

**MATRIZ DE AVALIAÇÃO – Grupo 620 – Educação Física (Ensino Secundário – 10.º, 11.º e 12.º Anos)**

Documento elaborado em articulação com as AE de Educação Física homologadas para o Ensino Secundário, o PASEO (Despacho 6478/2017) e o Referencial de Avaliação do AER (CP abril 2026), ao abrigo do DL 55/2018 e DL 54/2018.

**EDUCAÇÃO FÍSICA (10.º, 11.º e 12.º Anos)**

**APRENDIZAGENS ESSENCIAIS — Referencial Legal | Homologação Secundário · PASEO (Despacho 6478/2017) · DL 55/2018**

Os critérios alinham-se com as AE de Educação Física do Ensino Secundário nas dimensões das Atividades Físicas (JDC, Ginástica, Atletismo, Dança, Raquetas), da Aptidão Física (Fitescola), da Saúde e da Cidadania Desportiva, com progressiva autonomia, liderança e responsabilidade.

| ANO      | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS – Domínios de Referência para a Avaliação                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | PASEO – Áreas de Competência          |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 10.º Ano | <b>ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS</b> (Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Atletismo, Dança, Orientação, Natação)                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ► Consciência e Domínio do Corpo (J); |
| 11.º Ano | <b>APTIDÃO FÍSICA</b> (Fitescola)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ► Bem-estar, Saúde e Ambiente (H);    |
| 12.º Ano | <b>CONHECIMENTOS</b><br><br><b>Nota:</b><br>No Secundário, o nível de exigência técnica e tática sobe, exigindo que o aluno transite progressivamente de Introdução para Elementar nas várias subáreas (Jogos Coletivos, Ginástica, Atletismo, Raquetes, Dança):<br>10ºANO - 5I +1E: 2JDC/1GIN/1DAN/2ATL ou RAQ ou ORI<br>11ºANO - 4I +2E: 2JDC/1GIN ou ATL/1DAN/RAQ e ORI<br>12ºANO - 3I +3E: 2JDC/1GIN ou ATL/1DAN//RAQ e ORI | ► Cidadania e Participação (E, F).    |

| D1 – Conhecimentos, Capacidades, Raciocínio e Valores   Ponderação: 70%   Critérios: C1.1 · C1.6 · C1.3 |      |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CRITÉRIO                                                                                                | PESO | INDICADORES DE DESEMPENHO                                                                                                                                                                                               | INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO                                                                                                                                |
| <b>C1.1</b><br><b>Conhecimento e Compreensão</b>                                                        | 50%  | Identifica gestos técnicos, regras fundamentais e protocolo de SBV.<br>Compara opções táticas e interpreta a relação carga/fadiga.<br>Justifica decisões táticas complexas e domina leis de arbitragem.                 | Ficha de conhecimentos<br>Questionamento oral<br>Análise crítica<br>Observação direta<br>Trabalho de projeto<br>Fichas de trabalho<br>Portefólio digital |
| <b>C1.6</b><br><b>Destreza e criatividade na execução de técnicas ★</b>                                 |      | Executa habilidades básicas em ambiente estável e esquemas mecânicos.<br>Aplica técnicas complexas sob oposição e compõe sequências motoras.<br>Demonstra técnicas automatizadas e soluções estéticas originais/livres. |                                                                                                                                                          |
| <b>C1.3</b><br><b>Aplicação e Transferência</b>                                                         | 20%  | Transpõe regras táticas básicas e aplica o protocolo FITescola®.<br>Transpõe estratégias entre modalidades e planeia rotinas de treino.<br>Adapta dinâmicas táticas em tempo real e auto-regula o treino na sua rotina. | Aplicação do protocolo do FITESCOLA<br>observação direta                                                                                                 |

| D2 – Comunicação, Expressão, Autonomia e Cidadania   Ponderação: 30%   Critérios: C2.2 · C2.3 · C2.4· C2.5 |      |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| CRITÉRIO                                                                                                   | PESO | INDICADORES DE DESEMPENHO                                                                                                                                                                                                                             | INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO                             |
| <b>C2.2</b><br><b>Autonomia, e autoregulação</b>                                                           | 5%   | Organiza materiais sob orientação e controla reações emocionais.<br>Identifica pontos fracos individuais e propõe melhorias motoras de forma ativa.<br>Monitoriza autonomamente o esforço e lidera dinâmicas de grupo.                                | Observação direta<br>Análise crítica<br>Autoavaliação |
| <b>C2.3</b><br><b>Cooperação e Participação</b>                                                            | 10%  | Relaciona-se com cordialidade, respeita o fair-play e integra todos os colegas.<br>Apoia os colegas com oportunidade e promove a entreaajuda nas tarefas.<br>Decide com equidade, lidera grupos e resolve conflitos com fair-play.                    |                                                       |
| <b>C2.4</b><br><b>Cidadania, Valores e Identidade ★</b><br><b>OBRIGATÓRIO</b>                              | 15%  | Rejeita comportamentos antidesportivos e preserva os materiais comuns.<br>Combate a discriminação e reconhece o impacto da poluição/urbanismo.<br>Analisa criticamente as perversões do desporto e aplica a eco-cidadania na natureza.                |                                                       |
| <b>C2.5</b><br><b>Responsabilidade e empenho</b>                                                           |      | É assíduo, pontual, apresenta-se com o equipamento adequado à prática e cumpre as rotinas básicas.<br>Demonstra resiliência perante o erro e empenho em tarefas complexas.<br>Revela compromisso ético, iniciativa e rigor nas funções organizativas. |                                                       |

Critérios Específicos do Grupo 620: Secundário Aprovados em Conselho Pedagógico de 07 de setembro de 2026