

## Agrupamento de Escolas de Albufeira Poente

### DEPARTAMENTO DE Educação Física

#### Ano letivo 2025/2026

#### Secundário

### Critérios de Avaliação da disciplina de Educação Física

Domínios	Domínios Específicos	Instrumentos e Técnicas	Contributos do PASEO (Competências/ Valores)	Ponderação	
				Parcial	Total
Domínio das Aprendizagens (Conhecimentos/Capacidades)	<p><b>Área das Atividades Físicas APTO / NÃO APTO</b> Na área das Atividades Físicas, a demonstração de competência manifesta-se através da consecução dos objetivos específicos definidos para cada matéria, estruturados em níveis de especificação e complexidade das aprendizagens: Introdução (I) e Elementar (E). Para o cumprimento de cada um destes níveis o aluno deve demonstrar em simultâneo desempenhos, conhecimentos e atitudes representativos do nível considerado, numa lógica integrada da aprendizagem e alinhada com o conceito de competência enunciado no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Estes níveis de aprendizagem definem graus de aprofundamento da competência do aluno em cada matéria de ensino, de acordo com os Programas de Educação Física. A descrição dos níveis encontra-se afixada nos espaços de aula de Educação Física e poderão ser visualizadas.</p> <p>a)</p>	<p><b>Observação</b> Observação em situação de exercício individual.</p> <p><b>Testagem</b> Grelha de bateria de testes com valores de referência da plataforma do FITescola.</p> <p><b>Teste de Avaliação</b>, ou trabalhos individuais / grupo, ou questões de aula...</p> <p><b>Análise</b> Relatórios, trabalho de pesquisa/projeto...</p>	A,B,C,D,E,F,G,H ,I,J a, b, c, d, e	90%	
	<p><b>Área da Aptidão Física APTO / NÃO APTO</b> Define-se como essencial o trabalho de elevação e/ou manutenção de todas as capacidades que permitem ao aluno, em função da sua idade e género, apresentar aptidão físico-motora em valores inscritos na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF), de acordo com a plataforma FITescola (promoção de estilos de vida saudáveis e de avaliação da aptidão física de crianças e adolescentes).</p> <p>Os alunos têm de procurar estar Dentro da Zona Saudável, por género e idade, em valores de referência estabelecidos por resultados de estudos adequados à população portuguesa</p> <p>b)</p>				
	<p><b>Área dos Conhecimentos APTO / NÃO APTO</b> Na área dos Conhecimentos pretende-se que o aluno adquira conhecimentos para que no futuro, de forma autónoma, consiga manter um estilo de vida saudável</p>				
Domínio Comportamental (Atitudes)	<p><b>Comportamento</b> (cumprimento das regras em sala de aula; respeito interpessoal)</p>	Observação direta/Registo	4%	10%	
	<p><b>Empenho</b> (atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; intervenção na aula; capacidade de iniciativa)</p>				
	<p><b>Responsabilidade</b> (realização de tarefas em tempo útil; autoavaliação))</p>				

**ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PASEO**

- A – Linguagens e textos
- B – Informação e comunicação
- C – Raciocínio e resolução de problemas
- D – Pensamento crítico e pensamento criativo
- E – Relacionamento interpessoal
- F – Desenvolvimento pessoal e autonomia
- G – Bem-estar, saúde e ambiente
- H – Sensibilidade estética e artística
- I – Saber científico, técnico e tecnológico
- J – Consciência e domínio do corpo.

**VALORES**

Todas as crianças e jovens devem ser encorajados a pôr em prática, nas suas atividades de aprendizagem, os valores que devem pautar a cultura de escola:

- a – Responsabilidade e integridade
- b – Excelência e exigência
- c – Curiosidade, reflexão e inovação.
- d – Cidadania e participação
- e – Liberdade

NOTA: Os critérios específicos poderão sofrer alterações no caso da avaliação dos alunos que integram a Educação Inclusiva e as adequações realizadas constarão dos respetivos Relatório Técnico-Pedagógico/Programa Educativo Individual (alunos com atribuição de Medidas Adicionais, com Adequações Curriculares Significativas).

Níveis *	ATIVIDADES FÍSICAS	APTIDÃO FÍSICA	CONHECIMENTOS
1 a 7		Não atinge o sucesso em nenhuma das três áreas de avaliação específicas da Educação Física. Revela fraca participação, integração, cooperação, assiduidade e pontualidade, e desinteresse pelas atividades.	
8-9		Não atinge o sucesso em 1 ou 2 das três áreas de avaliação específicas da Educação Física.	
10 a 13	<b>10º ano:</b> 5 níveis Introdução +1 Elementar  <b>11º ano:</b> 4 níveis Introdução +2 Elementar  <b>12º ano:</b> 3 níveis Introdução +3 Elementar	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física em 3 ou 4 testes do FitEscola	O aluno terá de revelar os conhecimentos definidos pelo Departamento, para o seu ano letivo (classificação APTO/igual ou superior a 50 %):  <b>10ºAno:</b> Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável. Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenômenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas. Realiza a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpreta-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.
14 a 17	<b>10º ano:</b> 4 níveis Introdução + 2 Elementar  <b>11º ano:</b> 3 níveis Introdução + 3 Elementar  <b>12º ano:</b> 2 níveis Introdução + 4 Elementar	Encontra-se Dentro da Zona Saudável de Aptidão Física em 5 ou 6 testes do FitEscola	<b>11º Ano</b> Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.  <b>12º Ano</b> Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Analisar criticamente aspectos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas "perversões".
18 a 20	<b>10º ano:</b> 3 níveis Introdução +3 Elementar  <b>11º ano:</b> 2 níveis Introdução +4 Elementar  <b>12º ano:</b> 1 níveis Introdução +5 Elementar	Encontra-se Dentro da Zona Saudável de Aptidão Física em 6 testes do FitEscola	
Área das Atividades Físicas	<p>a)Para o cumprimento de cada um destes níveis o aluno deve demonstrar em simultâneo desempenhos, conhecimentos e atitudes representativos do nível considerado, numa lógica integrada da aprendizagem e alinhada com o conceito de competência enunciado no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Estes níveis de aprendizagem definem graus de aprofundamento da competência do aluno em cada matéria de ensino, de acordo com os Programas de Educação Física. O aluno deve ficar capaz de:</p> <p><b>10º ano</b> SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria) (Acrobática, Solo ou Aparelhos), SUBÁREA ATIVIDADES RIT. EXPRESSIVAS (uma matéria) (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias).</p> <p><b>11ºAno e 12º Ano</b> SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), SUBÁREA GINÁSTICA e ATLETISMO (uma matéria) (Acrobática, Solo ou Aparelhos), SUBÁREA ATIVIDADES RIT. EXPRESSIVAS (uma matéria) (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), SUBÁREAS PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias).</p> <p>b) Os alunos têm de procurar estar Dentro da Zona Saudável, por género e idade, em valores de referência estabelecidos por resultados de estudos adequados à população portuguesa</p> <p>1 Nível Elementar equivale a 2 Níveis Introdução. Cada nível de Introdução corresponde a 1 ponto.</p>		

Secundário	ATIVIDADES FÍSICAS	APTIDÃO FÍSICA	CONHECIMENTOS
<=7	3 ou menos níveis Introdução		
8	4 níveis Introdução		
9	5 níveis Introdução		
10	<b>10º ano:</b> 5 níveis Introdução + 1 Elementar	3 testes na ZSAF	
11	<b>11º ano:</b> 2 níveis Introdução + 4 Elementar	3 testes na ZSAF (mín. 2 de força ou vaivém)	
12	<b>12º ano:</b> 3 níveis Introdução + 3 Elementar	4 testes na ZSAF	
13		testes na ZSAF (mín. 2 de força ou vaivém)	
14	<b>10º ano:</b> 4 níveis Introdução + 2 Elementar	5 testes na ZSAF	
15	<b>11º ano:</b> 3 níveis Introdução + 3 Elementar	5 testes na ZSAF (vaivém obrigatório)	Apto
16	<b>12º ano:</b> 2 níveis Introdução + 4 Elementar	6 testes na ZSAF	
17		6 testes na ZSAF (vaivém 60%)	
18	<b>10º ano:</b> 3 níveis Introdução + 3 Elementar	6 testes na ZSAF (vaivém 100%)	
19	<b>11º ano:</b> 2 níveis Introdução + 4 Elementar	6 testes na ZSAF (vaivém 100% abdominais 100%)	
20	<b>12º ano:</b> 1 níveis Introdução + 5 Elementar	6 testes na ZSAF (vaivém 100% abdominais 100%; ext. braços 100%)	