



ANO LETIVO 2024/2025 CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

REFERENCIAL COMUM DE AVALIAÇÃO	
<i>Crítérios gerais de avaliação do agrupamento</i>	<ul style="list-style-type: none">● CONHECIMENTO (70%)● COMUNICAÇÃO (10%)● DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIAL (20%)

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO DE ESCOLARIDADE: 10^º (CCH)

CRITÉRIO CONHECIMENTO				
Domínios das Aprendizagens Essenciais	Domínios de Avaliação		Ponderação	Processos de recolha diversificados
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO (NI) em 5 matérias e de nível ELEMENTAR (NE) em 1 matéria, de diferentes subáreas e de acordo com a seguinte distribuição das matérias por SUBÁREA:	SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias)	60%	Listas de Verificação; Grelhas de observação; Escalas de classificação; Portefólio; Questionários de resposta aberta/fechada (oral ou escrita) presenciais e/ou online; Testes presenciais e/ou online.
		SUBÁREA GINÁSTICA, (uma matéria)		
		SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)		
		SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias)		
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.	APTIDÃO AERÓBIA	20%	
		APTIDÃO MUSCULAR		



Agrupamento de Escolas Manuel Teixeira Gomes (145464)

ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Relacionar a Aptidão Física e Saúde identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável.	20%	
	Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.		
	Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória.		



CRITÉRIO CONHECIMENTO							
Domínios das Aprendizagens Essenciais	Domínios de Avaliação	Ponderação	Descritores de desempenho				
			Standards				
			90 a 100%	70 a 89%	50 a 69%	20 a 49%	0 a 19%
			5	4	3	2	1
			17.5 a 20	13.5 a 17.4	9.5 a 13.4	4.5 a 9.4	1 a 4.4
			Adquirido	Em aquisição			Não adquirido
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol); SUBÁREA GINÁSTICA: (Acrobática, Solo, Aparelhos), ATLETISMO (Saltos, Corridas, Lançamentos e Marcha); SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Dança, Danças Tradicionais, Danças Sociais); SUBÁREAS RAQUETAS: Badminton, Ténis e Ténis de Mesa); SUBÁREAS OUTRAS: (Luta ou Judo, Atividades de Exploração da Natureza; Natação; Jogos Tradicionais Populares	60%	Majoração de 0,9 valores por nível acrescido até 4 Avançado + 2 Elementar	Nível Intermediário	5 Introdutório + 1 Elementar	Nível Intermediário	Desvalorização de 0,9 valores por nível depreciado



ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Aptidão Aeróbia	20%	O aluno encontra-se no Perfil Atlético (PA) no Teste Vaivém OU no Teste da Milha		O aluno encontra-se dentro da Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) no Teste Vaivém OU no Teste da Milha		O aluno não atinge a Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) no Teste Vaivém nem no Teste da Milha
	Aptidão Muscular		O aluno encontra-se no PA em 2 dos 3 testes de força realizados (Abdominais, Flexões de Braços e Impulsão Horizontal) E em 1 dos 2 testes de flexibilidade realizados (Senta e Alcança; Flexibilidade de Ombro)		O aluno encontra-se dentro da ZSAF em 2 dos 3 testes de força realizados (Abdominais, Flexões de Braços e Impulsão Horizontal) E em 1 dos 2 testes de flexibilidade realizados (Senta e Alcança; Flexibilidade de Ombro)		O aluno encontra-se fora da ZSAF em todos os testes de força realizados (Abdominais, Flexões de Braços e Impulsão Horizontal) e em todos os testes de flexibilidade realizados (Senta e Alcança; Flexibilidade de Ombro)
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Relacionar a Aptidão Física e Saúde identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável.	20%	Relacionar COM MUITA CORREÇÃO a Aptidão Física e Saúde identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável.		Relacionar COM ALGUMA CORREÇÃO a Aptidão Física e Saúde identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável.		Relacionar COM ALGUMA CORREÇÃO a Aptidão Física e Saúde identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável.

	Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.		Interpretar COM MUITA CORREÇÃO a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.		Interpretar COM ALGUMA CORREÇÃO a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.		Interpretar COM ALGUMA CORREÇÃO a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.
	Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória.		Realiza COM MUITA CORREÇÃO a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória.		Realiza COM ALGUMA CORREÇÃO a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória.		Realiza COM ALGUMA CORREÇÃO a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória.

A classificação a atribuir ao aluno COM ATESTADO MÉDICO COM DISPENSA TOTAL DA ATIVIDADE FÍSICA resulta da aplicação dos processos de recolha somente demonstrados através de evidência cognitiva.

A classificação a atribuir ao aluno COM ATESTADO MÉDICO COM DISPENSA PARCIAL DA ATIVIDADE FÍSICA resulta da média ponderada da classificação obtida com a aplicação dos critérios de avaliação da disciplina (nas áreas em que o aluno participa através de atividade motora) e da classificação resultante da aplicação dos critérios de avaliação para alunos com atestado médico à disciplina (nas áreas onde o aluno apresenta atestado).



ANO LETIVO 2024/2025 CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

REFERENCIAL COMUM DE AVALIAÇÃO	
<i>Critérios gerais de avaliação do agrupamento</i>	<ul style="list-style-type: none">• CONHECIMENTO (70%)• COMUNICAÇÃO (10%)• DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIAL (20%)

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO DE ESCOLARIDADE: 11^º (CCH)

CRITÉRIO CONHECIMENTO				
Domínios das Aprendizagens Essenciais	Domínios de Avaliação		Ponderação	Processos de recolha diversificados
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO (NI) em 4 matérias e de nível ELEMENTAR (NE) em 2 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com a seguinte distribuição das matérias por SUBÁREA:	SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias)	60%	Listas de Verificação; Grelhas de observação; Escalas de classificação; Portefólio; Questionários de resposta aberta/fechada (oral ou escrita) presenciais e/ou online; Testes presenciais e/ou online.
		SUBÁREA GINÁSTICA, ATLETISMO (uma matéria)		
		SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)		
		SUBÁREAS PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias)		
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do	APTIDÃO AERÓBIA	20%	
		APTIDÃO MUSCULAR		



	programa FITescola®, para a sua idade e sexo.			
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.	20%		
	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.			



CRITÉRIO CONHECIMENTO							
Domínios das Aprendizagens Essenciais	Domínios de Avaliação	Ponderação	Descritores de desempenho				
			Standards				
			90 a 100%	70 a 89%	50 a 69%	20 a 49%	0 a 19%
			5	4	3	2	1
			17.5 a 20	13.5 a 17.4	9.5 a 13.4	4.5 a 9.4	1 a 4.4
			Adquirido	Em aquisição			Não adquirido
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol); SUBÁREA GINÁSTICA: (Acrobática, Solo, Aparelhos), ATLETISMO (Saltos, Corridas, Lançamentos e Marcha); SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Dança, Danças Tradicionais, Danças Sociais); SUBÁREAS RAQUETAS: (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa);	60%	Majoração de 1,25 valores por nível acrescido até 4 Avançado + 2 Elementar	Nível Intermédio	4 Introdutório + 2 Elementar	Nível Intermédio	Desvalorização de 1,25 valores por nível depreciado



	SUBÁREAS OUTRAS (Luta ou Judo, Atividades de Exploração da Natureza; Natação; Jogos Tradicionais Populares					
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Aptidão Aeróbia	20%	O aluno encontra-se no Perfil Atlético (PA) no Teste Vaivém OU no Teste da Milha		O aluno encontra-se dentro da Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) no Teste Vaivém OU no Teste da Milha	O aluno não atinge a Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) no Teste Vaivém nem no Teste da Milha
	Aptidão Muscular		O aluno encontra-se no PA em 2 dos 3 testes de força realizados (Abdominais, Flexões de Braços e Impulsão Horizontal) E em 1 dos 2 testes de flexibilidade realizados (Senta e Alcança; Flexibilidade de Ombro)		O aluno encontra-se dentro da ZSAF em 2 dos 3 testes de força realizados (Abdominais, Flexões de Braços e Impulsão Horizontal) E em 1 dos 2 testes de flexibilidade realizados (Senta e Alcança; Flexibilidade de Ombro)	O aluno encontra-se fora da ZSAF em todos os testes de força realizados (Abdominais, Flexões de Braços e Impulsão Horizontal) e em todos os testes de flexibilidade realizados (Senta e Alcança; Flexibilidade de Ombro)



ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.	20%	Conhece MUITO BEM os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.		Conhece BEM os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.		NÃO conhece 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.		Conhece MUITO BEM e interpreta COM MUITA CORREÇÃO 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;		Conhece BEM e interpreta COM CORREÇÃO 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.		NÃO conhece nem interpreta 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

		Doenças e lesões; Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.				treino.
--	--	---	--	--	--	---------

A classificação a atribuir ao aluno COM ATESTADO MÉDICO COM DISPENSA TOTAL DA ATIVIDADE FÍSICA resulta da aplicação dos processos de recolha somente demonstrados através de evidência cognitiva.

A classificação a atribuir ao aluno COM ATESTADO MÉDICO COM DISPENSA PARCIAL DA ATIVIDADE FÍSICA resulta da média ponderada da classificação obtida com a aplicação dos critérios de avaliação da disciplina (nas áreas em que o aluno participa através de atividade motora) e da classificação resultante da aplicação dos critérios de avaliação para alunos com atestado médico à disciplina (nas áreas onde o aluno apresenta atestado).

ANO LETIVO 2024/2025

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

REFERENCIAL COMUM DE AVALIAÇÃO

<i>Critérios gerais de avaliação do agrupamento</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● CONHECIMENTO (70%) ● COMUNICAÇÃO (10%) ● DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIAL (20%)
---	---

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO DE ESCOLARIDADE: 12^º (CCH)

CRITÉRIO CONHECIMENTO				
Domínios das Aprendizagens Essenciais	Domínios de Avaliação		Ponderação	Processos de recolha diversificados
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 12 ^º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO (NI em 3 matérias) e de nível ELEMENTAR (NE em 3 matérias) , de diferentes subáreas e de acordo com a seguinte distribuição das matérias por SUBÁREA:	SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias)	60%	Listas de Verificação; Grelhas de observação; Escalas de classificação; Portefólio; Questionários de resposta aberta/fechada (oral ou escrita) presenciais e/ou online; Testes presenciais e/ou online.
		SUBÁREA GINÁSTICA, ATLETISMO (uma matéria)		
		SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)		
		SUBÁREAS PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias)		
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	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.	APTIDÃO AERÓBIA	20%	
		APTIDÃO MUSCULAR		



ÁREA DOS CONHECIMENTOS	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.	20%	
	Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo; Corrupção vs verdade desportiva.		



CRITÉRIO CONHECIMENTO							
Domínios das Aprendizagens Essenciais	Domínios de Avaliação	Ponderação	Descritores de desempenho				
			Standards				
			90 a 100%	70 a 89%	50 a 69%	20 a 49%	0 a 19%
			5	4	3	2	1
			17.5 a 20	13.5 a 17.4	9.5 a 13.4	4.5 a 9.4	1 a 4.4
			Adquirido	Em aquisição		Não adquirido	
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol); SUBÁREA GINÁSTICA: (Acrobática, Solo, Aparelhos), ATLETISMO: (Saltos, Corridas, Lançamentos e Marcha); SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Dança, Danças Tradicionais, Danças Sociais); SUBÁREAS RAQUETAS (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa);	60%	Majoração de 1,43 valores por nível acrescido até 4 Avançado + 2 Elementar	Nível Intermediário	3 Introdutório + 3 Elementar	Nível Intermediário	Desvalorização de 1,43 valores por nível depreciado



	SUBÁREAS OUTRAS (Luta ou Judo, Atividades de Exploração da Natureza; Natação; Jogos Tradicionais Populares					
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Aptidão Aeróbia	20%	O aluno encontra-se no Perfil Atlético (PA) no Teste Vaivém OU no Teste da Milha	O aluno encontra-se dentro da Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) no Teste Vaivém OU no Teste da Milha	O aluno não atinge a Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) no Teste Vaivém nem no Teste da Milha	
	Aptidão Muscular		O aluno encontra-se no PA em 2 dos 3 testes de força realizados (Abdominais, Flexões de Braços e Impulsão Horizontal) E em 1 dos 2 testes de flexibilidade realizados (Senta e Alcança; Flexibilidade de Ombro)	O aluno encontra-se dentro da ZSAF em 2 dos 3 testes de força realizados (Abdominais, Flexões de Braços e Impulsão Horizontal) E em 1 dos 2 testes de flexibilidade realizados (Senta e Alcança; Flexibilidade de Ombro)	O aluno encontra-se fora da ZSAF em todos os testes de força realizados (Abdominais, Flexões de Braços e Impulsão Horizontal) e em todos os testes de flexibilidade realizados (Senta e Alcança; Flexibilidade de Ombro)	



ÁREA DOS CONHECIMENTOS	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.	20%	Conhece MUITO BEM e utiliza COM MUITA CORREÇÃO 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.		Conhece BEM e utiliza COM CORREÇÃO 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.	NÃO conhece NEM utiliza 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>Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo; Corrupção vs verdade desportiva.</p>		<p>Analisar criticamente COM MUITA CORREÇÃO aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo; Corrupção vs verdade desportiva.</p>		<p>Analisar criticamente COM CORREÇÃO aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo; Corrupção vs verdade desportiva.</p>	<p>NÃO analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo; Corrupção vs verdade desportiva.</p>
--	--	--	--	--	--	---

A classificação a atribuir ao aluno **COM ATESTADO MÉDICO COM DISPENSA TOTAL DA ATIVIDADE FÍSICA** resulta da aplicação dos processos de recolha somente demonstrados através de evidência cognitiva.

A classificação a atribuir ao aluno COM ATESTADO MÉDICO COM DISPENSA PARCIAL DA ATIVIDADE FÍSICA resulta da média ponderada da classificação obtida com a aplicação dos critérios de avaliação da disciplina (nas áreas em que o aluno participa através de atividade motora) e da classificação resultante da aplicação dos critérios de avaliação para alunos com atestado médico à disciplina (nas áreas onde o aluno apresenta atestado).