Critérios de avaliação e classificação		Ano letivo 2026/2027
Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA	Ano de escolaridade: __11º__	Grupo Disciplinar: _ _620_ _

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%	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: **SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias)** -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. **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. **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. **SUBÁREAS RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias)** -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.	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J)	Observação direta Grelhas de registo Rubricas de avaliação
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	10%	-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.	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	Testes Fitescola
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	20%	-Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. -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: - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; - Doenças e lesões; - Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	Trabalhos e/ou Testes escritos e/ou Questionamento oral Autoavaliação

ATITUDES E VALORES				
Critérios	**Ponderação**	**AE/Descritores de desempenho**	**Perfil do aluno**	**Processos de recolha de informação**
Cidadania	25%	- 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 Grelhas de observação Rubrica de avaliação
Participação	30% 10%	- 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.		
Responsabilidade	25%	- 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.		
Autorregulação e autoavaliação	20%	- 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 2026/2027
Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA	Ano de escolaridade: __11º__	Grupo Disciplinar: _ _620__ _

CONHECIMENTOS				
Domínio(D) /Tema/ Módulo*	**Ponderação**	**AE/Descritores de desempenho**	**Perfil do aluno**	**Processos de recolha de informação**
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	60%	**SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Andebol e Voleibol)** -Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, aplicando as regras enquanto árbitro. -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. **SUBÁREA GINÁSTICA (Saltos)** -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. -Compreende e aprecia os saltos de aparelhos de acordo com as exigências técnicas indicadas. **SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Danças)** -Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento. -Conhecer a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identificar as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem. **SUBÁREAS RAQUETAS e OUTRAS (Ténis e Natação)** -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. -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.	Respeitador da diferença A, B, E, F, H Questionador e Comunicador A,B,D,E,F,G,H,I,J Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo B,C,D,E,F,G,I,J	Relatórios de aula Grelhas de registo Trabalho de pesquisa Rubricas de avaliação
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	10%	-Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. -Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®.	Cuidador de si e do outro B, E, F, G	
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	20%	-Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. -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: - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; - Doenças e lesões; - Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado A, B, G, I, J	Trabalhos e/ou Testes escritos e/ou Questionamento oral Autoavaliação

ATITUDES E VALORES				
Critérios	**Ponderação**	**AE/Descritores de desempenho**	**Perfil do aluno**	**Processos de recolha de informação**
Cidadania	25%	- 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 Grelhas de observação Rubrica de avaliação
Participação	30% 10%	- 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.		
Responsabilidade	25%	- 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.		
Autorregulação e autoavaliação	20%	- 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 (PEI)

Critérios de avaliação e classificação		Ano letivo 2026/2027
Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA	Ano de escolaridade: __11º__	Grupo Disciplinar: _ _620__ _

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%	**SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Andebol e Voleibol)** -Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, aplicando as regras enquanto árbitro. -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. **SUBÁREA GINÁSTICA (Saltos)** -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. -Compreende e aprecia os saltos de aparelhos de acordo com as exigências técnicas indicadas. **SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Danças)** -Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento. -Conhecer a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identificar as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem. **SUBÁREAS RAQUETAS e OUTRAS (Ténis e Natação)** -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. -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.	Respeitador da diferença A, B, E, F, H Questionador e Comunicador A,B,D,E,F,G,H,I,J Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo B,C,D,E,F,G,I,J	Relatórios de aula Grelhas de registo Trabalho de pesquisa Rubricas de avaliação
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	5%	-Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. -Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®.	Cuidador de si e do outro B, E, F, G	
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	5%	-Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. -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: - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; - Doenças e lesões; - Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado A, B, G, I, J	Trabalhos e/ou Testes escritos e/ou Questionamento oral Autoavaliação

ATITUDES E VALORES				
Critérios	**Ponderação**	**AE/Descritores de desempenho**	**Perfil do aluno**	**Processos de recolha de informação**
Cidadania	25%	- 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 Grelhas de observação Rubrica de avaliação
Participação	25% 60%	- 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.		
Responsabilidade	25%	- 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.		
Autorregulação e autoavaliação	25%	- 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.		