<b>OUTRAS</b>  Realiza <b>PERCURSOS</b> (Orientação), utilizando sempre técnicas de orientação e respeitando sempre as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.  Desloca-se com segurança no MEIO AQUÁTICO ( <b>Natação</b> ), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnica simultâneas (bruços	<b>OUTRAS</b>  Realiza <b>PERCURSOS</b> (Orientação), utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.  Desloca-se com segurança no MEIO AQUÁTICO ( <b>Natação</b> ), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas de pelo menos uma técnica simultâneas (bruços ou	<b>OUTRAS</b>  Realiza <b>PERCURSOS</b> (Orientação), utilizando algumas vezes técnicas de orientação e respeitando algumas vezes as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.  Desloca-se com segurança no MEIO AQUÁTICO ( <b>Natação</b> ), dominando as habilidades motoras aquáticas básicas (flutuação, respiração e propulsão) e	<b>OUTRAS</b>  Realiza <b>PERCURSOS</b> (Orientação), nem sempre utilizando técnicas de orientação e nem sempre respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.  Domina, parcialmente as habilidades motoras aquáticas básicas (flutuação, respiração e propulsão), não estando adaptado ao meio	<b>OUTRAS</b>  Não realiza <b>PERCURSOS</b> (Orientação), utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.  Não domina as habilidades motoras aquáticas básicas (flutuação, respiração e propulsão), não estando adaptado ao meio aquático	

<b>A Subcoordenadora Disciplinar:</b>	<b>A Coordenadora do Departamento Expressões:</b>	<b>Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:</b>	<b>Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:</b>	<b>Página</b>
Ana Topete	Ana Topete	2025/2026	2025/10/22	3 de 5

	e mariposa) e das técnicas alternadas (crol e costas).	mariposa) e das técnicas alternadas (crol e costas).	coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas alternadas (crol e costas)	aquático.	
<b>APTIDÃO FÍSICA</b> <b>30%</b>	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 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.
<b>CONHECIMENTOS</b> <b>10%</b>	Relaciona 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  Realiza com segurança a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro.	Relaciona aptidão física e saúde e identifica com facilidade 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.  Realiza a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro.	Relaciona aptidão física e saúde e identifica de forma satisfatória 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.  Realiza com alguma dificuldade a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro.	Relaciona aptidão física e saúde e identifica com dificuldade 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.  Realiza mas com muita hesitação e alguns erros a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro.	Não Relaciona aptidão física e saúde e não identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável.  Não realiza a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro.

<b>Alunos com Atestado Médico</b>  Atividades físicas e desportivas/Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.1- Desempenho aula a aula</li> <li>1.2 - Teste de avaliação final/Trabalho/Projeto</li> </ul> <p>Sit.1 – apresenta incapacidade total para a prática: <b>ficha formativa específica e/ou trabalho com a mesma ponderação das provas prática</b></p> <p>Sit.2 – apresenta incapacidade temporária para a prática: <b>ficha formativa específica e/ou trabalho com a mesma ponderação da(s) prova(s)</b></p>
--	---

<b>A Subcoordenadora Disciplinar:</b>	<b>A Coordenadora do Departamento Expressões:</b>	<b>Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:</b>	<b>Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:</b>	<b>Página</b>
Ana Topete	Ana Topete	2025/2026	2025/10/22	4 de 5

**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