

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO RESTELO Referencial de Avaliação CP – 07 de setembro de 2026 DL 55/2018 · DL 54/2018
MATRIZ DE AVALIAÇÃO (alunos com Atestado Médico) – Grupo 620 – Educação Física (Ensino Secundário – 10.º 11º 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 — Descritores de Referência para a Avaliação	PASEO — Áreas de Competência
10.º Ano 11.º Ano 12.º Ano	ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS (Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Atletismo, Dança, Orientação, Natação) APTIDÃO FÍSICA (Fitescola) CONHECIMENTOS	▶ Consciência e Domínio do Corpo (J); ▶ Bem-estar, Saúde e Ambiente (H); ▶ Cidadania e Participação (E, F).

D1 – Conhecimentos, Capacidades, Raciocínio e Valores Ponderação: 50% Critérios: C1.1 · C1.6 · C1.3			
CRITÉRIO	PES O	INDICADORES DE DESEMPENHO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
C1.1 Conhecimento e Compreensão	50%	Demonstrar conhecimento sobre as leis de arbitragem das modalidades lecionadas. Identificar gestos técnicos e opções táticas; interpretar a relação carga/fadiga e o protocolo de Suporte Básico de Vida (SBV).	• Fichas de conhecimentos e testes teóricos • Análise crítica / Trabalhos de pesquisa • Apresentações orais / Portefólio digital
C1.6 Destreza e		Avaliar e identificar erros técnicos e táticos nas execuções dos colegas em situação real de jogo/esquema.	• Grelhas de observação analítica preenchidas pelo aluno

criatividade na execução de técnicas ★		Conceber e propor correções técnicas/táticas. Atuar como juiz/árbitro em contexto de aula.	
C1.3 Aplicação e Transferência		Analisar os dados do FITescola® da turma; planejar rotinas de treino/aquecimento adaptadas a diferentes objetivos; relacionar atividade física, saúde e estilos de vida.	• Elaboração/análise de planos de treino teórico • Relatório analítico dos dados do FITescola® • Trabalhos de projeto

D2 – Comunicação, Expressão, Autonomia e Cidadania Ponderação: 50% Critérios: C2.2 · C2.3 · C2.4· C2.5			
CRITÉRIO	PESO	INDICADORES DE DESEMPENHO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
C2.2 Autonomia, e autoregulação	50%	Gerir de forma autónoma as suas tarefas teóricas/analíticas em aula. Monitorizar a aplicação de planos de treino/aquecimento de grupos de colegas. Apresentar rigor na autoavaliação.	• Observação direta • Fichas de autoavaliação • Cumprimento de prazos e tarefas
C2.3 Cooperação e Participação		Assumir o papel de juiz/árbitro, cronometrista ou elemento de mesa em torneios internos/aulas. Apoiar na gestão e organização de materiais e espaços práticos com equidade.	• Observação direta das funções organizativas e de arbitragem • Grelhas de registo em contexto de aula
C2.4 Cidadania, Valores e Identidade ★ OBRIGATÓRIO		Demonstrar imparcialidade nas decisões de arbitragem; promover o fair-play e a inclusão. Analisar criticamente perversões do desporto (doping, violência) e aplicar princípios de eco-cidadania.	• Observação direta • Análise crítica de casos práticos e debates teóricos
C2.5 Responsabilidade e empenho		Ser assíduo e pontual. Apresentar rigor, compromisso ético e iniciativa na entrega de relatórios, fichas e funções organizativas atribuídas.	• Registos de assiduidade e pontualidade • Qualidade e pontualidade na entrega dos trabalhos