



**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E PLANIFICAÇÃO GERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 11º Ano**  
**Ensino Secundário - Ano Letivo 2024-2025**

Para a adequação e operacionalização do Projeto curricular a cada turma em particular, em articulação com os objetivos programáticos, deverá ser consultado o anexo das Aprendizagens Essenciais no que diz respeito aos Domínios das Atividades Físicas e Desportivas e da Aptidão Física, em [http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/anexo\\_ef.pdf](http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/anexo_ef.pdf)

Para a aplicação de ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos podem constituir-se como exemplos as propostas constantes no documento das A.E. para o 11º ano, em [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/11\\_educacao\\_fisica.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/11_educacao_fisica.pdf)

**1. DOMÍNIOS DAS APRENDIZAGENS E SUA PONDERAÇÃO**

<b>Atividades Físicas e Desportivas</b>	<b>Aptidão Física</b>	<b>Conhecimentos</b>
<b>50%</b>	<b>20%</b>	<b>10%</b>
<b>Atitudes e Valores</b>		
<b>20%</b>		



## 2. NOTAS INTERPRETATIVAS E ORIENTATIVAS

1 – No **Domínio das Atividades Físicas e Desportivas**, o aluno desenvolve as competências essenciais previstas para o 11º ano de escolaridade de nível INTRODUCÇÃO em quatro matérias e de nível ELEMENTAR em duas matérias, de diferentes subdomínios. Em função do número de aulas lecionadas, poderá ser feita a ponderação do contributo de cada matéria para a avaliação do Domínio das Atividades Físicas e Desportivas, em cada período letivo;

2 – No **Domínio da Aptidão Física**, quando, dadas as condições de espaço da escola, ou outras limitações, não for possível garantir o adequado desenvolvimento da matéria específica, o docente deverá ponderar a conveniência em redistribuir os valores que atribuiria a este domínio em favor do domínio das AFD;

3 – Na avaliação dos **Conhecimentos**, compete ao docente da disciplina estabelecer o modo como a realiza, em cada uma das suas turmas, bem como quais os instrumentos que utiliza nesse processo, podendo aplicar ficha de avaliação única, com questões dirigidas aos conhecimentos a avaliar no âmbito de cada domínio, bem como atribuir outro tipo de tarefas avaliativas que considere adequadas. O peso relativo da avaliação dos conhecimentos no cálculo da classificação final de cada período letivo será sempre de 10%, independentemente de o foco se ter centrado na aprendizagem teórica das matérias dos Domínios das AFD e AF, ou do Domínio dos Conhecimentos;

4 – Considerando as dinâmicas próprias da disciplina e os constrangimentos derivados da especificidade dos espaços de aula prática e da rotatividade na sua atribuição às turmas de um mesmo ano de escolaridade, poderão verificar-se diferenças no âmbito das matérias abordadas por período letivo, especialmente nas matérias a abordar nos espaços exteriores, dados os condicionalismos provocados pelas condições climatéricas;

5 – A avaliação do **Domínio das Atitudes e Valores** dos alunos é realizada nos diversos domínios de forma global e em contexto de aula, pressupondo-se o seu registo aula a aula, por amostragem, ou por matéria abordada, de forma a ser possível o aluno conhecer a forma como foi avaliado nesta vertente em cada uma das matérias ou domínios;

6 – A falta de assiduidade e/ou de pontualidade, nas diferentes matérias, interfere quer com as aprendizagens, quer com o processo de avaliação contínua, podendo refletir-se no rendimento do aluno e na sua avaliação, seja no parâmetro das Atitudes e Valores, seja nos domínios das Atividades Físicas e Desportivas, da Aptidão Física e dos Conhecimentos;

7 – A falta de assiduidade, não devidamente justificada, a aula em que o docente realize procedimento/registo de avaliação, traduz-se, nos termos do regulamento interno do AECA, na atribuição de 0 (zero) valores nesse momento avaliativo;

8 – A falta de pontualidade reiterada, para além das implicações nefastas nas aprendizagens práticas e/ou teóricas, é objeto de registo e considerada para efeitos de avaliação no parâmetro das Atitudes e Valores.

**DOMÍNIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS – 50% (10 valores)**



Subdomínio Matéria Níveis da abordagem	Aprendizagens Essenciais (A.E.)	Descritores de Desempenho	Ponderação e Instrumentos	Áreas de Competência (PASEO)
<p><b>Jogos desportivos coletivos (JDC) (duas matérias)</b></p> <p><b>Futebol/Futsal</b></p> <p><b>Basquetebol</b></p> <p><b>Níveis de abordagem:</b> <i>Introdução/Elementar</i></p>	<p><b>Competências práticas</b> Coopera com os companheiros para o alcance dos objetivos dos JDC, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p><b>Conhecimentos</b> Conhece a função, objetivos, aspetos regulamentares e ações técnico-táticas das matérias abordadas.</p> <p><b>Atitudes e Valores (Anexo 1)</b></p>	<p><b>Competências práticas</b></p> <p><b>18 a 20</b> – Domina as competências previstas para o nível <i>Elementar</i>;</p> <p><b>15 a 17</b> - Domina parte das competências previstas para o nível <i>Elementar</i>;</p> <p><b>10 a 14</b> - Domina as competências previstas para o nível <i>Introdução</i>;</p> <p><b>7 a 9</b> - Domina parte significativa das competências previstas para o nível <i>Introdução</i>;</p> <p><b>1 a 6</b> – Revela baixo domínio das competências previstas para o nível <i>Introdução</i>.</p>	<p><b>Valor total: 50% (10 valores)</b></p> <p><b>Competências práticas (50%) e conhecimentos</b></p> <p>Testes práticos e/ou trabalhos individuais e/ou de grupo, observando a qualidade e a eficácia da ação e aplicação prática dos conhecimentos.</p> <p>e/ou</p> <p>Grelhas de observação do desempenho nas aulas da matéria respetiva.</p> <p>e/ou</p> <p>Testes teóricos ou outros instrumentos de avaliação.</p>	<p><b>Áreas</b></p> <p><b>C:</b> Raciocínio e resolução de problemas.</p> <p><b>E:</b> Relaciona/interpessoal.</p> <p><b>F:</b> Desenvolvi/pessoal e autonomia.</p> <p><b>J:</b> Consciência e domínio do corpo.</p>
<p><b>Ginástica Acrobática (uma matéria)</b></p> <p><b>Níveis de abordagem:</b> <i>Introdução/Elementar</i></p>	<p><b>Competências práticas</b> Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas.</p> <p><b>Conhecimentos</b></p> <p><b>Atitudes e Valores (Anexo 1)</b></p>	<p><b>Aplicação prática dos Conhecimentos</b></p> <p><b>18 a 20</b> – Revela pleno domínio do conhecimento específico da disciplina. Domina e aplica sempre corretamente as regras e conhecimentos, revelando capacidade para intervir e melhorar a organização/rendimento do grupo.</p> <p><b>15 a 17</b> – Revela bom/muito, bom domínio do conhecimento específico da disciplina.</p> <p>Em contexto de aula prática aplica, com frequência e corretamente as regras e conhecimentos adquiridos.</p>	<p>e/ou</p> <p>Grelhas de observação do desempenho nas aulas da matéria respetiva.</p> <p>e/ou</p> <p>Testes teóricos ou outros instrumentos de avaliação.</p>	<p><b>Áreas</b></p> <p><b>E:</b> Relaciona/interpessoal.</p> <p><b>F:</b> Desenvolvi/pessoal e autonomia.</p> <p><b>H:</b> Sensibilidade estética e artística.</p> <p><b>J:</b> Consciência e domínio do corpo.</p>
<p><b>Raquetes e Outras (duas matérias)</b></p> <p><b>Raquetes</b> (Ténis de Mesa)</p> <p><b>Outras</b> (Luta ou Judo, Atividades de</p>	<p><b>Competências práticas</b></p> <p><b>Ténis de Mesa:</b> Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações “individuais” e “a pares”, aplicando as regras, como praticante e como juiz.</p> <p><b>Outras:</b> Realiza com oportunidade e correção as ações do subdomínio</p>	<p><b>10 a 14</b> – Revela domínio mediano do conhecimento específico da disciplina.</p> <p>Em contexto de aula prática, aplica, normalmente de forma correta, as regras e conhecimentos adquiridos.</p> <p><b>7 a 9</b> – Revela baixo domínio do conhecimento</p>	<p>e/ou</p> <p>Testes teóricos ou outros instrumentos de avaliação.</p>	<p><b>Áreas</b></p> <p><b>C:</b> Raciocínio e resolução de problemas.</p> <p><b>E:</b> Relaciona/interpessoal.</p> <p><b>F:</b> Desenvolvi/</p>



<p>Exploração da Natureza, Jogos Populares Tradicionais)</p> <p><b>Níveis de abordagem:</b> <i>Introdução/Elementar</i></p>	<p>adotado, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento, como praticante e como juiz.</p> <p><b>Conhecimentos</b></p> <p><b>Atitudes e Valores (Anexo 1)</b></p>	<p>específico da disciplina.</p> <p>Em contexto de aula prática, aplica, normalmente de forma incorreta as regras e conhecimentos adquiridos.</p> <p><b>1 a 6</b> – Revela falhas graves no domínio do conhecimento específico da disciplina.</p> <p>Em contexto de aula prática, aplica, normalmente de forma muito incorreta as regras e conhecimentos da disciplina.</p>		<p>peçoal e autonomia. <b>J:</b> Consciência e domínio do corpo.</p>
<p><b>Atividades Rítmicas Expressivas (uma matéria)</b></p> <p>Dança, Danças Sociais e Danças Tradicionais</p> <p><b>Níveis de abordagem:</b> <i>Introdução/Elementar</i></p>	<p><b>Competências práticas</b> Aprecia, compõe e realiza, 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><b>Conhecimentos</b></p> <p><b>Atitudes e Valores (Anexo 1)</b></p>			<p><b>Áreas</b> <b>E:</b> Relaciona/interpeçoal. <b>F:</b> Desenvolvi/peçoal e autonomia. <b>H:</b> Sensibilidade estética e artística. <b>J:</b> Consciência e domínio do corpo.</p>
<p><b>DOMÍNIO DA APTIDÃO FÍSICA – 20% (4 valores)</b></p>				
<p><b>Subdomínio</b> Matéria</p>	<p><b>Aprendizagens Essenciais (A.E.)</b></p>	<p><b>Descritores de Desempenho</b></p>	<p><b>Ponderação e Instrumentos</b></p>	<p><b>Áreas de Competência (PASEO)</b></p>
<p><b>Aptidão Física</b> (Todos os Anos)</p>	<p><b>Competências práticas</b> Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, tendo como referência a Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa <i>FITescola</i>, para a sua idade e sexo.</p> <p><b>Conhecimentos</b> Conhece as capacidades motoras, a importância e a forma do seu</p>	<p><b>Competências de Aptidão Física</b></p> <p><b>18 a 20:</b> Executa muito bem os exercícios e testes de aptidão física, revelando progressão e apresentado essas evidências na prática das AFD. Atinge a Zona Saudável em todos os parâmetros avaliados.</p> <p><b>15 a 17:</b> Executa bem/muito bem a maioria os exercícios e testes de aptidão física, apresentando essas evidências na prática das AFD. Atinge a Zona Saudável quase totalidade</p>	<p><b>Valor Total: 20% (4 valores)</b></p> <p><b>Competências práticas:</b></p> <p><b>Testes FITescola:</b></p> <p><b>Aptidão Aeróbia:</b> "Vaivém" ou Teste da</p>	<p><b>Áreas</b> <b>F:</b> Desenvolvi/peçoal e autonomia. <b>G:</b> Bem-estar, saúde e ambiente. <b>I:</b> Saber científico, técnico e</p>



	<p>desenvolvimento; compreende a importância da ZSAF;</p> <p><b>Atitudes e Valores (Anexo 1)</b></p>	<p>os parâmetros avaliados.</p> <p><b>10 a 14:</b> Executa com qualidade suficiente os exercícios e testes de aptidão física, apresentando essas evidências na prática das AFD. Atinge a Zona Saudável em pelo menos metade dos parâmetros avaliados.</p> <p><b>7 a 9:</b> Executa, com falhas claras e regulares, os exercícios e testes de aptidão física, apresentando essas evidências na prática das AFD. Não atinge a Zona Saudável em pelo menos metade dos parâmetros avaliados</p> <p><b>1 a 6:</b> Não executa, ou executa com falhas graves e recorrentes, os exercícios e testes de aptidão física, apresentando essas evidências na prática das AFD.</p> <p>Não atinge a Zona Saudável em nenhum dos parâmetros avaliados.</p> <p><b>Aplicação prática dos Conhecimentos:</b></p> <p><b>18 a 20:</b> Conhece muito bem os exercícios e testes de aptidão física.</p> <p><b>15 a 17:</b> Conhece bem os exercícios e testes de aptidão física.</p> <p><b>10 a 14:</b> Conhece razoavelmente os exercícios e testes de aptidão física.</p> <p><b>7 a 9:</b> Apresenta falhas significativas no conhecimento dos exercícios e testes de aptidão física.</p> <p><b>1 a 6:</b> Apresenta falhas profundas no conhecimento dos exercícios e testes de aptidão física.</p>	<p>milha</p> <p><b>Aptidão Muscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. abdominais;</li> <li>. extensões/flexões de braços</li> <li>. impulsão horizontal</li> <li>. flexibilidade de ombros</li> <li>. flexibilidade de membros inferiores</li> </ul> <p><b>Composição Corporal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. IMC(Peso/Altura)</li> </ul> <p>O teste de IMC apenas será utilizado como elemento indicador e de referência para o aluno e professor, não sendo utilizado para classificação.</p> <p><b>Conhecimentos:</b></p> <p>Testes teóricos ou outros instrumentos de avaliação.</p>	<p>tecnológico.</p> <p><b>J:</b> Consciência e domínio do corpo.</p>
--	--	--	---	--



DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS – 10% (2 valores)				
Subdomínio Matéria	Aprendizagens Essenciais (A.E.)	Descritores de Desempenho	Ponderação e Instrumentos	Áreas de Competência (PASEO)
<b>Métodos e meios de treino</b>	Conhece e utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.	<p><b>18 a 20</b> – Revela pleno domínio das matérias, capacidade para intervir e comunicar e contribui para o sucesso da organização/rendimento do grupo. Possui iniciativa e procura a excelência na atividade individual.</p> <p><b>15 a 17</b> – Revela bom domínio das matérias, capacidade razoável para intervir e comunicar e contribui, muitas vezes, para o sucesso da organização/rendimento do grupo. Possui atitude positiva para o sucesso e disponibilidade para cooperar.</p> <p><b>10 a 14</b> – Revela domínio mediano das matérias, pouca capacidade para intervir e comunicar e contribui, poucas vezes, para o sucesso da organização/rendimento do grupo. Possui atitude adequada e coopera quando solicitado.</p> <p><b>7 a 9</b> – Revela baixo domínio das matérias, falta de capacidade para intervir e comunicar e não contribui para o sucesso da organização/rendimento do grupo. Possui atitude normalmente inadequada ao sucesso e pouca disponibilidade para cooperar, mesmo quando solicitado.</p> <p><b>1 a 6</b> – Revela falhas graves no domínio das matérias, intervém e comunica de forma inadequada, perturbando a organização e rendimento do grupo.</p>	<p><b>Valor Total: 10% (2 valores)</b></p> <p><b>Ponderação:</b></p> <p>Pode ser integrado com a avaliação de outros conteúdos, de outros Domínios, sendo ponderado, pelo docente, o peso da avaliação a atribuir.</p> <p><b>Instrumentos:</b></p> <p>Testes teóricos, apresentações, trabalhos individuais e/ou de grupo.</p>	<p><b>Áreas</b></p> <p><b>A:</b> Linguagem e textos.</p> <p><b>B:</b> Informação e comunicação.</p> <p><b>F:</b> Desenvolvi/ pessoal e autonomia.</p> <p><b>G:</b> Bem-estar, saúde e ambiente.</p> <p><b>I:</b> Saber científico, técnico e tecnológico.</p>
<b>Fatores de Saúde e Risco Associados à prática das AFD</b>	<p>Conhece e interpreta os fatores de saúde e risco associados à prática das Atividades Físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização da atividade física em segurança:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dopagem e risco de vida e/ou Saúde;</li> <li>• Doenças e Lesões;</li> <li>• Condições materiais, de equipamentos e orientação do treino.</li> </ul>			



\* ANEXO 1 - Tabela de Avaliação de Atitudes e Valores

AVALIAÇÃO DAS ATITUDES E VALORES – 20% (4 valores)			
Aprendizagens Essenciais (A.E.)	Descritores de Desempenho	Ponderação e Instrumentos	Áreas de Competência (PASEO)
<p><b>Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Relacionando-se</b> com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiro quer no papel de adversário.</li> <li>Aceitando o apoio dos companheiros nos <b>esforços de aperfeiçoamento</b> próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s).</li> <li>Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a <b>entreeajuda</b> para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s).</li> <li><b>Cooperando</b> nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma.</li> <li>Apresentando <b>iniciativas</b> e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade.</li> <li>Assumindo compromissos e <b>responsabilidades</b> de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com <b>empenho e brio</b> as tarefas inerentes.</li> <li>Combinando com os companheiros decisões e <b>tarefas de grupo com equidade e respeito</b> pelas exigências e possibilidades individuais.</li> </ol>	<p><b>18 a 20:</b> É sempre assíduo e pontual, revelando excelência nas atitudes e valores ao nível do relacionamento Individual e em grupo, dos esforços de aperfeiçoamento, da entreeajuda e da cooperação, tendo muita qualidade e regularidade na iniciativa e na assunção de responsabilidades.</p> <p><b>15 a 17:</b> É quase sempre assíduo e pontual, revelando boas atitudes e valores ao nível do relacionamento Individual e em grupo, dos esforços de aperfeiçoamento, da entreeajuda e da cooperação, tendo alguma qualidade e regularidade na iniciativa e na assunção de responsabilidades.</p> <p><b>10 a 14:</b> É assíduo e/ou pontual de forma irregular, revelando atitudes e valores inconsistentes, ou pouco observáveis, ao nível do relacionamento Individual e em grupo, nos esforços de aperfeiçoamento, na entreeajuda e na cooperação. Por vezes tem iniciativa e assume responsabilidades somente quando solicitado.</p> <p><b>7 a 9:</b> É pouco assíduo e pontual, revelando, com frequência, atitudes e valores desadequados ao nível do relacionamento Individual e em grupo, dos esforços de aperfeiçoamento, da entreeajuda e da cooperação, tendo pouca, ou nenhuma iniciativa, tendo dificuldades na assunção de responsabilidades.</p> <p><b>1 a 6:</b> Não é assíduo nem pontual, revelando</p>	<p><b>Valor Total: 20% (4 valores)</b></p> <p>Grelhas de observação</p>	<p><b>Áreas</b></p> <p><b>A:</b> Linguagem e textos. <b>B:</b> Informação e comunicação. <b>F:</b> Desenvolvi/ pessoal e autonomia. <b>G:</b> Bem-estar, saúde e ambiente. <b>I:</b> Saber científico, técnico e tecnológico. <b>J:</b> Consciência e domínio do corpo.</p>

## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS CARLOS AMARANTE – 150149

Rua da Restauração 4710-428 BRAGA  
Telefone: 253618001 – Fax: 253613722  
E-mail: [info@aecarlosamarante.pt](mailto:info@aecarlosamarante.pt)



	muitas vezes atitudes e valores muito desadequados ao nível do relacionamento Individual e em grupo, dos esforços de aperfeiçoamento, da entreatuda e da cooperação, não tendo iniciativa nem assumindo responsabilidades.		
--	--	--	--