

Critérios de avaliação – Educação Física – Cursos Científico Humanísticos – Secundário – 10º ano / 11º ano / 12º ano

Domínios	ACPA*	Pesos	Indicadores / Parâmetros de avaliação		Instrumentos e situações de avaliação (do aluno)	Documentos de registo (do professor)
Saber Fazer / Saber / Saber Estar <u>(Conhecimentos e Capacidades)</u> O aluno deve ficar capaz de:	C/E/G/J	55%	Atividades Físicas e Desportivas <ul style="list-style-type: none"> ● JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) - cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol, Corfebol e Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. ● GINÁSTICA / ATLETISMO (uma matéria) - compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo e Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios; realizar com oportunidade e correção as ações técnicas do Atletismo. ● ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) - apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Step / Dança), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. ● OUTRAS (duas matérias) - realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de <u>Jogos de Raquetas</u>, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro; realizar <u>Atividades de Exploração da Natureza</u>, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente; cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos <u>Jogos Desportivos Coletivos</u> (Rugby, Softebol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, como jogador, e também como árbitro. 		Situação de jogo e/ou em exercício critério; sequência de elementos técnicos / gímnicos; coreografia; percurso.	Grelhas de observação e registo dos desempenhos por matéria: - observação e registo de situação de jogo e/ou em exercício critério; - sequência de elementos técnicos / gímnicos; - coreografia; - percurso.
	F/G/J	20%	Aptidão Física <ul style="list-style-type: none"> ● Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i>®, para a sua idade e sexo: Aptidão Aeróbia (“vaivém”); Força Superior (“flexões de braços”); Força Média (“abdominais”); Força Inferior (“impulsão horizontal” e “impulsão vertical”); Flexibilidade (“senta e alcança” ou “flexibilidade de ombros”). 		Bateria de testes Fitescola® de aptidão muscular e aeróbia	Grelhas de observação e registo (plataforma Fitescola®)
	A/B/D/F/I	15%	Conhecimentos <ul style="list-style-type: none"> ● Relacionar 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; ● 10º ano- Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva. 		Testes escritos Trabalhos Apresentações Questionamento oral	Grelhas de observação e classificação

Saber Estar / Saber Ser (Atitudes)	E/F/G	10%	2 %	Comportamento	<ul style="list-style-type: none"> • Trata com cordialidade e respeito o professor e os colegas. • Aceita as decisões da arbitragem. • Realiza as propostas de trabalho garantido garantindo a segurança na realização das mesmas. 	Desempenho comportamental na sala de aula	Grelhas de observação de desempenhos comportamentais
			3 %	Empenho	<ul style="list-style-type: none"> • Revela atenção e interesse. • Participa ativamente nas situações de treino e de avaliação. 		
			2 %	Cooperação	<ul style="list-style-type: none"> • Revela espírito de entreajuda e colabora com os colegas nas situações propostas, contribuindo para a progressão nas aprendizagens (“êxito pessoal e do grupo”). • Colabora na preparação, arrumação e preservação do material utilizado. 		
			3 %	Responsabilidade	<ul style="list-style-type: none"> • Traz todo o material necessário para a aula. • Cumpre as orientações do professor para a melhoria das aprendizagens e realiza as propostas de trabalho de forma autónoma. • É pontual. 		

*ACPA – ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS: A - Linguagens e textos; B - Informação e comunicação; C - Raciocínio e resolução de problemas; D - Pensamento crítico e pensamento criativo; E- Relacionamento interpessoal; F - Desenvolvimento pessoal e autonomia; G - Bem-estar, saúde e ambiente; H - Sensibilidade estética e artística; I - Saber científico, técnico e tecnológico; J - Consciência e domínio do corpo.

No **10º, 11º e 12º anos**, a Avaliação em Educação Física é contínua, possui um carácter essencialmente formativo e tem como referências o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória, e as Aprendizagens Essenciais em Educação Física, e encontra-se organizada em torno de quatro grandes áreas de demonstração de competências:

1 - ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

2-APTIDÃO FÍSICA

3- CONHECIMENTOS

4 - ATITUDES

1 - Área das Atividades e Físicas Desportivas / Matérias (55%)

Nesta área são avaliadas as competências relativas às matérias de ensino da Educação Física.

Subáreas	Matérias	
Jogos Desportivos Coletivos	2 matérias	Andebol, Basquetebol, Corfebol, Voleibol, Futebol
Atividades Rítmicas e Expressivas	1 matéria	Danças, Step
Ginástica / Atletismo	1 matéria	Ginástica (acrobática, solo, aparelhos) / Atletismo
Outras	2 matérias	Atividades de Exploração da Natureza - Orientação, Badminton, Rugby, Softebol, <i>Rope Skipping</i> , <i>Ultimate Frisbee</i>

As matérias de ensino da Educação Física encontram-se especificadas em 2 níveis de complexidade crescente: **Introdução e Elementar**. Esta especificação integra competências motoras, participação e conhecimentos relativos a cada uma das matérias (regulamento, técnica, tática, etc.). Assim, considera-se que cada aluno, caso atinja as competências definidas, possa situar-se em relação a cada matéria num dos seguintes níveis:

Nível Introdução (I)	Nível Elementar (E)
----------------------	---------------------

No presente ano letivo, para os **10.º, 11.º e 12.º anos**, na área das **Atividades Físicas e Desportivas / Matérias**, o Departamento de Educação Física definiu as combinações de níveis na atribuição da classificação dos alunos:

10.º ano	11.º ano	12.º ano
----------	----------	----------

Classificação	Combinação de níveis	Classificação	Combinação de níveis	Classificação	Combinação de níveis
1	1I	1	2I ou 1E	1	1I+1E
2	2I ou 1E	2	1I+1E	2	3I
3	1I+1E	3	3I	3	2I+1E ou 2E
4	3I	4	2I+1E ou 2E	4	1I+2E
5	2I+1E ou 2E	5	1I+2E	5	4I
6	1I+2E	6	4I	6	2I+2E ou 3E
7	4I	7	2I+2E ou 3E	7	3I+1E
8	2I+2E ou 3E	8	3I+1E	8	5I ou 1I+3E
9	3I+1E	9	5I ou 1I+3E	9	4I + 1E
10	5I ou 1I+3E	10	4I + 1E	10	3I + 2E
11	4I + 1E	11	3I + 2E	11	2I + 3E
12	3I + 2E	12	2I + 3E	12	6I
13	2I + 3E	13	6I	13	5I + 1E
14	6I	14	5I + 1E	14	4I + 2E
15	5I + 1E	15	4I + 2E	15	3I + 3E
16	4I + 2E	16	3I + 3E	16	2I + 3E + 1PE
17	3I + 3E	17	2I + 4E	17	1I + 4E + 1PE
18	2I + 4E	18	1I + 4E + 1PE	18	4E + 2PE
19	1I + 4E + 1PE	19	4E + 2PE	19	5E + 1PE
20	4E + 2PE	20	5E + 1PE	20	6 E

Das matérias lecionadas e avaliadas, são escolhidas para a classificação do aluno as melhores 6 matérias nas Subáreas: Jogos Desportivos Coletivos – 2 matérias; Atividades Rítmicas e Expressivas – 1 matéria; Ginástica / Atletismo – 1 matéria; Outras – 2 matérias.

A atribuição do nível PE (Parte do Elementar) implica a aquisição de pelo menos 50 % das competências do nível Elementar.

2 - Área da Aptidão Física (20%)

Nesta área avalia-se o nível de desenvolvimento da Aptidão Física, através da aplicação da bateria de testes do Fitescola®: Aptidão Aeróbia (“vaivém”); Força Média (“abdominais”); Força Superior (“flexões de braços”); Força Inferior (“impulsão horizontal” / “impulsão vertical”); Flexibilidade* (“senta e alcança” / “flexibilidade de ombros”).

Nota: * Entre estes dois testes (“senta e alcança” / “flexibilidade de ombros”), será selecionado o melhor.

Esta avaliação permite-nos recolher informação sobre se o aluno se encontra dentro ou fora dos limites da Zona Saudável, nas capacidades mais diretamente relacionadas com a Saúde (Resistência, Força, Flexibilidade e Composição Corporal – avaliada através de Índice de Massa Corporal / Percentagem de Massa Gorda / Perímetro de Cintura).

Para a avaliação final, os alunos deverão ter como referência a Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF), de acordo com a seguinte tabela:

Itens / Testes	Observações	Classificação (valores)	Itens / Testes	Observações	Classificação (valores)
0	0 Item na ZS	5	4	4 Itens na ZS	12
1	1 Item na ZS	6		4 Itens na ZS (obrigatório Aptidão Aeróbia)	13
	1 Item na ZS (Obrigatório Aptidão Aeróbia)	7		4 Itens na ZS (obrigatório 1 Perfil Atlético)	14
2	2 Itens na ZS	8	5	5 Itens na ZS	15
	2 Itens na ZS (Obrigatório Aptidão Aeróbia)	9		5 Itens na ZS (obrigatório Aptidão Aeróbia)	16
3	3 Itens na ZS	10		5 Itens na ZS (obrigatório 1 perfil Atlético)	17
	3 Itens na ZS (Obrigatório Aptidão Aeróbia)	11	6	6 Itens na ZS	18
				6 Itens na ZS (obrigatório Aptidão Aeróbia Perfil Atlético)	19
				6 Itens na ZS (obrigatório Aptidão Aeróbia Perfil Atlético + 1 Teste Perfil Atlético)	20

Nota: A escolha deste sistema de classificação baseou-se no que está plasmado no [Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho](#),

3 – Conhecimentos (15%)

Nesta área são avaliados os conhecimentos: i) relacionados com os processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física numa perspetiva de saúde; ii) de interpretação da dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos; no 10.º ano, ainda, iii) relativos à prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro.

De acordo com a planificação da turma, o professor utilizará para a avaliação da área dos conhecimentos os instrumentos mais adequados aos alunos: testes escritos, trabalhos individuais, trabalhos de grupo, apresentações, questionamento oral.

Para Trabalhos Escritos é obrigatório a sua apresentação pública (meios audiovisuais). A avaliação do Trabalho tem um peso de 40%, e da Apresentação 60% (indicadores: 1 - discurso sintético e organizado; 2 - correção gramatical / clareza; 3 - domínio do tema e conteúdos; 4 - uso de TICs adequadas à apresentação).

4 - Saber Estar / Saber ser - Atitudes (10%)

Avaliação Saber Estar/Saber Ser – A avaliação deste domínio será realizada por perfis de Desempenho

SABER SER/ESTAR - NÍVEIS E DESCRITORES DE DESEMPENHO					
Níveis	Descritores				
	1	2	3	4	5
Responsabilidade Pontualidade Apresentação do material necessário à aula Cumprimento das orientações relativas à aprendizagem	O aluno manifesta atitudes desadequadas em todos ou quase todos os parâmetros	O aluno manifesta atitudes desadequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta atitudes adequadas, com alguma frequência, na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta frequentemente atitudes adequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta quase sempre, ou sempre, atitudes adequadas em todos os parâmetros
Empenho Participação nas atividades (na aula ou fora dela) Persistência na realização dos trabalhos/estudo Rigor e seriedade na execução das tarefas	O aluno manifesta atitudes desadequadas em todos ou quase todos os parâmetros	O aluno manifesta atitudes desadequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta atitudes adequadas, com alguma frequência, na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta frequentemente atitudes adequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta quase sempre, ou sempre, atitudes adequadas em todos os parâmetros
Comportamento Respeito pelos colegas e pelo professor; Respeito pelo espaço, equipamentos e regras de segurança Adequação e oportunidade das intervenções na aula; interação Atenção e postura na aula	O aluno manifesta atitudes desadequadas em todos ou quase todos os parâmetros	O aluno manifesta atitudes desadequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta atitudes adequadas, com alguma frequência, na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta frequentemente atitudes adequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta quase sempre, ou sempre, atitudes adequadas em todos os parâmetros
Cooperação e espírito de entreajuda Colaboração com os outros; Apoio aos colegas nas tarefas de aprendizagem e sua organização.	O aluno manifesta atitudes desadequadas em todos ou quase todos os parâmetros	O aluno manifesta atitudes desadequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta atitudes adequadas, com alguma frequência, na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta frequentemente atitudes adequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta quase sempre, ou sempre, atitudes adequadas em todos os parâmetros
Classificações	1-5	6-9	10-13	14-17	18-20
Porcentagem	1-19	20-49	50-69	79-89	90-100

Critérios de avaliação – Educação Física – Cursos Científico Humanísticos – Secundário – 10º ano / 11º ano / 12º ano – Casos especiais

Os alunos com características especiais ou com atestado médico, serão sinalizados e analisados caso a caso, admitindo-se a possibilidade de se proceder a adaptações curriculares e das normas de avaliação. Assim, a todos os alunos que, por motivo de doença comprovada por atestado médico ou devido à sua composição corporal, evidenciem a impossibilidade de atingir as competências definidas no plano de turma, o professor deverá:

- Definir metas intermédias com objetivos menos exigentes;
- Estabelecer objetivos terminais com menor grau de exigência;
- Adaptar a exigência das matérias à situação e características de cada aluno;
- Premiar a evolução evidenciada ao longo do ano letivo;
- Dar conhecimento, ao conselho de turma e aos encarregados de educação do plano a implementar nestes casos.

Alunos com Atestado Médico

Os alunos em situação especial que justifiquem a elaboração de um projeto curricular individual podem inserir-se num de três grupos:

1 - alunos com dispensa parcial da prática;
2 - alunos com dispensa total da prática durante um período de tempo determinado;
3 - alunos com dispensa total de prática durante o ano letivo.

1 - Alunos com dispensa parcial da prática

Os alunos com dispensa parcial da prática terão adequações de currículo e de avaliação que o professor considerar ajustadas ao problema apresentado, de modo a garantir uma educação física de acordo com a saúde e o bem-estar dos alunos. As decisões tomadas devem ser do conhecimento dos alunos em questão, seus encarregados de educação e conselho de turma, para que os resultados da avaliação possam ser compreendidos nesse contexto.

2 e 3 - Alunos com dispensa total da prática (por tempo determinado ou durante todo o ano letivo)

Os alunos que se encontram nesta situação serão avaliados de acordo com a tabela abaixo indicada; em cada área, o professor seleciona as tarefas e competências mais adaptadas à situação e características do aluno.

Área	Parâmetros de avaliação	Tarefas e competências a adaptar à situação e características do aluno
Atividades Físicas e Desportivas / Aptidão Física (70%)	Trabalhos escritos	<ul style="list-style-type: none"> • Pesquisar sobre as matérias/conteúdos abordados nas aulas. • Elaborar trabalho escrito sobre a bateria de testes do Fitescola® referenciando os testes em que os colegas são avaliados.
	Apresentação oral	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentar aos colegas matérias pesquisadas e/ou de conteúdos relacionados com as Atividades Físicas / Aptidão Física. • Apresentar as Atividades Físicas realizadas nas aulas, nomeadamente a sua história, caracterização, regras, aspetos técnicos e táticos das diferentes matérias (modalidades), através de trabalhos escritos e exposição oral.
	Arbitragem	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e aplicar as exigências dos regulamentos/ normas em situações de prática dos colegas. • Evidenciar competências na arbitragem dos jogos dos colegas, demonstrando assim o seu conhecimento na aplicação das exigências dos regulamentos como juiz/árbitro que terá que dominar.
	Relatórios Aula	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar relatório descrevendo os conteúdos, estratégias, organização, etc., ocorridos na aula.
	Testes	<ul style="list-style-type: none"> • Evidenciar conhecimentos relativos às matérias das Atividades Físicas. / Aptidão Física. • Evidenciar conhecimento das regras de segurança inerentes às várias matérias.
	«Ajudas»	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrar conhecimento e, se tal for possível, aplicar as “ajudas” nas diversas matérias, nomeadamente na ginástica acrobática, de solo e de aparelhos.
	Testes Fitescola®	<ul style="list-style-type: none"> • Cooperar na medição dos testes de condição física dos colegas.
Conhecimentos (20%)	Teste / Trabalhos escritos	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver as mesmas competências que os restantes alunos da turma sem qualquer alteração específica.
	Portefólio	<ul style="list-style-type: none"> • Armazenar e estruturar a informação produzida e recolhida.
Saber Estar / Saber Ser (Atitudes) (10%)	Comportamento	<ul style="list-style-type: none"> • Tratar com cordialidade e respeito os colegas. • Aceitar as opções e falhas dos colegas, ajudando-os a superar as suas dificuldades.
	Empenho	<ul style="list-style-type: none"> • Colaborar no transporte, controlo e arrumação do material utilizado nas aulas, demonstrando conhecimentos que permitam fazê-lo de forma autónoma. • Revelar atenção e interesse.
	Cooperação	<ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros nas situações propostas, contribuindo para a progressão nas aprendizagens (“êxito pessoal e do grupo”).
	Responsabilidade	<ul style="list-style-type: none"> • Trazer todo o material necessário para a aula. • Realizar as propostas de trabalho de uma forma autónoma e responsável. • Ser pontual.

Os Indicadores / Parâmetros de avaliação a avaliar ao nível do Comportamento, Empenho, Cooperação e Responsabilidade, obedecem aos critérios de classificação da tabela abaixo indicada:

SABER SER/ESTAR - NÍVEIS E DESCRITORES DE DESEMPENHO					
Níveis	Descritores				
	1	2	3	4	5
Responsabilidade Pontualidade Apresentação do material necessário à aula Cumprimento das orientações relativas à aprendizagem	O aluno manifesta atitudes desadequadas em todos ou quase todos os parâmetros	O aluno manifesta atitudes desadequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta atitudes adequadas, com alguma frequência, na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta frequentemente atitudes adequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta quase sempre, ou sempre, atitudes adequadas em todos os parâmetros
Empenho Participação nas atividades (na aula ou fora dela) Persistência na realização dos trabalhos/estudo Rigor e seriedade na execução das tarefas	O aluno manifesta atitudes desadequadas em todos ou quase todos os parâmetros	O aluno manifesta atitudes desadequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta atitudes adequadas, com alguma frequência, na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta frequentemente atitudes adequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta quase sempre, ou sempre, atitudes adequadas em todos os parâmetros
Comportamento Respeito pelos colegas e pelo professor; Respeito pelo espaço, equipamentos e regras de segurança Adequação e oportunidade das intervenções na aula; interação Atenção e postura na aula	O aluno manifesta atitudes desadequadas em todos ou quase todos os parâmetros	O aluno manifesta atitudes desadequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta atitudes adequadas, com alguma frequência, na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta frequentemente atitudes adequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta quase sempre, ou sempre, atitudes adequadas em todos os parâmetros
Cooperação e espírito de entreajuda Colaboração com os outros; Apoio aos colegas nas tarefas de aprendizagem e sua organização.	O aluno manifesta atitudes desadequadas em todos ou quase todos os parâmetros	O aluno manifesta atitudes desadequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta atitudes adequadas, com alguma frequência, na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta frequentemente atitudes adequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta quase sempre, ou sempre, atitudes adequadas em todos os parâmetros
Classificações	1-5	6-9	10-13	14-17	18-20
Porcentagem	1-19	20-49	50-69	79-89	90-100