



CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO

Departamento de Expressões /Grupo 620

ANO:	10º/11º/12º	DISCIPLINA	Educação Física	ENSINO	Secundário Regular
-------------	--------------------	-------------------	------------------------	---------------	---------------------------

Critérios Específicos	Ponderação	Domínio de Competências	PERFIL APZ ESPECÍFICAS / DESCRITORES	Instrumentos de Avaliação
Conhecimentos/ Capacidades (90%) AE 10º Ano AE 11ºAno AE 12ºAno	10%	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	O aluno adquire e aplica conhecimentos relativos à aptidão física, saúde, regras, cidadania ativa e participação em atividades físicas e desportivas.	Teste teórico e/ou trabalho escrito e/ou fichas de avaliação e/ou questionamento oral. (avaliação formativa/sumativa)
	60%	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	O aluno desenvolve as aprendizagens essenciais com determinados níveis de desempenho (Introdutório, Elementar, Avançado) em matérias, de diferentes subáreas. Ações (entre outras): - Técnico-táticas e regras; - Sequências/Coreografias;	Grelha de observação para exercício critério e situação de jogo (avaliação formativa/sumativa); Teste prático (avaliação formativa/sumativa); Grelhas de observação direta (avaliação formativa/sumativa).
	20%	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	O aluno desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física da bateria de testes FITescola, para a sua idade e sexo. - Aptidão aeróbia; - Aptidão muscular; - Composição corporal.	Bateria de testes FITescola® (avaliação formativa/sumativa)
Atitudes e Valores	10%	Autonomia – Colaboração – Responsabilidade - Empenho		Grelhas de registo de observação direta e indireta

Em Vigor a partir de 1 de setembro de 2026