

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA 11º ANO

Ano letivo:2025/2026

DISCIPLINA: Educação Física**ANO DE ESCOLARIDADE: 10º/11º/12º ano**

Domínios / Temas (Aprendizagens Essenciais)	Importância relativa ¹
<ul style="list-style-type: none"> Área das Atividades Físicas e Desportivas <ul style="list-style-type: none"> Desportos Coletivos: Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol; Ginástica: Solo, Aparelhos e Acrobática; Atletismo; Atividades Rítmicas e Expressivas; Raquetes: Ténis de mesa e Badminton; Outras: Patinagem, Rugby, Luta, Orientação e Hóquei em campo. Área da Aptidão Física <ul style="list-style-type: none"> Bateria de testes FITescola. Área dos Conhecimentos <ul style="list-style-type: none"> Capacidades Físicas; Saúde e atividade física; Adaptação física do organismo á atividade física; História, objetivo, regras, função e modo de execução das atividades físicas; Fenómenos associados ao desporto. 	<ul style="list-style-type: none"> 50% 25% 25%

¹ As percentagens mencionadas na coluna “Importância relativa” referem-se ao peso que cada um dos Organizadores (Domínios, Temas,...) tem na globalidade dos Conhecimentos, Capacidades e Atitudes que constam das Aprendizagens Essenciais. Não são ponderações para efeitos de classificação.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 11.º ANO

Ano letivo: 2025/2026

Domínios [transversais] da disciplina (e respetiva ponderação)	Descritores de desempenho	Tarefas / Instrumentos de Avaliação (e respetiva ponderação)
Atividades físicas (40%)	<p>O aluno coopera 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.</p> <p>O aluno compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>O aluno realiza e analisa provas combinadas no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>O aluno aprecia, compõe e realiza, 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.</p> <p>O aluno realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>O aluno realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>O aluno realiza Atividades de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</p>	<p>Listas de verificação / Grelhas de observação direta (100%)</p>

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 11.º ANO

Ano letivo: 2025/2026

	<p>O aluno pratica e conhece Jogos Tradicionais e Populares de acordo com os padrões culturais característicos.</p> <p>Poderão ser abordadas Matérias Alternativas, em função das condições materiais existentes, as quais serão igualmente alvo de avaliação.</p>	
Aptidão física (20%)	Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola® , para a sua idade e sexo, em 4 testes.	Bateria de Testes de FITescola (100%) .
Conhecimento (20%)	<p>Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</p> <p>Analisa e interpreta as atividades físicas, aplicando os conhecimentos sobre o objetivo e a história do jogo, a função e o modo de execução das principais ações, as suas regras e os respetivos sinais.</p> <p>Analisa e interpreta as atividades físicas, aplicando os conhecimentos sobre o objetivo e a história do jogo tradicional, a função e o modo de execução das principais ações, as suas regras e os respetivos sinais.</p>	<p>Testes/fichas/relatórios/ Trabalhos escritos / Projeto(s) Interdisciplinar(es) de Turma (50%)</p> <p>Apresentação (oral) de trabalho prático / teórico (50%)</p>
Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal (20%)	<p>É organizado, apresenta os materiais necessários/ solicitados e cumpre prazos, tarefas e horários.</p> <p>Revela capacidade de iniciativa e empenho na realização das atividades/tarefas propostas.</p> <p>Revelar capacidade de autoavaliar o seu desempenho e o dos seus pares, identificando pontos fortes e aspetos a melhorar.</p> <p>Contribui para o bom funcionamento das aulas, revelando-se cooperante e tolerante.</p>	Grelha de registos / observação direta (100%)

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 11.º ANO

Ano letivo: 2025/2026

Observação:

AVALIAÇÃO DOS ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

Os alunos que se encontram sob atestado médico e que estão impedidos de realizar aulas práticas, serão avaliados na Área das Atividades Físicas e na Área da Aptidão Física no âmbito dos conhecimentos específicos das matérias lecionadas, sendo utilizados para esta avaliação todos ou apenas alguns dos seguintes instrumentos: testes escritos, trabalhos escritos, relatórios de aula, questionamento na aula e aplicação dos conhecimentos nas aulas práticas. Assim, o aluno deve ser capaz de: responder de forma correta a cada uma das questões; apresentar o trabalho/relatório, na sua forma escrita e/ou oral, cumprindo as indicações fornecidas pelo professor e deve aplicar na situação prática os conhecimentos adquiridos (arbitragem, coadjuvação aos alunos com mais dificuldades e outras). Na avaliação do Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal, os alunos serão situados segundo o seu nível de desempenho nos termos aplicáveis. Na Área dos Conhecimentos, serão avaliados da mesma forma que os alunos que não se encontram sob atestado médico.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 11.º ANO

Ano letivo: 2025/2026

PERFIL DE APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS (em consonância com as AE e as áreas de competências inscritas no PASEO)					
Domínios [transversais] da disciplina	Níveis e descritores de desempenho				
	MUITO BOM (Nível 5)	Bom (Nível 4)	Suficiente (Nível 3)	Insuficiente (Nível 2)	Muito Insuficiente (Nível 1)
Atividades físicas	<p><u>Frequentemente o aluno:</u> Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>Realiza, no ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>Interpreta sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais) em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Realiza ações de oposição direta solicitadas de COMBATE (Luta), utilizando as técnicas fundamentais</p>	<p>Nível intermédio</p>	<p><u>Ocasionalmente o aluno:</u> Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futebol, Voleibol Basquetebol e Andebol)), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>Realiza, no ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>Interpreta sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais) em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Realiza ações de oposição direta solicitadas de COMBATE (Luta),</p>	<p>Nível intermédio</p>	<p><u>Nunca/raramente o aluno:</u> Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futebol, Voleibol Basquetebol e Andebol)), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>Realiza, no ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>Interpreta sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais) em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Realiza ações de oposição direta solicitadas de COMBATE (Luta), utilizando as técnicas fundamentais</p>

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 11.º ANO

Ano letivo: 2025/2026

	<p>de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.</p> <p>Realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimentos; compõe e realiza, da Ginástica, as destrezas introdutórias, 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.</p> <p>Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, no Ténis de Mesa e/ou Ténis, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e aplicando as regras.</p>	<p>utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.</p> <p>Realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimentos; compõe e realiza, da Ginástica, as destrezas introdutórias, 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.</p> <p>Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, no Ténis de Mesa e/ou Ténis, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e aplicando as regras.</p>	<p>de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.</p> <p>Realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimentos; compõe e realiza, da Ginástica, as destrezas introdutórias, 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.</p> <p>Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, no Ténis de Mesa e/ou Ténis, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e aplicando as regras.</p>
--	---	---	---

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 11.º ANO

Ano letivo: 2025/2026

PERFIL DE APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS (em consonância com as AE e as áreas de competências inscritas no PASEO)					
Domínios [transversais] da disciplina	Níveis e descritores de desempenho				
	MUITO BOM (Nível 5)	Bom (Nível 4)	Suficiente (Nível 3)	Insuficiente (Nível 2)	Muito Insuficiente (Nível 1)
Aptidão física	<u>Frequentemente o aluno:</u> Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo, em 4 testes, obtendo mais de 85% na média dos testes aplicados.	Nível intermédio	<u>Ocasionalmente o aluno:</u> Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo, em 4 testes, obtendo entre 50% e 69% na média dos testes aplicados.	Nível intermédio	<u>Nunca/raramente o aluno:</u> Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo, em 4 testes, obtendo menos de 20% na média dos testes aplicados.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 11.º ANO

Ano letivo: 2025/2026

PERFIL DE APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS (em consonância com as AE e as áreas de competências inscritas no PASEO)					
Domínios [transversais] da disciplina	Níveis e descritores de desempenho				
	MUITO BOM (Nível 5)	Bom (Nível 4)	Suficiente (Nível 3)	Insuficiente (Nível 2)	Muito Insuficiente (Nível 1)
Conhecimento	<u>Frequentemente o aluno:</u> Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. Analisa e interpreta as atividades físicas, aplicando os conhecimentos sobre o objetivo e a história do jogo, a função e o modo de execução das principais ações, as suas regras e os respetivos sinais. Analisa e interpreta as atividades físicas, aplicando os conhecimentos sobre o objetivo e a história do jogo tradicional, a função e o modo de execução das principais ações, as suas regras e os respetivos sinais.	Nível intermédio	<u>Ocasionalmente o aluno:</u> Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. Analisa e interpreta as atividades físicas, aplicando os conhecimentos sobre o objetivo e a história do jogo, a função e o modo de execução das principais ações, as suas regras e os respetivos sinais. Analisa e interpreta as atividades físicas, aplicando os conhecimentos sobre o objetivo e a história do jogo tradicional, a função e o modo de execução das principais ações, as suas regras e os respetivos sinais.	Nível intermédio	<u>Nunca/raramente o aluno:</u> Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. Analisa e interpreta as atividades físicas, aplicando os conhecimentos sobre o objetivo e a história do jogo, a função e o modo de execução das principais ações, as suas regras e os respetivos sinais. Analisa e interpreta as atividades físicas, aplicando os conhecimentos sobre o objetivo e a história do jogo tradicional, a função e o modo de execução das principais ações, as suas regras e os respetivos sinais.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 11.º ANO

Ano letivo: 2025/2026

PERFIL DE APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS (em consonância com as AE e as áreas de competências inscritas no PASEO)					
Domínios [transversais] da disciplina	Níveis e descritores de desempenho				
	MUITO BOM (Nível 5)	Bom (Nível 4)	Suficiente (Nível 3)	Insuficiente (Nível 2)	Muito Insuficiente (Nível 1)
Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal	<p><u>Frequentemente o aluno:</u></p> <p>É organizado, apresenta os materiais necessários/solicitados e cumpre prazos, tarefas e horários.</p> <p>Revela capacidade de iniciativa e empenho na realização das atividades/tarefas propostas.</p> <p>Revela capacidade de autoavaliar o seu desempenho e o dos seus pares, identificando pontos fortes e aspetos a melhorar.</p> <p>Contribuiu para o bom funcionamento das aulas, revelando-se cooperante e tolerante.</p>	<p>Nível intermédio</p>	<p><u>Ocasionalmente o aluno:</u></p> <p>Revela falhas ao nível da organização e/ou na apresentação do material necessário e nem sempre cumpre prazos, tarefas ou horários.</p> <p>Revela alguma capacidade de iniciativa e empenha-se razoavelmente na realização das atividades/tarefas propostas.</p> <p>Revela alguma dificuldade em autoavaliar corretamente o seu desempenho e/ou o desempenho dos seus pares, revelando limitações na identificação de pontos fortes e aspetos a melhorar.</p> <p>Contribuiu razoavelmente para o bom funcionamento das aulas, nem sempre se mostrando cooperante e tolerante.</p>	<p>Nível intermédio</p>	<p><u>Nunca/raramente o aluno:</u></p> <p>Não é organizado e/ou apresenta, com regularidade, faltas de material e, frequentemente, não cumpre prazos, tarefas ou horários.</p> <p>Não revela capacidade de iniciativa e demonstra falta de empenho na realização das atividades/tarefas propostas.</p> <p>Não é capaz de autoavaliar o seu desempenho, nem o desempenho dos seus pares, ou fá-lo de forma incorreta.</p> <p>Revela um comportamento perturbador do bom funcionamento das aulas, não se mostrando cooperante nem tolerante.</p>

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 11.º ANO

Ano letivo: 2025/2026

"No cálculo da média do segundo semestre, valorizar-se-á o melhor desempenho dos alunos: no domínio dos Testes de Aptidão Física, a melhor classificação obtida nos testes valerá o triplo da pior. Nos restantes domínios, os resultados obtidos nos diferentes instrumentos de avaliação, valerão o mesmo entre si, o que corresponde ao peso que teriam se fosse calculada a média aritmética simples."