

## CRITÉRIOS GERAIS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

### Ensino Profissional - Ano Letivo 2025-2026

#### DOMÍNIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS – 60%

| Subdomínio<br>Matéria<br>Níveis da abordagem | Aprendizagens Essenciais (A.E.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Descritores do Nível de Desempenho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ponderação e instrumentos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Áreas de Competência (PASEO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jogos desportivos coletivos (JDC)            | <b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - JDC I E JDC II</b><br>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. | <b>Competências práticas – Nível Introdução</b><br><b>18 a 20</b> – Domina as competências previstas para o nível Elementar<br><b>15 a 17</b> - Domina parte significativa das competências previstas para o nível Elementar;<br><b>10 a 14</b> Domina as competências previstas para o nível <i>Introdução</i> ;<br><b>7 a 9</b> - Revela baixo domínio das competências previstas para o nível;<br><b>1 a 6</b> – Não revela domínio das competências previstas para o nível <i>Introdução</i> .                                                                                                                                                                         | <b>Competências práticas e conhecimentos (60% - 50+10)</b><br><br>Testes práticos e/ou trabalhos individuais e/ou de grupo, observando a qualidade e a eficácia da ação e aplicação prática dos conhecimentos.<br><br>e/ou<br>Grelhas de observação do desempenho e progressão durante as aulas da matéria respetiva.<br><br>+<br><br><b>Atitudes (anexo 4) (40%)</b><br><br>Grelhas de observação | Respeitador do outro e da diferença<br>(A, B, E, F, H)<br><br>Questionador   Comunicador<br>(A, B, D, E, F, G, H, I, J)<br><br>Autoavaliador   Heteroavaliador<br>(transversal às áreas)<br>Participativo   Colaborador   Cooperante   Responsável  <br><br>Autónomo<br>(B, C, D, E, F, G, I, J)<br><br>Cuidador de si e do outro<br>(B, E, F, G) |
|                                              | <b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - JDC III</b><br>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.         | <b>Competências práticas – Nível Elementar</b><br><b>18 a 20</b> – Domina as competências previstas para o nível <i>Avançado</i> ;<br><b>15 a 17</b> - Domina parte significativa das competências previstas para o nível <i>Avançado</i> ;<br><b>10 a 14</b> - Domina as competências previstas para o nível Elementar;<br><b>7 a 9</b> - Revela baixo domínio das competências previstas para o nível <i>Elementar</i> ;<br><b>1 a 6</b> – Não revela competências previstas para o nível <i>Elementar</i> .<br><br><b>Aplicação prática dos Conhecimentos</b><br><b>18 a 20</b> – Revela pleno domínio do conhecimento específico da disciplina. Domina e aplica sempre |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|  |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | <p><b>Conhecimentos*</b></p> <p>Conhece a função, objetivos, aspetos regulamentares e ações técnico-táticas das matérias abordadas.</p> | <p>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><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 específico da disciplina.</p> <p>Em contexto de aula prática, aplica, normalmente de forma incorreta as regras e conhecimentos adquiridos. <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><b>Ginástica</b></p> | <p><b>GINÁSTICA I</b><br/>         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.<br/>         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.</p> <p><b>GINÁSTICA II</b><br/>         Compor, realizar e analisar esquemas individuais, combinando habilidades do <u>Nível Elementar</u> 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.<br/>         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.</p> <p><b>GINÁSTICA III</b><br/>         Realizar um esquema a pares, combinando elementos técnicos e outras destrezas gímnicas do <u>Nível Introdução</u> da Ginástica Acrobática, compreendendo e desempenhando corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos</p> | <p><b>Idem ao JDC</b></p> | <p><b>Idem ao JDC</b></p> | <p><b>Idem ao JDC</b></p> |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | <p>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.</p> <p><b>Atitudes* Conhecimentos*</b></p> |  |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                       |                           |                           |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|
| <p><b>Atletismo,<br/>Raquetes<br/>Patinagem</b></p> | <p><b>ATLETISMO/RAQUETAS/PATINAGEM I</b><br/>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><b>ATLETISMO/RAQUETAS/PATINAGEM II</b><br/>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><b>ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA</b><br/>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><b>Atitudes* Conhecimentos*</b></p> | <p><b>Anexo 1</b></p> | <p><b>Idem ao JDC</b></p> | <p><b>Idem ao JDC</b></p> |
| <p><b>Dança</b></p>                                 | <p><b>DANÇA I, DANÇA II e DANÇA III</b><br/>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><b>Atitudes* Conhecimentos*</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>Anexo 2</b></p> | <p><b>Idem ao JDC</b></p> | <p><b>Idem ao JDC</b></p> |

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Atividades físicas/Contextos e Saúde</b> | <p><b>ATIVIDADES FÍSICAS/CONTEXTOS E SAÚDE I</b></p> <p>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.</p> <p>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"> <li>• dopagem e riscos de vida e/ou saúde;</li> <li>• doenças e lesões;</li> <li>• condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</li> </ul> <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.</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>cumprir e explicar a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros;</li> <li>• realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação;</li> <li>• 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);</li> <li>• 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).</li> </ul> <p><b>ATIVIDADES FÍSICAS/CONTEXTOS E SAÚDE II</b></p> | <b>Anexo 3</b> | <p><b>Conhecimentos (60%)</b></p> <p>Trabalhos individuais e/ou de grupo e/ou teste individual</p> <p>+</p> <p><b>Atitudes (40%)</b></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)</p> <p>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>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• identificando as características que lhe conferem essa dimensão;</li> <li>• reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam;</li> <li>• distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspectiva da educação permanente. <b>A</b></li> </ul> <p><b>ATIVIDADES FÍSICAS/CONTEXTOS E SAÚDE III</b></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"> <li>• a especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces;</li> <li>• a dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;</li> <li>• a violência (dos espectadores e dos atletas) versus espírito desportivo;</li> <li>• a corrupção versus verdade desportiva.</li> </ul> |  |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aptidão Física</b><br>(Todos os Anos) | <p><b>Competências práticas</b></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><b>Competências práticas nos Testes Realizados</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 o Perfil Atlético na maioria dos testes realizados.</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 o Perfil Atlético em parte dos testes realizados.</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 na maioria dos testes realizados.</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 na maioria dos testes realizados.</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. Não atinge a Zona Saudável em nenhum dos parâmetros avaliados.</p> | <p><b>Testes FITescola:</b><br/><b>(100%)</b></p> <p><b>Aptidão Aeróbia:</b></p> <p>“vaivém” ou Teste da 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>. velocidade (40m)</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> <li>. Perímetro da cintura</li> </ul> <p><b>Média 3 anos</b><br/>(no 1º e 2º ano os docentes deve deixar as notas parciais, na capa do curso na secretaria)</p> | <p>Respeitador do outro e da diferença<br/>(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   Autônomo<br/>(B, C, D, E, F, G, I, J).</p> |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Anexo 1

| EXERCÍCIO CRITÉRIO      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CRITÉRIOS               | NÍVEIS DE DESEMPENHO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                          |
|                         | 1-6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 7-9                                                                                                                                                                      | 10-13                                                                                                                                                                    | 14-17                                                                                                                                                                   | 18-20                                                                                                                                                                    |
| <b>COOPERAÇÃO</b>       | 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)<br>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) | Coopera com os seus companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade. Apresenta sugestões e aceita as que lhe são dirigidas entre 21% a 40% do exercício. | Coopera com os seus companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade. Apresenta sugestões e aceita as que lhe são dirigidas entre 41% a 60% do exercício. | Coopera com os seus companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade. Apresenta sugestões e aceita as que lhe são dirigidas entre 61% e 80% do exercício | 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 81 % do exercício. |
| <b>CORREÇÃO TÉCNICA</b> | Não executa qualquer acção técnica no exercício apresentado. (1 -3 valores)<br>Revela falhas graves no domínio técnico do exercício apresentado. (4-6 valores)                                                                                                                                                                                                         | Executa com dificuldade as acções técnicas do exercício apresentado. (Entre 31% a 40% do exercício)                                                                      | Executa razoavelmente as acções técnicas do exercício apresentado. (Entre 41% a 60% do exercício)                                                                        | Executa bem as acções técnicas do exercício apresentado. (dirigidas entre 61% e 80% do exercício)                                                                       | Executa muito bem as acções técnicas do exercício apresentado. (Em mais de 81% do exercício)                                                                             |
| <b>PERSISTÊNCIA</b>     | Não se empenha, não apresenta iniciativa, nem cumpre com brio as tarefas inerentes. (1 -3 valores)<br><br>Revela fraca iniciativa a superar as suas dificuldades. (4-6 valores)                                                                                                                                                                                        | Revela pouca capacidade de superação das suas dificuldades. (Entre 21% a 40% do exercício)                                                                               | Revela razoável capacidade de superação das suas dificuldades. (Entre 41% a 60% do exercício)                                                                            | Revela boa/muito boa capacidade de superação das suas dificuldades. (dirigidas entre 61% e 80% do exercício)                                                            | Revela excelente capacidade de superar as suas dificuldades. (Em mais de 81% do exercício)                                                                               |

Anexo 2

| DANÇA - COREOGRAFIA     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CRITÉRIOS               | NÍVEIS DE DESEMPENHO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                          |
|                         | 1-6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 7-9                                                                                                                                                                      | 10-13                                                                                                                                                                    | 14-17                                                                                                                                                                   | 18-20                                                                                                                                                                    |
| <b>COOPERAÇÃO</b>       | 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).<br><br>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). | 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. | 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. | 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. | 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. |
| <b>CORREÇÃO TÉCNICA</b> | Não apresenta qualquer domínio técnico no exercício apresentado. (1 -3 valores)<br><br>Revela falhas graves no domínio técnico do exercício apresentado. (4-6 valores)                                                                                                                                                                                                      | Revela baixo domínio técnico do exercício apresentado. (Entre 31% a 49% do exercício)                                                                                    | Revela razoável domínio técnico do exercício apresentado. (Entre 50% a 74% do exercício).                                                                                | Revela bom/muito bom domínio técnico do exercício apresentado. (Em mais de 75% do exercício).                                                                           | Revela pleno domínio técnico do exercício apresentado. (Em mais de 90% do exercício).                                                                                    |
| <b>RITMO</b>            | Não apresenta qualquer sintonia entre o ritmo da música, coordenação dos passos e fluidez de movimentos. (1 -3 valores)<br><br>Revela falhas graves de sintonia entre o ritmo da música, coordenação dos passos e fluidez de movimentos. (4-6 valores).                                                                                                                     | Revela baixo domínio de sintonia entre o ritmo da música, coordenação dos passos e fluidez de movimentos. (Entre 31% a 49% do exercício).                                | Revela razoável domínio de sintonia entre o ritmo da música, coordenação dos passos e fluidez de movimentos. (Entre 50% a 74% do exercício).                             | 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).                        | Revela pleno domínio de sintonia entre o ritmo da música, coordenação dos passos e fluidez de movimentos. (Em mais de 90% do exercício).                                 |
| <b>PERSISTÊNCIA</b>     | Não se empenha, não apresenta iniciativa, nem cumpre com brio as tarefas inerentes. (1 -3 valores)<br><br>Revela fraca iniciativa na superar as suas dificuldades. (4-6 valores).                                                                                                                                                                                           | Revela pouca capacidade de superação das suas dificuldades. (Entre 31% a 49% do exercício).                                                                              | Revela razoável capacidade de superação das suas dificuldades. (Entre 50% a 74% do exercício).                                                                           | Revela boa/muito boa capacidade de superação das suas dificuldades. (Em mais de 75% do exercício).                                                                      | Revela excelente capacidade de superar as suas dificuldades. (Em mais de 90% do exercício).                                                                              |

Anexo 3

| TRABALHO DE PESQUISA     |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CRITÉRIOS                | NÍVEIS DE DESEMPENHO                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                             |
|                          | 1-6                                                                                                                                                                                                                          | 7-9                                                                                                                                                                                                                            | 10-13                                                                                                                                                                                                                          | 14-17                                                                                                                                                                                                                          | 18-20                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>RESPONSABILIDADE</b>  | Entregou o trabalho com excessivo atraso (mais de uma semana) e num formato de apresentação descuidado.                                                                                                                      | Entregou o trabalho com atraso ou num formato de apresentação descuidado.                                                                                                                                                      | Entregou o trabalho no prazo indicado, porém num formato de apresentação descuidado.                                                                                                                                           | Entregou o trabalho no prazo indicado e num formato de apresentação cuidado.                                                                                                                                                   | Entregou o trabalho no prazo indicado e num formato de apresentação excelente.                                                                                                                                              |
| <b>ORGANIZAÇÃO</b>       | 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. |
| <b>CONTEÚDO</b>          | 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.                                                                       |
| <b>EXPRESSÃO ESCRITA</b> | 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                                                                                                                                              |
| <b>PARTICIPAÇÃO EFETIVA</b><br>(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%.                                                                                           |
| <b>EMPENHO</b><br>(interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)           | Desinteresse e falta de empenho.<br><br>O número de registos negativos é superior a 50% das aulas.                                                                                       | Pouco empenho nas tarefas.<br><br>O número de registos negativos situa-se entre 31% - 50%.                                                                          | Irregular no empenho.<br><br>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.<br><br>O número de registos negativos situa-se entre 6% - 15%. | Referência no empenho e dedicação.<br><br>Autonomia e iniciativa presentes.<br><br>O número de registos negativos é igual ou inferior a 5%.        |
| <b>CIDADANIA</b><br>(relacionamento interpessoal; cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)                                                               | Perturbador, não respeita os colegas e/ou professor.<br><br>O número de registos negativos é superior a 50% das aulas.                                                                   | Por vezes não respeita nem coopera com os colegas e/ou professor.<br><br>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.<br><br>O número de registos negativos situa-se entre 16% - 30%. | Respeitador e cordial. Cooperar com os colegas e revela espírito de entreajuda,<br><br>O número de registos negativos situa-se entre 6% - 15%.               | Referência ao nível das relações interpessoais. Revela elevado espírito de entreajuda.<br>O número de registos negativos é igual ou inferior a 5%. |