esag
ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALMEIDA GARRETT - V.N.GAIA

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES
ÁREA DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO
REFERENCIAL DE AVALIAÇÃO – ANO LETIVO 2026/27
DISCIPLINA: Educação Física **Ensino Secundário – 10º Ano**

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

Domínios	Ponderação	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes (ACPA)	Instrumentos Avaliação
Área das atividades físicas	50%	**Subárea Jogos Desportivos Coletivos** (***Basquetebol e Futebol***) **(B, C, D, E, F, G, I, J)** Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, garantindo a iniciativa e tomadas de decisão, aplicando as regras fundamentais da modalidade. **Subárea Ginástica (*Solo*) (B, C, D, E, F, G, H, I, J)** Compor, realizar e analisar curtas sequências gímnicas individuais aplicando os critérios de correção técnica, de expressão e de fluidez. **Subárea Atividades Rítmicas Expressivas** (uma matéria) **(B, C, D, E, F, G, H, I, J)** Apreciar, compor e realizar, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou pequenos grupos, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. **Subárea Atletismo (B, C, D, E, F, G, I, J)** Realizar e analisar, os conteúdos solicitados, cumprindo corretamente as exigências técnicas e regulamentares. **Luta (B, C, D, E, F, G, I, J)** Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição, utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.	Testes teóricos / Fichas de trabalho / Questionários Observação em aula (em contexto de exercícios critério / formas jogadas) Análise Testes de aptidão física Autoavaliação Tarefas Orientadas / Projetos Inquérito oral Lista de verificação Avaliações Práticas Outros
Área da aptidão física	30%	O aluno deve ser capaz de desenvolver capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadrados na zona saudável da aptidão física para a sua idade e sexo, com correção e domínio da postura corporal. **(B, E, F, G, I, J)**	
Área do conhecimento	20%	Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. **(B, E, F, G)** Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva. **(B, C, E, F, G, I)** Conhecer os regulamentos das diferentes atividades físicas e desportivas. **(B, E, F, G, I)** Conhecer e utilizar a terminologia específica da disciplina. **(B, E, F, G, I)**	

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES
ÁREA DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO
REFERENCIAL DE AVALIAÇÃO – ANO LETIVO 2026/27
DISCIPLINA: Educação Física **Ensino Secundário – 10º Ano**

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)

