

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO - ENSINO SECUNDÁRIO
EDUCAÇÃO FÍSICA

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

ÁREAS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	PONDERAÇÃO	Áreas privilegiadas do Perfil do Aluno
	10.º ANO	11.º ANO	12.º ANO		
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (1+2)	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR em 1 matéria, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>São consideradas para avaliação 2 matérias da Subárea Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 1 matéria da subárea Ginástica (Solo ou Aparelhos ou Acrobática – à escolha do aluno), 1 matéria da subárea ARE e 2 matérias das subáreas Atletismo, Raquetas (Badminton) e Outras (Jogos Tradicionais, Luta e Orientação).</p>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR em 2 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>São consideradas para avaliação 2 matéria da Subárea Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 1 matéria das subáreas Ginástica (Solo ou Aparelhos ou Acrobática – à escolha do aluno), ou Atletismo, 1 matéria da subárea ARE e 2 matérias das subáreas Raquetas (Badminton) e Outras (Jogos Tradicionais, Judo/Luta e Orientação).</p>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 12.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias e de nível ELEMENTAR em 3 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>São consideradas para avaliação 2 matéria da Subárea Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 1 matéria das subáreas Ginástica (Solo ou Aparelhos ou Acrobática – à escolha do aluno), ou Atletismo, 1 matéria da subárea ARE e 2 matérias das subáreas Raquetas (Badminton) e Outras (Jogos Tradicionais, Judo/Luta e Orientação).</p>	60%	B C D E F G H I J
	<p>- Motivação, interesse e empenho; Responsabilidade; Autonomia; Autocontrolo e atenção; Cooperação e solidariedade; Participação; Espírito crítico. (2)</p> <p>https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/aprendizagens_essenciais_em_educacao_fisica_anexos.pdf</p>	10%			

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (3)	O aluno deve ficar capaz de: apresentar 3 testes enquadrados na Zona Saudável de Aptidão Física da plataforma FITescola®, para a sua idade e sexo.			20%	F G I J
http://fitescola.dge.mec.pt/					
ÁREA DOS CONHECIMENTOS (4)	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável.</p> <p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas.</p> <p>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.</p>	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <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.</p>	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <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>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; - Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; - Corrupção vs. verdade desportiva 	10%	A B C D G I
https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/aprendizagens_essenciais_em_educacao_fisica_anexos.pdf					

ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DO ALUNO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	AVALIAÇÃO
<p>A - Linguagens e Textos;</p> <p>B- Informação e Comunicação;</p> <p>C- Raciocínio e Resolução de problemas;</p> <p>D- Pensamento crítico e criativo;</p> <p>E- Relacionamento interpessoal;</p> <p>F-Desenvolvimento pessoal e Autonomia</p> <p>G- Bem -estar, Saúde e Ambiente;</p> <p>H-Sensibilidade estética e artística;</p> <p>I- Saber científico, técnico e tecnológico;</p> <p>J- Consciência e Domínio do Corpo.</p>	<p>- Observação direta</p> <p>- Registo em vídeo</p> <p>- Inquirição</p> <p>- Questionamento escrito (1 obrigatório por ano + outros)</p> <p>- Trabalho de pesquisa</p> <p>- Trabalhos de projecto</p> <p>- Exposição</p> <p>- Relatórios</p>	<p>Diagnóstica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Permite identificar aprendizagens não realizadas e aplicar estratégias de recuperação tendo em vista aquisição /consolidação das mesmas; - Aponta para aprendizagens e pedagogias diferenciadas de acordo com as necessidades do aluno. <p>Formativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Permite recolher e proceder ao tratamento de dados relativos aos vários domínios (de forma sistemática e contínua) para regular e orientar o processo; -Contribui para melhorar a aprendizagem; -Informa o professor, os alunos e os encarregados de educação sobre as condições em que decorrem as aprendizagens; - valoriza a autoavaliação para promover a evolução do aluno, rever e melhorar as práticas de ensino. <p>Sumativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Traduz-se na formulação de um juízo global sobre a aprendizagem realizada pelos alunos tendo como objetivo a atribuição de uma classificação (provas escritas/práticas e orais de avaliação formal e o conjunto de registos recolhidos relativos ao desempenho quotidiano do aluno). <p>Operacionalização da Classificação no final de cada semestre/do ano letivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Em cada semestre, a classificação final deverá resultar da média ponderada (consideradas as percentagens definidas para os vários domínios) de todas as avaliações obtidas através dos vários instrumentos de avaliação utilizados desde o início do ano letivo até ao momento em que se formaliza a classificação.
<p>As atividades desenvolvidas nos DAC serão integradas na avaliação de acordo com as competências desenvolvidas.</p>		
<p>Nota: A avaliação formativa é uma avaliação para as aprendizagens. Foca-se no processo de aprendizagem do aluno, na formação e na promoção para a cidadania. Caracteriza-se como diagnóstica, contínua, reflexiva e dialógica, acionando estratégias plurais de avaliação mediante as necessidades, interesses, ritmos de aprendizagem e perfil dos alunos. Utiliza instrumentos diversificados de registos de avaliação com vista à intenção de mediação de intervenção pedagógica para o sucesso dos alunos. Esta modalidade de avaliação fornece informação ao aluno e ao professor sobre a sua progressão relativamente aos objectivos da aprendizagem.</p>		

DESCRITORES DE DESEMPENHO

(1) COMPETÊNCIAS TÉCNICO-TÁTICAS – DESCRITORES

MODALIDADES LECIONADAS		10º ANO	11º ANO	12º ANO	CLASSIFICAÇÃO	10ºANO(Σ)	11ºANO(Σ)	12ºANO(Σ)
A	ANDEBOL	PE	E	E	1	0	0	0
	BASQUETEBOLE	PE	E	E	2	0.5	0.5	0.5
	FUTSAL	PE	E	E	3	1	1	1
	VOLEIBOL	PE	E	E	4	1.5	2	2
B	GINÁSTICA – SOLO	PE2	E	E	5	2	3	3
	GINÁSTICA– ACRO	PE	E	E	6	3	4	4
	GINÁSTICA- APARELHOS	PE2	E	E	7	4	5	5
C	ATLETISMO	VELOCIDADE		E	8	5	6	7
		BARREIRAS	E		9	6	7	8
		ESTAFETAS	E		10*	7	7.5	9
		ALTURA		E	11*	7.5	8	9.5
		PESO			12*	8	8.3	10
D	DANÇA	PE1	PE2	E	13*	8.5	8.6	8.6
E	BADMINTON	PE	E	E	14*	9	9	9
F	OUTRAS (2)	I	I	I	15*	9.5	9.3	9.3
MODALIDADES SELECIONADAS PARA AVALIAÇÃO		2A + 1B+C +D+E+1F	2A + 1BOUC +D+E+1F	2A + 1BOUC +D+E+1F	16*	10	9.6	9.6
APRTENDIZAGENS ESSENCIAIS		5I+1E (2A,1 B,1 D, 2 C/ E/F)	4I+2E (2A,1 B/C,1D, 2 E/F)	3I+3E (2A,1 B/C,1D, 2 E/F)	17*	10.5	10	10
LEGENDA: I – NÍVEL INTRODUTÓRIO, E - NÍVEL ELEMENTAR P- PARTE DE NÍVEL								
CADA MATÉRIA ABAIXO DO NÍVEL INTRODUTÓRIO = 0 PONTOS								
CADA NÍVEL INTRODUTÓRIO = 1 PONTO;								
CADA NÍVEL ELEMENTAR = 2 PONTOS;								
CADA NÍVEL AVANÇADO = 3 PONTOS								
(Σ) = SOMATÓRIO DE PONTOS OBTIDOS NAS VÁRIAS MATÉRIAS								
EM CADA ANO É APRESENTADO O SOMATÓRIO DE NÍVEIS (E PARTES DE NÍVEL) CORRESPONDENTE A CADA CLASSIFICAÇÃO								
*DESDE QUE CUMPRE AS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS								

(2) COMPETÊNCIAS SOCIOAFETIVAS/CIDADANIA – DESCRITORES

INDICADORES	5	4	3	2	1
Responsabilidade (empenho, responsabilidade, autonomia)	<ul style="list-style-type: none"> · É sempre assíduo · É sempre pontual · Realiza com empenho as tarefas propostas · Realiza as tarefas autonomamente · Utiliza sempre métodos de trabalho/estudo próprios 	Valor intermédio	<ul style="list-style-type: none"> · É assíduo · É pontual · Realiza com algum empenho as tarefas propostas · Realiza algumas vezes as tarefas autonomamente · Utiliza algumas vezes métodos de trabalho/estudo próprios 	Valor intermédio	<ul style="list-style-type: none"> · Raramente é assíduo · Raramente é pontual · Raramente realiza com empenho as tarefas propostas · Não realiza as tarefas autonomamente · Não utiliza métodos de trabalho/estudo próprios
Participação 1 (motivação, interesse)	<ul style="list-style-type: none"> · Intervém sempre oportunamente na aula · participa sempre nas atividades propostas 		<ul style="list-style-type: none"> · Intervém algumas vezes oportunamente na aula · participa algumas vezes nas atividades propostas 		<ul style="list-style-type: none"> · Raramente intervém oportunamente na aula · Raramente participa nas atividades propostas
Participação 2 (autocontrolo e atenção, espírito crítico)	<ul style="list-style-type: none"> · Revela espírito crítico · Revela autocontrolo e atenção 		<ul style="list-style-type: none"> · Revela algum espírito crítico · Revela algum autocontrolo e atenção 		<ul style="list-style-type: none"> · Raramente revela espírito crítico · Raramente revela autocontrolo e atenção
Sociabilidade (cooperação e solidariedade)	<ul style="list-style-type: none"> · Cumpre sempre as regras de convivência, de cidadania e o regulamento interno da escola · Cooperar sempre com os colegas e com o professor · Revela solidariedade 		<ul style="list-style-type: none"> · Cumpre algumas das regras de convivência, de cidadania e o regulamento interno da escola · Cooperar algumas vezes com os colegas e com o professor · Revela alguma solidariedade 		<ul style="list-style-type: none"> · Não cumpre as regras de convivência, de cidadania e o regulamento interno da escola · Nunca coopera sempre com os colegas e com o professor · Raramente revela solidariedade

A classificação é obtida pelo somatório da classificação dos vários indicadores.

(3) COMPETÊNCIAS FÍSICAS - DESCRITORES

CLASSIFICAÇÃO	10º, 11º e 12º ANO
0	NÃO ESTÁ NA ZONA SAUDÁVEL (ZS) EM NENHUMA APTIDÃO
4	ESTÁ NA ZONA SAUDÁVEL (ZS) EM UMA APTIDÃO
8	ESTÁ NA ZONA SAUDÁVEL (ZS) EM DUAS APTIDÕES
12	ESTÁ NA ZONA SAUDÁVEL (ZS) EM TRÊS APTIDÕES
16	ESTÁ NA ZONA SAUDÁVEL (ZS) EM QUATRO APTIDÕES
20	ESTÁ NA ZONA SAUDÁVEL (ZS) EM CINCO APTIDÕES

Nota: Para IMC superior a 30, as metas de reduzem 25%

TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPARIGAS)

APTIDÃO AERÓBIA

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável >		Perf. Atlético >		Zona Saudável >		Perf. Atlético >	
	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ > (ml/kg/min)	Tempo < (min)	VO ₂ > (ml/kg/min)	Tempo < (min)
9	40,2	13	46,8	32	40,2	8,46	46,8	6,47
10	40,2	16	46,8	35	40,2	8,46	46,8	6,47
11	40,2	20	47,1	39	40,2	8,46	47,1	6,43
12	40,1	22	47,3	43	40,1	8,48	47,3	6,39
13	39,7	25	46,9	45	39,7	8,58	46,9	6,45
14	39,4	27	46,5	47	39,4	9,05	46,5	6,51
15	39,1	29	45,7	48	39,1	9,13	45,7	7,02
16	38,9	32	45,3	50	38,9	9,18	45,3	7,08
17	38,8	35	44,6	51	38,8	9,21	44,6	7,20
18+	38,6	37	43,1	50	38,6	9,26	43,1	7,46

COMPOSIÇÃO CORPORAL

	IMC		PERÍMETRO DA CINTURA		MASSA GORDA	
	kg/m ²		cm		%	
	> Zona Saudável	<	> Zona Saudável	<	> Zona Saudável	<
9	13,3	18,7	66,8	22,7		
10	13,7	19,4	68,9	24,4		
11	14,1	20,3	70,8	25,8		
12	14,7	21,3	72,5	26,8		
13	15,2	22,3	74,2	27,8		
14	15,7	23,1	75,7	28,6		
15	16,0	23,8	76,8	29,2		
16	16,3	24,3	77,7	29,8		
17	16,4	24,6	78,5	30,5		
18+	18,5	25,0	79,2	31,4		

APTIDÃO NEUROMUSCULAR

	ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSO HORIZONTAL		IMPULSO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m		VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS	
	N.º repetições		N.º repetições		cm		cm		s		s		cm		cm		S/M	
	Zona Saudável >	Perf. Atlético >	Zona Saudável >	Perf. Atlético >	Zona Saudável >	Perf. Atlético >	Zona Saudável >	Perf. Atlético >	Zona Saudável >	Perf. Atlético >	Zona Saudável >	Perf. Atlético >	Zona Saudável >	Perf. Atlético >	Zona Saudável >	Perf. Atlético >	Zona Saudável >	Perf. Atlético >
9	9	39	4	14	108,4	170,9	17,9	29,9	13,20	11,73	8,55	7,51	4,55	4,02	22,9	31,2		
10	12	39	7	15	110,8	172,4	18,3	30,4	13,10	11,67	8,21	7,23	4,43	3,90	22,9	31,2		
11	15	46	7	15	113,3	173,8	18,6	30,8	13,00	11,61	7,97	7,00	4,32	3,80	25,4	31,4		
12	18	53	7	15	115,8	175,3	19,0	31,3	12,90	11,55	7,77	6,82	4,24	3,73	25,4	32,1		
13	18	57	7	16	118,1	176,4	19,0	31,3	12,80	11,50	7,62	6,69	4,19	3,68	25,4	33,3		
14	18	59	7	16	121,8	179,6	20,0	32,5	12,70	11,40	7,52	6,61	4,16	3,66	25,4	34,6		
15	18	62	7	17	123,0	179,0	20,3	32,8	12,70	11,40	7,49	6,58	4,16	3,66	30,5	35,3		
16	18	63	7	18	126,0	180,4	20,9	33,6	12,60	11,30	7,51	6,60	4,18	3,69	30,5	35,6		
17	18	65	7	19	129,5	183,4	20,5	33,0	12,60	11,40	7,58	6,67	4,23	3,75	30,5	36,0		
18+	18	66	7	19	131,9	184,2	20,5	34,0	12,60	11,40	7,72	6,79	4,31	3,83	30,5	36,3		Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços

TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPARIGAS)

APTIDÃO AERÓBIA

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável >		Perf. Atlético >		Zona Saudável >		Perf. Atlético >	
	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ > (ml/kg/min)	Tempo < (min)	VO ₂ > (ml/kg/min)	Tempo < (min)
9	40,2	13	52,1	47	40,2	9,39	52,1	6,06
10	40,2	16	52,1	50	40,2	9,46	52,1	6,09
11	40,2	20	52,4	54	40,2	9,53	52,4	6,08
12	40,3	23	53,0	59	40,3	9,57	53,0	6,04
13	41,1	28	54,7	67	41,1	9,40	54,7	5,48
14	42,5	36	57,1	77	42,5	9,09	57,1	5,27
15	43,6	42	58,8	85	43,6	8,47	58,8	5,14
16	44,1	47	59,8	91	44,1	8,41	59,8	5,08
17	44,2	50	59,7	94	44,2	8,44	59,7	5,10
18+	44,3	53	59,3	96	44,3	8,47	59,3	5,15

COMPOSIÇÃO CORPORAL

	IMC		PERÍMETRO DA CINTURA		MASSA GORDA	
	kg/m ²		cm		%	
	> Zona Saudável	<	> Zona Saudável	<	> Zona Saudável	<
9	13,6	18,2	77,1	20,7		
10	13,9	18,8	80,1	22,5		
11	14,2	19,5	82,6	23,7		
12	14,7	20,4	85,1	23,7		
13	15,2	21,3	87,0	22,9		
14	15,7	22,2	88,9	21,4		
15	16,3	23,1	90,5	20,2		
16	16,7	23,9	91,8	20,2		
17	17,1	24,6	92,7	21,0		
18+	18,5	25,0	93,4	22,3		

APTIDÃO NEUROMUSCULAR

	ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSO HORIZONTAL		IMPULSO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m		VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS	
	N.º repetições		N.º repetições		cm		cm		s		s		cm		cm		S/M	
	Zona Saudável >	Perf. Atlético >	Zona Saudável >	Perf. Atlético >	Zona Saudável >	Perf. Atlético >	Zona Saudável >	Perf. Atlético >	Zona Saudável >	Perf. Atlético >	Zona Saudável >	Perf. Atlético >	Zona Saudável >	Perf. Atlético >	Zona Saudável >	Perf. Atlético >	Zona Saudável >	Perf. Atlético >
9	9	47	6	17	102,1	160,0	15,7	24,7	13,10	11,98	8,27	7,19	4,42	3,91	20,3	29,3		
10	12	47	7	21	110,2	170,3	17,2	27,9	12,80	11,65	7,94	6,92	4,28	3,78	20,3	29,3		
11	15	54	8	21	119,0	180,4	18,8	31,0	12,50	11,38	7,63	6,66	4,14	3,66	20,3	28,9		
12	18	60	10	21	128,4	190,6	20,6	34,2	12,20	11,11	7,33	6,41	4,01	3,55	20,3	28,8		
13	21	66	12	22	135,4	197,3	21,7	36,4	12,00	10,90	7,04	6,18	3,89	3,45	20,3	29,2		
14	24	71	14	24	151,5	213,3	25,1	41,0	11,70	10,60	6,76	5,97	3,78	3,36	20,3	30,4		
15	24	71	16	27	165,4	224,4	28,2	44,7	11,20	10,20	6,49	5,77	3,68	3,29	20,3	31,9		
16	24	71	18	29	175,9	231,8	30,0	47,2	10,90	9,90	6,24	5,59	3,58	3,22	20,3	33,5		
17	24	71	18	32	184,2	239,0	31,1	49,1	10,90	9,90	6,00	5,42	3,50	3,17	20,3	34,5		
18+	24	71	18	34	203,2	251,7	35,3	53,2	10,40	9,49	5,77	5,27	3,42	3,13	20,3	35,0		Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços

(4) COMPETÊNCIAS COGNITIVAS – DESCRITORES

INDICADORES	9-10	7-8	5-6	3-4	1-2
DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS	O ALUNO REVELA CONHECER OS CONCEITOS TRANSMITIDOS NO 1º TEMA ARTICULA E RELACIONA ESSES CONCEITOS	Valor intermédio	O ALUNO REVELA CONHECER OS CONCEITOS TRANSMITIDOS NO 1º TEMA REVELA DIFICULDADE EM ARTICULAR E RELACIONAR ESSES CONCEITOS.	Valor intermédio	O ALUNO REVELA CONHECER ALGUNS CONCEITOS TRANSMITIDOS NO 1º TEMA NÃO RELACIONA NEM ARTICULA ESSES CONCEITOS.
	O ALUNO REVELA CONHECER OS CONCEITOS TRANSMITIDOS NO 2º TEMA ARTICULA E RELACIONA ESSES CONCEITOS	Valor intermédio	O ALUNO REVELA CONHECER OS CONCEITOS TRANSMITIDOS NO 2º TEMA REVELA DIFICULDADE EM ARTICULAR E RELACIONAR ESSES CONCEITOS.	Valor intermédio	O ALUNO REVELA CONHECER ALGUNS CONCEITOS TRANSMITIDOS NO 2º TEMA NÃO RELACIONA NEM ARTICULA ESSES CONCEITOS.

A classificação final é obtida pelo somatório da classificação nos dois temas