



ESCOLA SECUNDÁRIA GAGO COUTINHO
10.º ANO CURSOS CIENTÍFICO – HUMANÍSTICOS
CRITÉRIOS GERAIS AVALIAÇÃO CURSOS CCHS
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), seqüências 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 |
| | | SUBÁREA 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"> ✓ Responsabilidade ✓ Empenho ✓ Cooperação ✓ Autonomia ✓ Atitude crítica |
| 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. | |

Nota 1: as Atitudes serão avaliadas com instrumentos de avaliação (grelhas de registo), dentro de cada Domínio;

Nota 2: Os DACS serão avaliados nos domínios onde forem trabalhados.



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



Nota 3: Relativamente à obtenção da classificação no domínio dois, todos os instrumentos de recolha de informação contarão para a classificação final do período visado, ou seja, a classificação final obtida no primeiro período entrará para a média aritmética do segundo período. No terceiro período será feita a média aritmética das classificações finais obtidas no primeiro, segundo e terceiro período.

Nota 4: Relativamente à obtenção da classificação no domínio três, 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.