CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – Ensino Secundário / Cursos Científico Humanísticos

DISCIPLINA: Educação Física/ 10º ANO | 2026-2027

Dimensões	Domínios	Descritores de desempenho	Nível de Desempenho	Descritores do Perfil dos Alunos[1]	Ponderação	Instrumentos de avaliação
Conhecimentos Capacidades	Área da Aptidão Física	O aluno na realização da bateria de testes FITescola e/ou de treino funcional atinge a zona de "Perfil Atlético" de aptidão física. Ao longo do ano letivo, evidencia um excelente desempenho na melhoria do nível das suas capacidades motoras. Nas provas de "medição" das capacidades motoras obtém 18 valores (90%) ou mais na média dos testes aplicados.	Nível 5 Muito Bom 18 a 20 Valores	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Cuidador de si e do outro (B,E,F,G) Autoavaliado/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	20%	Grelhas de verificação /observação direta Bateria de Testes de FITescola e de Treino Funcional
		O aluno na realização da bateria de testes FITescola e/ou de treino funcional encontra-se na "zona saudável" de aptidão física. Ao longo do ano letivo, evidencia um bom desempenho ano letivo na melhoria do nível das suas capacidades motoras. Nas provas de "medição" das capacidades motoras obtém entre 14 e 17 valores (70% e 89%) na média dos testes aplicados.	Nível 4 Bom 14 a 17 Valores			
		O aluno na realização da bateria de testes FITescola e/ou de treino funcional encontra-se na "zona saudável" de aptidão física. Ao longo do ano letivo, evidencia um razoável desempenho na melhoria no nível das suas capacidades motoras. Nas provas de "medição" das capacidades motoras obtém entre 10 e 13 valores (50% e 69%) na média dos testes aplicados.	Nível 3 Suficiente 10 a 13 Valores			
		O aluno na realização da bateria de testes FITescola e/ou de treino funcional ainda não atingiu a "zona saudável" (Precisa Melhorar) de aptidão física. Ao longo do ano letivo, revelou poucas melhorias no nível das suas capacidades motoras. Nas provas de "medição" das capacidades motoras obtém entre 6 e 9 valores (20% e 49%) na média dos testes aplicados.	Nível 2 Insuficiente 6 a 9 Valores			
		O aluno na realização da bateria de testes FITescola e/ou de treino funcional ainda não atingiu a "zona saudável" (Precisa Melhorar) de aptidão física. Ao longo do ano letivo, não conseguiu melhorar o nível das suas capacidades motoras, evidenciando um fraco desempenho motor. Nas provas de "medição" das capacidades motoras obtém menos de 5 valores (20%) na média dos testes aplicados.	Nível 1 Insuficiente 0 a 5 Valores			

[1] **Áreas de Competências:** A - Linguagens e textos; B - Informação e comunicação; C - Raciocínio e resolução de problemas; D - Pensamento crítico e pensamento 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.

Dimensões	Domínios	Descritores de desempenho	Nível de Desempenho	Descritores do Perfil dos Alunos[2]	Ponderação	Instrumentos de avaliação
Conhecimentos Capacidades	Área das Atividades Físicas	O aluno revela um excelente domínio das ações técnicas, ações técnico-táticas e capacidade de leitura tática. O aluno domina 3 matérias do nível Introdução e 3 matérias do nível Elementar das subáreas abordadas.	Nível 5 Muito Bom 18 a 20 Valores	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Cuidador de si e do outro (B,E,F,G) Autoavaliado/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	40%	Testes escritos Fichas de verificação de conhecimentos Trabalhos escritos: individuais, pares ou grupo Grelhas de verificação /observação direta
		O aluno revela um bom domínio das ações técnicas, ações técnico-táticas e capacidade de leitura tática. O aluno domina 4 matérias do nível Introdução e 2 matéria s do nível Elementar das subáreas abordadas.	Nível 4 Bom 14 a 17 Valores			
		O aluno revela um razoável domínio das ações técnicas, ações técnico-táticas e capacidade de leitura tática. O aluno domina 5 matérias do nível Introdução e 1 matéria do nível Elementar das subáreas abordadas.	Nível 3 Suficiente 10 a 13 Valores			
		O aluno revela algum domínio das ações técnicas, ações técnico-táticas e capacidade de leitura tática. O aluno domina 4 matérias do nível Introdução e não domina as restantes matérias das subáreas abordadas	Nível 2 Insuficiente 6 a 9 Valores			
		O aluno revela muito pouco ou inexistente domínio das ações técnicas, ações técnico-táticas e capacidade de leitura tática. O aluno não domina nenhuma das 6 matérias do nível Introdução das subáreas abordadas.	Nível 1 Insuficiente 0 a 5 Valores			

[2] **Áreas de Competências:** A - Linguagens e textos; B - Informação e comunicação; C - Raciocínio e resolução de problemas; D - Pensamento crítico e pensamento 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.

Dimensões	Domínios	Descritores de desempenho	Nível de Desempenho	Descritores do Perfil dos Alunos[3]	Ponderação	Instrumentos de avaliação
Conhecimentos Capacidades	Área dos Conhecimentos	O aluno evidencia uma compreensão bastante sólida, sempre muito bem explicitada, dos conceitos e procedimentos estruturantes dos vários temas abordados. Revela uma elevada capacidade de discussão de matérias em que se relacionam conhecimentos científicos com questões de natureza técnica, tecnológica e social.	Nível 5 Muito Bom 18 a 20 Valores	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Cuidador de si e do outro (B,E,F,G) Autoavaliado/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	10%	Grelhas de verificação /observação direta Bateria de Testes de FITescola e de Treino Funcional
		O aluno evidencia uma compreensão sólida, bem explicitada, dos conceitos e procedimentos estruturantes nos vários temas abordados. Revela uma boa capacidade de discussão de matérias em que se relacionam conhecimentos científicos com questões de natureza técnica, tecnológica e social.	Nível 4 Bom 14 a 17 Valores			
		O aluno evidencia uma compreensão dos conceitos e procedimentos estruturantes dos vários temas abordados. Revela capacidade de discussão de matérias que se relacionam com conhecimentos científicos.	Nível 3 Suficiente 10 a 13 Valores			
		O aluno evidencia dificuldades na compreensão dos conceitos e procedimentos dos vários temas abordados. Revela pouca capacidade de discussão de matérias que se relacionam com conhecimentos científicos.	Nível 2 Insuficiente 6 a 9 Valores			
		O aluno não revela, ainda, capacidade de discussão de matérias que se relacionam com os conhecimentos científicos dos temas abordados. Não revela capacidade de discussão de matérias que se relacionam com conhecimentos científicos.	Nível 1 Insuficiente 0 a 5 Valores			

[3] **Áreas de Competências:** A - Linguagens e textos; B - Informação e comunicação; C - Raciocínio e resolução de problemas; D - Pensamento crítico e pensamento 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.

Dimensões	Domínios	Descritores de desempenho	Nível de Desempenho	Descritores do Perfil dos Alunos	Ponderação	Instrumentos de avaliação
Atitudes	Respeito pelas regras e compromissos	O aluno, respeita sempre as indicações do professor. Facilita sempre as transições e a organização da aula. Utiliza sempre de forma adequada e segura o material, equipamento e as instalações. Utiliza sempre uma postura e linguagem corretas. Intervém sempre de forma adequada. Respeita sempre as opiniões diferentes e o trabalho dos outros. Tem todas as faltas justificadas, é pontual e não tem faltas de material. Respeita sempre os compromissos e prazos estabelecidos.	Nível 5 Muito Bom 18 a 20 Valores	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Cuidador de si e do outro (B,E,F,G) Autoavaliado/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	15%	Grelhas de verificação/ observação direta Registos na plataforma inovar
		O aluno, respeita frequentemente as indicações do professor. Facilita as transições e a organização da aula. Utiliza frequentemente de forma adequada e segura o material, equipamento e as instalações. Utiliza frequentemente uma postura e linguagem corretas. Intervém frequentemente de forma adequada. Respeita frequentemente as opiniões diferentes e o trabalho dos outros. Tem todas as faltas justificadas. É quase sempre pontual e não tem mais de 3 faltas de material. Respeita frequentemente os compromissos e prazos estabelecidos.	Nível 4 Bom 14 a 17 Valores			
		O aluno, às vezes respeita as indicações do professor. Dificulta as transições e a organização da aula. Por vezes, não utiliza de forma adequada e segura o material, equipamento e as instalações. Às vezes utiliza uma postura e linguagem corretas. Às vezes intervém de forma adequada. Por vezes, respeita as opiniões diferentes e o trabalho dos outros. Tem todas as faltas justificadas. Nem sempre é pontual. Às vezes não se faz acompanhar do material necessário para a aula. Por vezes não respeita os compromissos e prazos estabelecidos.	Nível 3 Suficiente 10 a 13 Valores			
		O aluno não respeita as indicações do professor. Prejudica as transições e a organização da aula. Não utiliza de forma adequada e segura o material, equipamento e as instalações. Raramente utiliza uma postura e linguagem corretas. Raramente intervém de forma adequada. Raramente respeita as opiniões diferentes e o trabalho dos outros. Tem algumas faltas injustificadas. Raramente é pontual. Não se faz acompanhar, frequentemente, do material necessário à aula. Raramente respeita os compromissos e prazos estabelecidos.	Nível 2 Insuficiente 6 a 9 Valores			
		O aluno nunca respeita as indicações do professor. Prejudica constantemente as transições e a organização da aula. Não utiliza de forma adequada e segura o material, equipamento e as instalações. Nunca utiliza uma postura e linguagem corretas. Nunca intervém de forma adequada. Nunca respeita as opiniões diferentes e o trabalho dos outros. Tem muitas faltas injustificadas. Nunca é pontual. Nunca traz o material necessário para a aula. Nunca respeita compromissos e prazos estabelecidos.	Nível 1 Insuficiente 0 a 5 Valores			

Dimensões	Domínios	Descritores de desempenho	Nível de Desempenho	Descritores do Perfil dos Alunos	Ponderação	Instrumentos de avaliação
Atitudes	Envolvimento e autonomia no trabalho	O aluno esta sempre atento às indicações dadas pelo professor e concentra-se na execução dos exercícios. Colabora sempre com os colegas e professor procurando o êxito pessoal e do grupo. Realiza sempre as tarefas o melhor possível e o maior número de vezes, procurando sempre melhorar. Realiza sempre as tarefas propostas sem a intervenção direta do professor. Faz uma gestão bastante adequada no tempo. Revela uma elevada capacidade de iniciativa e autoavalia-se de forma muito assertiva e fundamentada.	Nível 5 Muito Bom 18 a 20 Valores	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Cuidador de si e do outro (B,E,F,G) Autoavaliado/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	15%	Grelhas de verificação/ observação direta Registos na plataforma inovar
		O aluno esta frequentemente atento às indicações dadas pelo professor e concentra-se na execução dos exercícios. Colabora, frequentemente, com os colegas e professor procurando o êxito pessoal e do grupo. Realiza as tarefas o melhor possível e o maior número de vezes, procurando melhorar. Realiza, frequentemente, as tarefas propostas sem a intervenção direta do professor. Faz uma gestão adequada do tempo. Demostra iniciativa e autoavalia-se de forma fundamentada	Nível 4 Bom 14 a 17 Valores			
		O aluno, por vezes, é distraído e conversador, interrompendo a execução da tarefa, revelando falta de concentração. Porém quando chamado à atenção altera o seu comportamento. Colabora com os colegas e professor, no entanto, pontualmente evidencia falta de cooperação e empenho. Tem dificuldades em realizar as tarefas propostas sem a supervisão do professor. Faz uma gestão pouco adequada do tempo. Demostra pouca iniciativa e autoavalia-se de forma pouco fundamentada.	Nível 3 Suficiente 10 a 13 Valores			
		O aluno, é distraído e conversador e dificilmente cumpre com a tarefa da aula, revelando falta de concentração. Não altera o seu comportamento apesar das advertências do professor. Tem dificuldades em cooperar com os outros, revelando-se um elemento perturbador do clima de aprendizagem. Tem muitas dificuldades em realizar as tarefas propostas sem a supervisão do professor. Faz uma gestão pouco adequada do tempo. Não demostra iniciativa e autoavalia-se de forma muito pouco fundamentada.	Nível 2 Insuficiente 6 a 9 Valores			
		O aluno, é muito distraído e muito conversador e não cumpre com a tarefa da aula, revelando muita falta de concentração. Não altera o seu comportamento apesar das advertências do professor. Não coopera com os outros, revelando-se um elemento muito perturbador do clima de aprendizagem. Não realiza as tarefas apesar das indicações do professor. Não cumpre as tarefas no tempo estabelecido. Não tem iniciativa e autoavalia-se de forma muito pouco fundamentada.	Nível 1 Insuficiente 0 a 5 Valores			