



Critérios de Avaliação
ANO LETIVO 2025/2026

Disciplina: Educação Física

Ano Escolaridade: 11º ano

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
Habilidades Motoras Básicas/Complexas (JDC)	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.	
Destreza e Correção Técnica	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 individuais e/ou de grupo,	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,	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	

		<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>aplica os critérios de correção técnica, expressão e combinação, apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>rigor, e aplica os critérios de correção técnica, expressão e combinação, apreciando os esquemas de acordo com esses critérios com correção.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>rigor, e aplica os critérios de correção técnica, expressão e combinação, apreciando os esquemas de acordo com esses critérios com elevado nível.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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>
(Ginástica)					
(Atletismo)					
(Atividades de Combate)					
(Jogos de Raquetas)					

Expressividade Rítmica (Act. Rítmicas e Expressivas)	O aluno não se enquadra nos descritores de desempenho dos valores entre 7 e 9	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.	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.	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.	O aluno aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando, com correção, rigor, os critérios de expressividade de acordo com os motivos das composições.
Destreza e Coordenação Motora (Aptidão Física) (Act. Exploração da Natureza)		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. 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.	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.	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.	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>Mobilização de Conhecimentos</p> <p>O aluno não se enquadra nos descritores de desempenho entre 7 e 9</p>	<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>	

Responsabilidade		<p>Pontualmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cumpre com as tarefas propostas e deveres; - contribui efetivamente para um clima propício à aprendizagem de todos. 	<p>Na maioria das vezes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cumpre com as tarefas propostas e deveres; - contribui efetivamente para um clima propício à aprendizagem de todos. 	<p>Apesar de revelar algumas falhas pontuais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cumpre com as tarefas propostas e deveres; - contribui efetivamente para um clima propício à aprendizagem de todos. 	<p>Sistematicamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cumpre com as tarefas propostas e deveres; - contribui efetivamente para um clima propício à aprendizagem de todos.
Envolvimento		<p>Pontualmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participa de forma ativa nas tarefas propostas; - procura ultrapassar as suas dificuldades. 	<p>Na maioria das vezes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participa de forma ativa nas tarefas propostas; - procura ultrapassar as suas dificuldades. 	<p>Apesar de revelar algumas falhas pontuais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participa de forma ativa nas tarefas propostas; - procura ultrapassar as suas dificuldades. 	<p>Sistematicamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participa de forma ativa nas tarefas propostas; - procura ultrapassar as suas dificuldades.