



Secretaria Regional da Educação, Cultura e Desporto  
Direção Regional da Educação e Administração Educativa  
Escola Básica e Secundária da Povoação

**Critérios de Avaliação**  
**ANO LETIVO 2025/2026**

Disciplina: <b>Educação Física</b>	Ano Escolaridade: <b>11º ano</b>
------------------------------------	----------------------------------

Critérios De Avaliação	Níveis de Desempenho				
	1 a 6 Valores	7 a 9 valores	10 a 13 valores	14 a 17 valores	18 a 20 valores
<b>Habilidades Motoras Básicas/Complexas</b>  (JDC)	O aluno não se enquadra nos descritores de desempenho dos valores entre 7 e 9	O aluno coopera pontualmente com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos realizando esporadicamente as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, as regras como jogador e também como árbitro.	O aluno coopera na maioria das vezes com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, realizando as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras como jogador e também como árbitro.	O aluno coopera sistematicamente, com falhas pontuais, com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, realizando as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras como jogador e também como árbitro.	O aluno coopera sistematicamente com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, realizando as ações técnico-táticas elementares em todas as funções com elevado nível, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras na íntegra como jogador e também como árbitro.
<b>Destreza e Correção Técnica</b>		O aluno revela muitas dificuldades em compor, realizar e analisar as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas	O aluno compõe, realiza e analisa, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, e	O aluno compõe, realiza e analisa, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo com	O aluno compõe, realiza e analisa, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo com

O aluno não se enquadra nos descritores de desempenho dos valores entre 7 e 9

(Ginástica)		individuais e/ou de grupo, e em aplicar os critérios de correção técnica, expressão e combinação, bem como apreciar os esquemas de acordo com esses critérios.	aplica os critérios de correção técnica, expressão e combinação, apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	rigor, e aplica os critérios de correção técnica, expressão e combinação, apreciando os esquemas de acordo com esses critérios com correção.	rigor, e aplica os critérios de correção técnica, expressão e combinação, apreciando os esquemas de acordo com esses critérios com elevado nível.
(Atletismo)		O aluno tem muita dificuldade em realizar e analisar saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo pontualmente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	O aluno realiza e analisa saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	O aluno realiza e analisa saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo com correção e algum rigor as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	O aluno realiza e analisa saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo com elevada correção e rigor as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.
(Atividades de Combate)		O aluno realiza pontualmente as ações do domínio de oposição utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.	O aluno realiza as ações do domínio de oposição em utilizando corretamente as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.	O aluno realiza com oportunidade e correção, e apenas com falhas pontuais, as ações do domínio de oposição utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.	O aluno realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição utilizando com rigor as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando sempre as regras, quer como executante quer como árbitro.
(Jogos de Raquetas)		O aluno realiza pontualmente as ações técnico táticas elementares garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando raramente as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	O aluno realiza as ações técnico táticas elementares com correção garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando, algumas vezes, as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	O aluno realiza com oportunidade e correção, na maioria das vezes, as ações técnico táticas elementares garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando, com falhas pontuais, as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	O aluno realiza com oportunidade, correção e rigor as ações técnico táticas elementares garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando, sempre, as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

<p><b>Expressividade Rítmica</b></p> <p>(Act. Rítmicas e Expressivas)</p>	<p>O aluno não se enquadra nos descritores de desempenho dos valores entre 7 e 9</p>	<p>O aluno, pontualmente, aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, e aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>O aluno aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando, com alguma correção, os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>O aluno aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando, com correção, os critérios de expressividade de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>O aluno aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando, com correção, os critérios de expressividade de acordo com os motivos das composições.</p>
<p><b>Destreza e Coordenação Motora</b></p> <p>(Aptidão Física)</p> <p>(Act. Exploração da Natureza)</p>		<p>O aluno tem muita dificuldade em desenvolver as capacidades motoras e evidenciar aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</p> <p>O aluno realiza percursos elementares, utilizando, pontualmente, técnicas de orientação e nem sempre respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p>	<p>Desenvolve as capacidades motoras e evidencia aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</p> <p>O aluno realiza percursos elementares, utilizando, na maioria das vezes e com correção, técnicas de orientação, respeitando, as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p>	<p>Desenvolve as capacidades motoras e evidencia elevada aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas acima da Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</p> <p>O aluno realiza percursos elementares, utilizando, com falhas pontuais, técnicas de orientação e respeitando sempre as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p>	<p>Desenvolve as capacidades motoras e evidencia elevada aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas no Perfil Atlético do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</p> <p>O aluno realiza percursos elementares, utilizando sempre com oportunidade e correção, técnicas de orientação e respeitando, na íntegra, as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p>

<b>Mobilização de Conhecimentos</b>	O aluno não se enquadra nos descritores de desempenho dos valores entre 7 e 9	<p>Desconhece os objetivos, e aplica pontualmente as regras e os fundamentos técnico-táticos das matérias lecionadas.</p> <p>O aluno não conhece os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>Conhece pontualmente e interpreta com muita dificuldade os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização da atividade física em segurança, nomeadamente: dopagem e riscos de vida e/ou saúde; doenças e lesões; condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</p>	<p>Conhece os objetivos e aplica, na maioria das vezes, as regras e os fundamentos técnico-táticos das matérias lecionadas com correção.</p> <p>O aluno conhece os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>Conhece e interpreta com alguma dificuldade os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização da atividade física em segurança, nomeadamente: dopagem e riscos de vida e/ou saúde; doenças e lesões; condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</p>	<p>Conhece os objetivos e aplica as regras e os fundamentos técnico-táticos das matérias lecionadas com correção e pertinência.</p> <p>O aluno interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.</p> <p>Conhece e interpreta os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização da atividade física em segurança, nomeadamente: dopagem e riscos de vida e/ou saúde; doenças e lesões; condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</p>	<p>Conhece os objetivos e aplica sempre as regras e os fundamentos técnico-táticos das matérias lecionadas com elevado nível.</p> <p>O aluno interpreta facilmente a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.</p> <p>Conhece e interpreta com correção e oportunidade os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização da atividade física em segurança, nomeadamente: dopagem e riscos de vida e/ou saúde; doenças e lesões; condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</p>

<b>Responsabilidade</b>		Pontualmente: -Cumpre com as tarefas propostas e deveres; - contribui efetivamente para um clima propício à aprendizagem de todos.	Na maioria das vezes: -Cumpre com as tarefas propostas e deveres; - contribui efetivamente para um clima propício à aprendizagem de todos.	Apesar de revelar algumas falhas pontuais: - Cumpre com as tarefas propostas e deveres; - contribui efetivamente para um clima propício à aprendizagem de todos.	Sistemáticamente: -Cumpre com as tarefas propostas e deveres; - contribui efetivamente para um clima propício à aprendizagem de todos.
<b>Envolvimento</b>		Pontualmente: - Participa de forma ativa nas tarefas propostas; - procura ultrapassar as suas dificuldades.	Na maioria das vezes: - Participa de forma ativa nas tarefas propostas; - procura ultrapassar as suas dificuldades.	Apesar de revelar algumas falhas pontuais: - Participa de forma ativa nas tarefas propostas; - procura ultrapassar as suas dificuldades.	Sistemáticamente: - Participa de forma ativa nas tarefas propostas; - procura ultrapassar as suas dificuldades.