

Critérios de avaliação e classificação		Ano letivo 2025/2026
Disciplina: <u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>	Ano de escolaridade: <u>12º</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 12º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias e de nível ELEMENTAR em 3 matérias, de diferentes subáreas:</u></p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) -Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Futsal e Rugby), 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>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria) -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>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) -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>SUBÁREAS RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias) -Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton) 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.</p> <p>-O aluno, de acordo com os respetivos valores de referência encontra-se na zona: Precisa Melhorar; Zona Saudável; Perfil Atlético.</p>	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	Testes Fitescola
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	20%	<p>-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.</p> <p>-Analizar criticamente aspectos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; - Violência (dos espetadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; - Corrupção vs. verdade desportiva. 	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	<p>Trabalhos e/ou Testes escritos e/ou Questionamento oral</p> <p>Autoavaliação</p>



ATITUDES E VALORES

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

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>12º</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>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futsal e Rugby)</p> <p>-Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, aplicando as regras enquanto árbitro.</p> <p>-Conhecer o objetivo do jogo, identificar e descriminar 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.</p> <p>SUBÁREA GINÁSTICA (Saltos)</p> <p>-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.</p> <p>-Compreende e aprecia os saltos de aparelhos de acordo com as exigências técnicas indicadas.</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Danças)</p> <p>-Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento.</p> <p>-Conhecer a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identificar as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem.</p> <p>SUBÁREAS RAQUETAS e OUTRAS (Badminton e Natação)</p> <p>-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.</p> <p>-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.</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>Cuidador de si e do outro B, E, F, G</p> <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado A, B, G, I, J</p>	<p>Relatórios de aula</p> <p>Grelhas de registo</p> <p>Trabalho de pesquisa</p> <p>Rubricas de avaliação</p> <p>Trabalhos e/ou Testes escritos e/ou Questionamento oral</p> <p>Autoavaliação</p>
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	10%	<p>-Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p> <p>-Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®.</p>		
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	20%	<p>-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.</p> <p>-Analizar criticamente aspectos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; - Violência (dos espetadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; - Corrupção vs. verdade desportiva. 		



ATITUDES E VALORES

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



ALUNOS COM MEDIDAS ADICIONAIS

Critérios de avaliação e classificação		Ano letivo 2025/2026
Disciplina: <u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>	Ano de escolaridade: <u>12º</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>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futsal e Rugby)</p> <p>-Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, aplicando as regras enquanto árbitro.</p> <p>-Conhecer o objetivo do jogo, identificar e descriminar 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.</p> <p>SUBÁREA GINÁSTICA (Saltos)</p> <p>-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.</p> <p>-Compreende e aprecia os saltos de aparelhos de acordo com as exigências técnicas indicadas.</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Danças)</p> <p>-Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento.</p> <p>-Conhecer a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identificar as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem.</p> <p>SUBÁREAS RAQUETAS e OUTRAS (Badminton e Natação)</p> <p>-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.</p> <p>-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.</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>Relatórios de aula</p> <p>Grelhas de registo</p> <p>Trabalho de pesquisa</p> <p>Rubricas de avaliação</p>
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	5%	<p>-Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p> <p>-Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®.</p>	<p>Cuidador de si e do outro B, E, F, G</p>	<p>Trabalhos e/ou Testes escritos e/ou Questionamento oral</p>
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	5%	<p>-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.</p> <p>-Analizar criticamente aspectos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; - Violência (dos espetadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; - Corrupção vs. verdade desportiva. 	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado A, B, G, I, J</p>	<p>Autoavaliação</p>



ATITUDES E VALORES

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