



**ESCOLA SECUNDÁRIA GAGO COUTINHO**  
**10.º ANO CURSOS CIENTÍFICO – HUMANÍSTICOS**  
**CRITÉRIOS GERAIS AVALIAÇÃO CURSOS CCHs – ATESTADOS MÉDICOS**  
**2025-2026**



DOMÍNIOS	%	SUB-DOMÍNIOS	INDICADORES DE DESEMPENHO	ÁREAS DE COMPETÊNCIA	Descritores Operativos	PROCESSOS RECOLHA INFORMAÇÃO
ATIVIDADES FÍSICAS	55 %	SUB-ÁREA A JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: (duas melhores matérias)	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	A – Linguagens e textos	Utiliza diferentes linguagens e símbolos, aplicando-os em diferentes contextos de comunicação; Domina capacidades nucleares de compreensão e de expressão.	Avaliação diagnóstica, Formativa e Sumativa  Grelhas de Observação  Observação directa e registo de resultados
		SUB-ÁREA B GINÁSTICA, ATLETISMO (uma matéria)	Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	B – Informação e comunicação	Valida e mobiliza informação; Transforma a informação em conhecimento; Colabora em diferentes contextos comunicativos.	Realização de tarefas individuais e a pares.  Realização de tarefas em situação condicionada  Incentivar a pesquisa na Internet e de Bibliografia adequada à disciplina.
		SUB-ÁREA C ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)	Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	C – Raciocínio e resolução de problemas	Interpreta, planeia e conduz pesquisas; Gere projetos e toma decisões para resolver problemas; Constrói produtos e conhecimentos.	Visionamento de vídeos promotores dos vários conteúdos da disciplina  Aplicação da bateria de testes FitEscola
		SUB-ÁREA D RAQUETES E OUTRAS (DUAS MATÉRIAS)	Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente; Praticar e conhecer jogos tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos.	D – Pensamento crítico e pensamento criativo	Pensa, observa, analisa e argumenta.	Testes / Fichas de avaliação  Questões de aula  Fichas de trabalho  Relatórios  Trabalhos de grupo / Individuais  Trabalho Projecto  DACS
CAPACIDADES FÍSICAS	25 %	Capacidades: Motoras Condicionais Coordenativas	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FitEscola, para a sua idade e sexo Enquadrar o aluno na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FitEscola, para a sua idade e sexo.	E – Relacionamento interpessoal	Coopera, partilha e colabora; Trabalha em equipa; interage com tolerância, empatia e responsabilidade	Grelhas de observação de aula: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Responsabilidade</li> <li>✓ Empenho</li> <li>✓ Cooperação</li> <li>✓ Autonomia</li> <li>✓ Atitude crítica</li> </ul>
CONHECIMENTOS	20 %	Aptidão física e Contextos de concretização	<p>Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>Interpreta 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.</p> <p>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</p>	F – Desenvolvimento pessoal e autonomia	Relaciona conhecimentos, emoções e comportamentos; Consolida e aprofunda competências; É responsável e autónomo.	
				G – Bem estar, Saúde e ambiente	Adota comportamentos que promovem a saúde, o bem estar e o respeito pelo ambiente; Manifesta consciência e responsabilidade ambiental e social.	
				H – Sensibilidade estética e artística	Reconhece, experimenta, aprecia e valoriza as diferentes manifestações culturais.	
				I – Saber científico e tecnológico	Compreende processos e fenómenos científicos e tecnológicos; trabalha com recurso a materiais equipamentos tecnológicos relacionando conhecimentos.	
				J – Consciência e domínio do corpo	Realiza atividades, domina a capacidade perceptivo-motora e tem consciência de si próprio a nível emocional, cognitivo, psicossocial, estético e moral.	

As avaliações de cada domínio serão realizadas através de:

- Trabalhos individuais



ESCOLA SECUNDÁRIA GAGO COUTINHO  
10.º ANO CURSOS CIENTÍFICO – HUMANÍSTICOS  
CRITÉRIOS GERAIS AVALIAÇÃO CURSOS CCHs – ATESTADOS MÉDICOS  
2025-2026



- trabalhos grupo
- Tarefas apoio ao professor em aula
- Relatórios de aula
- Apresentações de trabalhos
- Outros

Nota: Relativamente à obtenção da classificação nos diferentes domínios, todos os instrumentos de recolha de informação contarão para a classificação final, desde o início do ano letivo, até ao momento em que se irá realizar a avaliação.

Aprovado em conselho pedagógico de setembro de 2025.