Critérios de avaliação de Educação Física – 10.º Ano
2026/2027

	Domínios	Pond.	Perfil de Aprendizagens Essenciais	Áreas de competências (PASEO)	Processos de recolha de informação
- Conhecimento - Resolução de problemas - Qualidade da Comunicação	**ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS**	**70 %**	SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (três matérias) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Andebol e Voleibol), 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. SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria) Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Acrobática e Aparelhos), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. SUBÁREA ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias) Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo. Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. OUTRAS Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	C, E, G, H e J	- Grelhas de registo de observação direta/avaliação (exercícios critério e/ou situação de jogo) - Fichas de auto e heteroavaliação.
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	**20 %**	- Elevar o nível funcional das CAPACIDADES CONDICIONAIS e COORDENATIVAS GERAIS (resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica e da flexibilidade. - Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.	F, G e J	Fit–Escola (Aplicação da bateria de testes de aptidão física)

	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	**10 %**	- Conhecer os objetivos, regras, gestos técnicos e materiais utilizados em cada modalidade das Subáreas lecionadas. -Aplicar as regras inerentes às diferentes modalidades - Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.	A, B e I	- Teste de Avaliação Cognitiva e/ ou questionamento oral - Fichas de trabalho individuais e/ou de grupo.

a) ***A*** *- Linguagens e textos;* ***B*** *- Informação e comunicação;* ***C*** *- Raciocínio e resolução de problemas;* ***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*

Observações: alunos com atestado médico, igual ou superior a quinze dias, serão avaliados com as mesmas ponderações em cada um dos domínios, mas com instrumentos de avaliação adaptados à problemática apresentada.

Aprovados em sede de Conselho Pedagógico de 16 de setembro de 2026