DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES
ÁREA DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO
REFERENCIAL DE AVALIAÇÃO – ANO LETIVO 2026/27
DISCIPLINA: Educação Física **Ensino Secundário – 12º Ano**

Domínios	Ponderação	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes (ACPA)	Instrumentos Avaliação
Área das Atividades físicas*	50%	**Subárea Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol, Basquetebol, Andebol, Futebol, Bitoque/Rugby) (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 (B, C, D, E, F, G, H, I, J)** Compor, realizar e analisar rotinas de grupo, explorando, aplicando e adequando, de forma fluida e expressiva, as potencialidades dos alunos face aos movimentos gímnicos apreendidos. **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 de grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. **Subáreas Atletismo, raquetas e outras** (Atletismo e Badminton) **(B, C, D, E, F, G, I, J)** Realizar e analisar, no **Atletismo**, os conteúdos solicitados, cumprindo corretamente as exigências técnicas e regulamentares. **No Badminton**, realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa, a ofensividade e a aplicação das regras fundamentais. **Na 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. **Na Orientação (A, B, C, D, E, F, G, I, J)** Aplicar correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação especialmente de preservação da qualidade do ambiente.	Testes teóricos / Fichas de trabalho / Questionários Observação em aula (empenho e respeito/ 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%	Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. **(A, B, C, D, E, F, G, H, I)** Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas "perversões", nomeadamente: - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; - Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; - Corrupção vs. verdade desportiva. **(A, B, C, D, E, F, G)**	

*O planeamento anual deverá conter 7 unidades temáticas:

- subárea dos jogos desportivos coletivos, selecionar 2 conteúdos de entre os mencionados;
- subárea da Ginástica;
- subárea do Atletismo;
- subárea de ARE
- 2 conteúdos opcionais, a escolher entre Badminton, Luta, Orientação e Bitoque/Rugby.
Esta decisão enquadra-se na adaptação curricular prevista na introdução geral do documento das Aprendizagens Essenciais, indo ao encontro das especificidades de cada turma.

