

CRITÉRIOS GERAIS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Ensino Profissional - Ano Letivo 2023-2024

DOMÍNIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS – 60%

Subdomínio Matéria Níveis da abordagem	Aprendizagens Essenciais (A.E.)	Descritores do Nível de Desempenho	Ponderação e instrumentos	Áreas de Competência (PASEO)
<p>Jogos desportivos coletivos (JDC)</p>	<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - JDC I E JDC II Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível <u>Introdução</u> do Jogo Desportivo Coletivo Andebol, Basquetebol, Futebol ou 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.</p> <p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - JDC III Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível <u>Elementar</u> do Jogo Desportivo Coletivo Andebol, Basquetebol, Futebol ou 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.</p>	<p>Competências práticas – Nível Introdução 18 a 20 – Domina as competências previstas para o nível Elementar 15 a 17 - Domina parte significativa das competências previstas para o nível Elementar; 10 a 14 Domina as competências previstas para o nível <i>Introdução</i>; 7 a 9 - Revela baixo domínio das competências previstas para o nível; 1 a 6 – Não revela domínio das competências previstas para o nível <i>Introdução</i>.</p> <p>Competências práticas – Nível Elementar 18 a 20 – Domina as competências previstas para o nível <i>Avançado</i>; 15 a 17 - Domina parte significativa das competências previstas para o nível <i>Avançado</i>; 10 a 14 - Domina as competências previstas para o nível Elementar; 7 a 9 - Revela baixo domínio das competências previstas para o nível <i>Elementar</i>; 1 a 6 – Não revela competências previstas para o nível <i>Elementar</i>.</p>	<p>Competências práticas e conhecimentos (60% - 50+10)</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. e/ou Grelhas de observação do desempenho e progressão durante as aulas da matéria respetiva.</p> <p>+</p> <p>Atitudes (anexo 4) (40%)</p> <p>Grelhas de observação</p>	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo Colaborador Cooperante Responsável </p> <p>Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>



	<p>Conhecimentos* Conhece a função, objetivos, aspetos regulamentares e ações técnico-táticas das matérias abordadas.</p>	<p>Aplicação prática dos Conhecimentos 18 a 20 – 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. 15 a 17 – Revela bom/muito, bom domínio do conhecimento específico da disciplina. Em contexto de aula prática aplica, com frequência e corretamente as regras e conhecimentos adquiridos. 10 a 14 – Revela domínio mediano do conhecimento específico da disciplina. Em contexto de aula prática, aplica, normalmente de forma correta, as regras e conhecimentos adquiridos. 7 a 9 – Revela baixo domínio do conhecimento específico da disciplina. Em contexto de aula prática, aplica, normalmente de forma incorreta as regras e conhecimentos adquiridos. 1 a 6 – Revela falhas graves no domínio do conhecimento específico da disciplina. Em contexto de aula prática, aplica, normalmente de forma muito incorreta as regras e conhecimentos da disciplina.</p>		
<p>Ginástica</p>	<p>GINÁSTICA I Realizar esquemas individuais, combinando habilidades do <u>Nível Introdução</u> da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Realizar elementos, habilidades ou saltos do Nível Introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos, colaborando com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações,</p>	<p>Idem ao JDC</p>	<p>Idem ao JDC</p>	<p>Idem ao JDC</p>



garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.

GINÁSTICA II

Compor, realizar e analisar esquemas individuais, combinando habilidades do Nível Elementar da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e colaborando com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.

Realizar elementos, habilidades ou saltos do Nível Introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos, colaborando com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.

GINÁSTICA III

Realizar um esquema a pares, combinando elementos técnicos e outras destrezas gímnicas do Nível Introdução da Ginástica Acrobática, compreendendo e desempenhando corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos e cooperando com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.

Atitudes*



<p>Atletismo, Raquetes Patinagem</p>	<p>Conhecimentos*</p> <p>ATLETISMO/RAQUETAS/PATINAGEM I Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>ATLETISMO/RAQUETAS/PATINAGEM II Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e capacidade ofensiva em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA Realizar atividades de exploração da natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e, especialmente, de preservação da qualidade do ambiente. Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p>Atitudes* Conhecimentos*</p>	<p>Anexo 1</p>	<p>Idem ao JDC</p>	<p>Idem ao JDC</p>
---	--	-----------------------	---------------------------	---------------------------



<p>Dança</p>	<p>DANÇA I, DANÇA II e DANÇA III Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no Nível Introdução da dança selecionada, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Atitudes* Conhecimentos*</p>	<p>Anexo 2</p>	<p>Idem ao JDC</p>	<p>Idem ao JDC</p>
<p>Atividades físicas/Contextos e Saúde</p>	<p>ATIVIDADES FÍSICAS/CONTEXTOS E SAÚDE I Relacionar aptidão física e saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> dopagem e riscos de vida e/ou saúde; doenças e lesões; condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. <p>Identificar fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. 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>Anexo 3</p>	<p>Conhecimentos (70%)</p> <p>Trabalhos individuais e/ou de grupo e/ou teste individual</p> <p>+</p> <p>Atitudes (30%)</p> <p>Grelhas de observação.</p>	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo Colaborador Cooperante Responsável </p> <p>Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>



- cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar);
- assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros;
- realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação;
- contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local e circunstâncias) de forma clara e eficiente; realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC);
- reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich).

ATIVIDADES FÍSICAS/CONTEXTOS E SAÚDE II

Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou de inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.

Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos:

- identificando as características que lhe conferem essa dimensão;
- reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam;
- distinguindo Desporto e Educação Física,



	<p>reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.</p> <p>ATIVIDADES FÍSICAS/CONTEXTOS E SAÚDE III</p> <p>Identificar o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar.</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"> • a especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces; • a dopagem e os riscos de vida e/ou saúde; • a violência (dos espectadores e dos atletas) versus espírito desportivo; • a corrupção versus verdade desportiva. 			
<p>Aptidão Física (Todos os Anos)</p>	<p>Competências práticas</p> <p>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.</p> <p>Aplica corretamente, de acordo com os protocolos de execução, exercícios e conjunto de exercícios de controlo e de desenvolvimento da aptidão aeróbia, da aptidão muscular e da composição corporal.</p>	<p>Competências práticas nos Testes Realizados</p> <p>18 a 20: Atinge o Perfil Atlético em todos os Testes ou alcança a ZSAF revelando uma elevada progressão em todos os Testes;</p> <p>15 a 17: Atinge o Perfil Atlético em metade dos Testes e a ZSAF nos restantes ou revela uma elevada progressão em metade dos Testes;</p> <p>10 a 14: Atinge a ZSAF em todos os Testes ou revela progressão em pelo menos metade dos Testes;</p> <p>7 a 9: Atinge a ZSAF em metade dos Testes ou revela uma visível regressão em todos os Testes;</p> <p>1 a 6: Não atinge a ZSAF em nenhum dos Testes ou revela uma elevada regressão em todos os Testes.</p>	<p>Testes FITescola: (100%)</p> <p>Aptidão Aeróbia:</p> <ul style="list-style-type: none"> . “vaivém” ou Teste da milha <p>Aptidão Muscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> . abdominais; . extensões/flexões de braços . impulsão horizontal . velocidade (40m) . flexibilidade de ombros . flexibilidade de membros inferiores <p>Composição Corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> . IMC (Peso/Altura) . Perímetro da cintura <p>Média 3 anos</p>	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J).</p>



Anexo 1

EXERCÍCIO CRITÉRIO / SITUAÇÃO DE JOGO					
CRITÉRIOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	1-6	7-9	10-13	14-17	18-20
CORREÇÃO TÉCNICA	Não executa qualquer ação técnica no exercício apresentado. (1 -3 valores) Revela falhas graves no domínio técnico do exercício apresentado. (4-6 valores)	Executa com dificuldade as ações técnicas do exercício apresentado. (Entre 31% a 40% do exercício)	Executa razoavelmente as ações técnicas do exercício apresentado. (Entre 41% a 50% do exercício)	Executa bem as ações técnicas do exercício apresentado. (dirigidas entre 61% e 80% do exercício)	Executa muito bem as ações técnicas do exercício apresentado. (Em mais de 81% do exercício)
APLICAÇÃO DE REGRAS	Não conhece e nem aplica as regras	Conhece e Aplica 2 a 3 regras	Conhece e Aplica 4 a 5 regras	Conhece e Aplica 6 a 7 regras	Conhece e aplica as regras entre 81 a 100% das vezes



Anexo 2

DANÇA - COREOGRAFIA					
CRITÉRIOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	1-6	7-9	10-13	14-17	18-20
COOPERAÇÃO	<p>Não coopera com os seus companheiros, não incentiva, nem apoia a sua participação na atividade. Não apresenta sugestões, nem aceita as que lhe são dirigidas. (1-3 valores).</p> <p>Coopera com os seus companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade. Apresenta sugestões e aceita as que lhe são dirigidas em menos de 30% do exercício (4 - 6 valores).</p>	<p>Coopera com os seus companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade. Apresenta sugestões e aceita as que lhe são dirigidas entre 31% a 49% do exercício.</p>	<p>Coopera com os seus companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade. Apresenta sugestões e aceita as que lhe são dirigidas entre 50% a 74% do exercício.</p>	<p>Coopera com os seus companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade. Apresenta sugestões e aceita as que lhe são dirigidas em mais de 75% do exercício.</p>	<p>Coopera com os seus companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade. Apresenta sugestões e aceita as que lhe são dirigidas em mais de 90% do exercício.</p>
CORREÇÃO TÉCNICA	<p>Não apresenta qualquer domínio técnico no exercício apresentado. (1 -3 valores)</p> <p>Revela falhas graves no domínio técnico do exercício apresentado. (4-6 valores)</p>	<p>Revela baixo domínio técnico do exercício apresentado. (Entre 31% a 49% do exercício)</p>	<p>Revela razoável domínio técnico do exercício apresentado. (Entre 50% a 74% do exercício).</p>	<p>Revela bom/muito bom domínio técnico do exercício apresentado. (Em mais de 75% do exercício).</p>	<p>Revela pleno domínio técnico do exercício apresentado. (Em mais de 90% do exercício).</p>
RITMO	<p>Não apresenta qualquer sintonia entre o ritmo da música, coordenação dos passos e fluidez de movimentos. (1 -3 valores)</p> <p>Revela falhas graves de sintonia entre o ritmo da música, coordenação dos passos e fluidez de movimentos. (4-6 valores).</p>	<p>Revela baixo domínio de sintonia entre o ritmo da música, coordenação dos passos e fluidez de movimentos. (Entre 31% a 49% do exercício).</p>	<p>Revela razoável domínio de sintonia entre o ritmo da música, coordenação dos passos e fluidez de movimentos. (Entre 50% a 74% do exercício).</p>	<p>Revela bom/muito bom domínio de sintonia entre o ritmo da música, coordenação dos passos e fluidez de movimentos. (Em mais de 75% do exercício).</p>	<p>Revela pleno domínio de sintonia entre o ritmo da música, coordenação dos passos e fluidez de movimentos. (Em mais de 90% do exercício).</p>



Anexo 3

TRABALHO DE PESQUISA					
CRITÉRIOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	1-6	7-9	10-13	14-17	18-20
RESPONSABILIDADE	Entregou o trabalho com excessivo atraso (mais de uma semana) e num formato de apresentação descuidado.	Entregou o trabalho com excessivo atraso (mais de uma semana) e num formato de apresentação descuidado.	Entregou o trabalho com excessivo atraso (mais de uma semana) e num formato de apresentação descuidado.	Entregou o trabalho com excessivo atraso (mais de uma semana) e num formato de apresentação descuidado.	Entregou o trabalho com excessivo atraso (mais de uma semana) e num formato de apresentação descuidado.
ORGANIZAÇÃO	A estrutura do trabalho cumpre menos de 20% dos parâmetros pré-definidos nomeadamente, folha de rosto, paginação, tipo e tamanho de letra, índice introdução, corpo trabalho, conclusão, referências bibliográficas, anexos.	A estrutura do trabalho cumpre entre 21 e 40% dos parâmetros pré-definidos nomeadamente, folha de rosto, paginação, tipo e tamanho de letra, índice introdução, corpo trabalho, conclusão, referências bibliográficas, anexos.	A estrutura do trabalho cumpre entre 41 e 60% dos parâmetros pré-definidos nomeadamente, folha de rosto, paginação, tipo e tamanho de letra, índice introdução, corpo trabalho, conclusão, referências bibliográficas, anexos.	A estrutura do trabalho cumpre entre 61 e 80% dos parâmetros pré-definidos nomeadamente, folha de rosto, paginação, tipo e tamanho de letra, índice introdução, corpo trabalho, conclusão, referências bibliográficas, anexos.	A estrutura do trabalho cumpre mais de 60% dos parâmetros pré-definidos nomeadamente, folha de rosto, paginação, tipo e tamanho de letra, índice introdução, corpo trabalho, conclusão, referências bibliográficas, anexos.
CONTEÚDO	A ideia central não está presente. A informação não está relacionada com o tema.	A informação está mal relacionada com o tema. Apresenta uma sequência pouco lógica.	A ideia central está presente, mas apresenta uma sequência pouco lógica. Recurso a poucas fontes de informação.	O tema foi bem explorado. A informação apresenta uma sequência lógica. Recurso a poucas fontes de informação.	O tema foi muito bem explorado. A informação apresenta elevado rigor técnico. A informação apresenta uma sequência lógica. Recurso a diversas fontes.
EXPRESSÃO ESCRITA	Expressão escrita pouco clara, com muitos erros ortográficos e de sintaxe.	Expressão escrita pouco clara, com alguns erros ortográficos e de sintaxe e/ou baseada em transcrição.	Expressão escrita portuguesa clara com alguns erros ortográficos ou de sintaxe.	Expressão escrita portuguesa correta e clara com erros ortográficos ou de sintaxe pontuais.	Expressão escrita portuguesa correta e clara.



Anexo 4

ATITUDES E VALORES					
CRITÉRIOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	1-6	7-9	10-13	14-17	18-20
PARTICIPAÇÃO EFETIVA (assiduidade; pontualidade, realização das tarefas propostas; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)	O número de registos negativos compromete significativamente a aquisição das aprendizagens essenciais e a avaliação do aluno. O número de registos negativos é superior a 50% das aulas.	O número de registos negativos compromete a aquisição das aprendizagens essenciais e a avaliação do aluno. O número de registos negativos situa-se entre 31% - 50%.	O número de registos negativos não compromete a participação e a avaliação do aluno. O número de registos negativos situa-se entre 16% - 30%.	O número de registos negativos situa-se entre 6% - 15%.	O número de registos negativos é igual ou inferior a 5%.
EMPENHO (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)	Desinteresse e falta de empenho. O número de registos negativos é superior a 50% das aulas.	Pouco empenho nas tarefas. O número de registos negativos situa-se entre 31% - 50%.	Irregular no empenho. O número de registos negativos situa-se entre 16% - 30%.	Regular na dedicação e empenho nas tarefas, mas com pouca autonomia e sem iniciativa visível. O número de registos negativos situa-se entre 6% - 15%.	Referência no empenho e dedicação. Autonomia e iniciativa presentes. O número de registos negativos é igual ou inferior a 5%.
CIDADANIA (relacionamento interpessoal; cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)	Perturbador, não respeita os colegas e/ou professor. O número de registos negativos é superior a 50% das aulas.	Por vezes não respeita nem coopera com os colegas e/ou professor. O número de registos negativos situa-se entre 31% - 50%.	Respeita os colegas e o professor, mas tem dificuldades em aceitar o apoio dos colegas ou em cooperar. O número de registos negativos situa-se entre 16% - 30%.	Respeitador e cordial. Cooperar com os colegas e revela espírito de entreatajuda, O número de registos negativos situa-se entre 6% - 15%.	Referência ao nível das relações interpessoais. Revela elevado espírito de entreatajuda. O número de registos negativos é igual ou inferior a 5%.