



Critérios de Avaliação
ANO LETIVO 2025/2026

Disciplina: Educação Física	Ano Escolaridade: 10º ano
-----------------------------	---------------------------

Critérios De Avaliação	Níveis de Desempenho				
	1 a 6 Valores	7 a 9 valores	10 a 13 valores	14 a 17 valores	18 a 20 valores
Habilidades Motoras Básicas/Complexas (JDC)	O aluno não se enquadra nos descritores de desempenho dos valores entre 7 e 9	O aluno coopera pontualmente com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos realizando esporadicamente as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, as regras como jogador e também como árbitro.	O aluno coopera na maioria das vezes com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, realizando as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras como jogador e também como árbitro.	O aluno coopera sistematicamente, com falhas pontuais, com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, realizando as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras como jogador e também como árbitro.	O aluno coopera sistematicamente com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, realizando as ações técnico-táticas elementares em todas as funções com elevado nível, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras na íntegra como jogador e também como árbitro.
Destreza e Correção Técnica (Ginástica)	O aluno não se enquadra nos descritores de desempenho dos valores entre 7 e 9	O aluno revela muitas dificuldades em compor, realizar e analisar as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, e	O aluno compõe, realiza e analisa, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, e aplica os critérios de correção	O aluno compõe, realiza e analisa, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo com rigor, e aplica os critérios de	O aluno compõe, realiza e analisa, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo com rigor, e aplica os critérios de

O aluno

		<p>em aplicar os critérios de correção técnica, expressão e combinação, bem como apreciar os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>O aluno tem muita dificuldade em realizar e analisar saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo pontualmente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>O aluno realiza pontualmente as ações do domínio de oposição utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>O aluno realiza pontualmente as ações técnico táticas elementares garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando raramente as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>técnica, expressão e combinação, apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>O aluno realiza e analisa saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>O aluno realiza as ações do domínio de oposição em utilizando corretamente as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>O aluno realiza as ações técnico táticas elementares com correção garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando, algumas vezes, as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>correção técnica, expressão e combinação, apreciando os esquemas de acordo com esses critérios com correção.</p> <p>O aluno realiza e analisa saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo com correção e algum rigor as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>O aluno realiza com oportunidade e correção, e apenas com falhas pontuais, as ações do domínio de oposição utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>O aluno realiza com oportunidade e correção, na maioria das vezes, as ações técnico táticas elementares garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando, com falhas pontuais, as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>correção técnica, expressão e combinação, apreciando os esquemas de acordo com esses critérios com elevado nível.</p> <p>O aluno realiza e analisa saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo com elevada correção e rigor as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>O alino realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição utilizando com rigor as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando sempre as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>O aluno realiza com oportunidade, correção e rigor as ações técnico táticas elementares garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando, sempre, as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>
(Atletismo)					
(Atividades de Combate)					
(Jogos de Raquetas)					

Expressividade Rítmica (Act. Rítmicas e Expressivas)	O aluno não se enquadra nos descritores de desempenho dos valores entre 7 e 9	O aluno, pontualmente, aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, e aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	O aluno aprecia, compõe e realiza 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.	O aluno aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando, com correção, os critérios de expressividade de acordo com os motivos das composições.	O aluno aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando, com correção, rigor, os critérios de expressividade de acordo com os motivos das composições.
Destreza e Coordenação Motora (Aptidão Física) (Act. Exploração da Natureza)	O aluno não se enquadra nos descritores de desempenho dos valores entre 7 e 9	O aluno tem muita dificuldade em desenvolver as capacidades motoras e evidenciar aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. O aluno realiza percursos elementares, utilizando, pontualmente, técnicas de orientação e nem sempre respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	Desenvolve as capacidades motoras e evidencia aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. O aluno realiza percursos elementares, utilizando, na maioria das vezes e com correção, técnicas de orientação, respeitando, as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	Desenvolve as capacidades motoras e evidencia elevada aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas acima da Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. O aluno realiza percursos elementares, utilizando, com falhas pontuais, técnicas de orientação e respeitando sempre as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	Desenvolve as capacidades motoras e evidencia elevada aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas no Perfil Atlético do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. O aluno realiza percursos elementares, utilizando sempre com oportunidade e correção, técnicas de orientação e respeitando, na íntegra, as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.
	O aluno relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida	O aluno relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida	O aluno relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida	O aluno relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida	O aluno relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida

Mobilização de Conhecimentos		<p>saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente, com muita dificuldade.</p> <p>Desconhece os objetivos, e aplica pontualmente as regras e os fundamentos técnico-táticos das matérias lecionadas.</p> <p>O aluno interpreta com muita dificuldade a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.</p> <p>Identifica pontualmente fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, sem os relacionar com a evolução das sociedades.</p> <p>Realiza com muita dificuldade a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades física ou outro não conseguindo interpretá-la como uma ação</p>	<p>saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente, com alguma dificuldade.</p> <p>Conhece os objetivos e aplica, na maioria das vezes, as regras e os fundamentos técnico-táticos das matérias lecionadas com correção.</p> <p>O aluno interpreta com alguma dificuldade a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.</p> <p>Identifica na maioria das vezes fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, sem os relacionar com a evolução das sociedades.</p> <p>Realiza com alguma dificuldade a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades física ou outro conseguindo interpretá-la como uma ação essencial, reveladora</p>	<p>saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente, com correção.</p> <p>Conhece os objetivos e aplica as regras e os fundamentos técnico-táticos das matérias lecionadas com correção e pertinência.</p> <p>O aluno interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.</p> <p>Identifica fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>Realiza a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades física ou outro conseguindo interpretá-la como uma ação essencial, reveladora</p>	<p>saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente, com muita correção, rigor e pertinência.</p> <p>Conhece os objetivos e aplica sempre as regras e os fundamentos técnico-táticos das matérias lecionadas com elevado nível.</p> <p>O aluno interpreta facilmente a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.</p> <p>Identifica sempre fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>Realiza com muita correção a prestação de socorro a uma vítima de paragem</p>
-------------------------------------	--	---	---	---	---

Mobilização de Conhecimentos		essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva: contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma pouco clara e eficiente; não realiza as manobras de Suporte Básico de Vida.	ou outro não conseguindo interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva: contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; realiza com alguma correção as manobras de Suporte Básico de Vida.	de responsabilidade individual e coletiva: contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; realiza as manobras de Suporte Básico de Vida.	cardiorrespiratória, no contexto das atividades física ou outro conseguindo sempre interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva: contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma muito clara e eficiente; realiza com muita correção e rigor as manobras de Suporte Básico de Vida.
Responsabilidade		Pontualmente: -Cumpre com as tarefas propostas e deveres; - contribui efetivamente para um clima propício à aprendizagem de todos.	Na maioria das vezes: -Cumpre com as tarefas propostas e deveres; - contribui efetivamente para um clima propício à aprendizagem de todos.	Apesar de revelar algumas falhas pontuais: - Cumpre com as tarefas propostas e deveres; - contribui efetivamente para um clima propício à aprendizagem de todos.	Sistematicamente: -Cumpre com as tarefas propostas e deveres; - contribui efetivamente para um clima propício à aprendizagem de todos.
Envolvimento		Pontualmente: - Participa de forma ativa nas tarefas propostas; - procura ultrapassar as suas dificuldades.	Na maioria das vezes: - Participa de forma ativa nas tarefas propostas; - procura ultrapassar as suas dificuldades.	Apesar de revelar algumas falhas pontuais: - Participa de forma ativa nas tarefas propostas; - procura ultrapassar as suas dificuldades.	Sistematicamente: - Participa de forma ativa nas tarefas propostas; - procura ultrapassar as suas dificuldades.