

Critérios de avaliação e classificação		Ano letivo 2025/2026
Disciplina: <u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>	Ano de escolaridade: <u>11º</u>	Grupo Disciplinar: <u>620</u>

**CONHECIMENTOS E CAPACIDADES**

Domínio(D) /Tema/ Módulo*	Ponderação	AE/Descritores de desempenho	Perfil do aluno	Processos de recolha de informação
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	60%	<p><u>Desenvolver as competências essenciais para o 11º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR em 2 matérias, de diferentes subáreas:</u></p> <p><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias)</b> -Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Andebol e 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><b>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)</b> -Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p><b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)</b> -Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Danças), 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><b>SUBÁREAS RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias)</b> -Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Ténis) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. -Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<p>Observação direta</p> <p>Grelhas de registo</p> <p>Rubricas de avaliação</p>
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	10%	<p>-Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbica, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo. -O aluno, de acordo com os respetivos valores de referência encontra-se na zona: Precisa Melhorar; Zona Saudável; Perfil Atlético.</p>	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<p>Testes Fitescola</p>
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	20%	<p>-Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>-Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;</li> <li>- Doenças e lesões;</li> <li>- Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</li> </ul>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p>	<p>Trabalhos e/ou Testes escritos e/ou Questionamento oral</p> <p>Autoavaliação</p>

**ATITUDES E VALORES**

<b>Critérios</b>	<b>Ponderação</b>	<b>AE/Descritores de desempenho</b>	<b>Perfil do aluno</b>	<b>Processos de recolha de informação</b>
Cidadania	25%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respeitar todos os membros da comunidade escolar.</li> <li>- Trabalhar de modo cooperativo com espírito de partilha e entreajuda.</li> <li>- Adequar o comportamento.</li> <li>- Argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista.</li> <li>- Preservar os espaços e os equipamentos.</li> </ul>	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Observação direta
Participação	30%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar na aula com intervenções de qualidade.</li> <li>- Participar nas atividades propostas.</li> <li>- Ter espírito de iniciativa.</li> <li>- Contribuir com ideias/propostas (novas/criativas) válidas para o desenvolvimento de tarefas/atividades.</li> <li>- Procurar ser autónomo na realização das atividades/tarefas.</li> </ul>		Grelhas de observação
Responsabilidade	10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ter o material necessário para a aula.</li> <li>- Realizar todas as tarefas propostas.</li> <li>- Cumprir o prazo de realização das tarefas.</li> <li>- Ser pontual.</li> <li>- Ser organizado nos materiais escolares/colaborar na sua organização.</li> </ul>		Rubrica de avaliação
Autorregulação e autoavaliação	25%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser perseverante e procurar fazer mais e melhor.</li> <li>- Demonstrar empenho na melhoria das aprendizagens após feedback.</li> <li>- Reconhecer as suas dificuldades e progressos.</li> <li>- Ter espírito crítico.</li> <li>- Ter sentido de justiça em relação ao trabalho realizado.</li> </ul>		

## ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

Os alunos com atestado médico (condições especiais), estarão dispensados da componente física/prática (matérias) de acordo com o relatório médico, sendo avaliados pelos Domínios (Atitudes e Valores e Conhecimentos dos três Domínios).

Critérios de avaliação e classificação		Ano letivo 2025/2026
Disciplina: <u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>	Ano de escolaridade: <u>11º</u>	Grupo Disciplinar: <u>620</u>

CONHECIMENTOS						
Domínio(D) /Tema/ Módulo*	Ponderação	AE/Descritores de desempenho	Perfil do aluno	Processos de recolha de informação		
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	60%	<p><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Andebol e Voleibol)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, aplicando as regras enquanto árbitro.</li> <li>-Conhecer o objetivo do jogo, identificar e discriminar as principais ações que o caracterizam, bem como, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras.</li> </ul> <p><b>SUBÁREA GINÁSTICA (Saltos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</li> <li>-Compreende e aprecia os saltos de aparelhos de acordo com as exigências técnicas indicadas.</li> </ul> <p><b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Danças)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento.</li> <li>-Conhecer a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identificar as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem.</li> </ul> <p><b>SUBÁREAS RAQUETAS e OUTRAS (Ténis e Natação)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</li> <li>-Conhecer o objetivo do jogo, as regras, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando esse conhecimento às funções de juiz/árbitro.</li> </ul>	<p>Respeitador da diferença A, B, E, F, H</p> <p>Questionador e Comunicador A,B,D,E,F,G,H,I,J</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo B,C,D,E,F,G,I,J</p>	<p>Relatórios de aula</p> <p>Grelhas de registo</p> <p>Trabalho de pesquisa</p> <p>Rubricas de avaliação</p>		
		ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</li> <li>-Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®.</li> </ul>	<p>Cuidador de si e do outro B, E, F, G</p>	
		ÁREA DOS CONHECIMENTOS	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</li> <li>-Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;</li> <li>↳ Doenças e lesões;</li> <li>↳ Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado A, B, G, I, J</p>	<p>Trabalhos e/ou Testes escritos e/ou Questionamento oral</p> <p>Autoavaliação</p>

**ATITUDES E VALORES**

<b>Critérios</b>	<b>Ponderação</b>	<b>AE/Descritores de desempenho</b>	<b>Perfil do aluno</b>	<b>Processos de recolha de informação</b>
Cidadania	25%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respeitar todos os membros da comunidade escolar.</li> <li>- Trabalhar de modo cooperativo com espírito de partilha e entreatajuda.</li> <li>- Adequar o comportamento.</li> <li>- Argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista.</li> <li>- Preservar os espaços e os equipamentos.</li> </ul>	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Observação direta
Participação	30%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar na aula com intervenções de qualidade.</li> <li>- Participar nas atividades propostas.</li> <li>- Ter espírito de iniciativa.</li> </ul>		Grelhas de observação
	10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contribuir com ideias/propostas (novas/criativas) válidas para o desenvolvimento de tarefas/atividades.</li> <li>- Procurar ser autónomo na realização das atividades/tarefas.</li> </ul>		Rubrica de avaliação
Responsabilidade	25%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ter o material necessário para a aula.</li> <li>- Realizar todas as tarefas propostas.</li> <li>- Cumprir o prazo de realização das tarefas.</li> <li>- Ser pontual.</li> <li>- Ser organizado nos materiais escolares/colaborar na sua organização.</li> </ul>		
Autorregulação e autoavaliação	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser perseverante e procurar fazer mais e melhor.</li> <li>- Demonstrar empenho na melhoria das aprendizagens após feedback.</li> <li>- Reconhecer as suas dificuldades e progressos.</li> <li>- Ter espírito crítico.</li> <li>- Ter sentido de justiça em relação ao trabalho realizado.</li> </ul>		

## ALUNOS COM MEDIDAS ADICIONAIS (PEI)

Critérios de avaliação e classificação		Ano letivo 2025/2026
Disciplina: <u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>	Ano de escolaridade: <u>11º</u>	Grupo Disciplinar: <u>620</u>

### CONHECIMENTOS E CAPACIDADES

Domínio(D) /Tema/ Módulo*	Ponderação	AE/Descritores de desempenho	Perfil do aluno	Processos de recolha de informação
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	30%	<p><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Andebol e Voleibol)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, aplicando as regras enquanto árbitro.</li> <li>-Conhecer o objetivo do jogo, identificar e discriminar as principais ações que o caracterizam, bem como, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>SUBÁREA GINÁSTICA (Saltos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</li> <li>-Compreende e aprecia os saltos de aparelhos de acordo com as exigências técnicas indicadas.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Danças)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento.</li> <li>-Conhecer a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identificar as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>SUBÁREAS RAQUETAS e OUTRAS (Ténis e Natação)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</li> <li>-Conhecer o objetivo do jogo, as regras, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando esse conhecimento às funções de juiz/árbitro.</li> </ul>	<p>Respeitador da diferença A, B, E, F, H</p> <p>Questionador e Comunicador A,B,D,E,F,G,H,I,J</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo B,C,D,E,F,G,I,J</p>	<p>Relatórios de aula</p> <p>Grelhas de registo</p> <p>Trabalho de pesquisa</p> <p>Rubricas de avaliação</p>
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	5%	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</li> <li>-Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®.</li> </ul>	<p>Cuidador de si e do outro B, E, F, G</p>	<p>Trabalhos e/ou Testes escritos e/ou Questionamento oral</p> <p>Autoavaliação</p>
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	5%	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</li> <li>-Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;</li> <li>• Doenças e lesões;</li> <li>• Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado A, B, G, I, J</p>	<p>Trabalhos e/ou Testes escritos e/ou Questionamento oral</p> <p>Autoavaliação</p>

**ATITUDES E VALORES**

<b>Critérios</b>	<b>Ponderação</b>	<b>AE/Descritores de desempenho</b>	<b>Perfil do aluno</b>	<b>Processos de recolha de informação</b>
Cidadania	25%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respeitar todos os membros da comunidade escolar.</li> <li>- Trabalhar de modo cooperativo com espírito de partilha e entreatajuda.</li> <li>- Adequar o comportamento.</li> <li>- Argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista.</li> <li>- Preservar os espaços e os equipamentos.</li> </ul>	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Observação direta
Participação	25%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar na aula com intervenções de qualidade.</li> <li>- Participar nas atividades propostas.</li> <li>- Ter espírito de iniciativa.</li> </ul>		Grelhas de observação
	60%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contribuir com ideias/propostas (novas/criativas) válidas para o desenvolvimento de tarefas/atividades.</li> <li>- Procurar ser autónomo na realização das atividades/tarefas.</li> </ul>		Rubrica de avaliação
Responsabilidade	25%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ter o material necessário para a aula.</li> <li>- Realizar todas as tarefas propostas.</li> <li>- Cumprir o prazo de realização das tarefas.</li> <li>- Ser pontual.</li> <li>- Ser organizado nos materiais escolares/colaborar na sua organização.</li> </ul>		
Autorregulação e autoavaliação	25%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser perseverante e procurar fazer mais e melhor.</li> <li>- Demonstrar empenho na melhoria das aprendizagens após feedback.</li> <li>- Reconhecer as suas dificuldades e progressos.</li> <li>- Ter espírito crítico.</li> <li>- Ter sentido de justiça em relação ao trabalho realizado.</li> </ul>		