Referencial de Avaliação

10.º Ano

<table>
<tr><th>Domínios</th><th>Descritores do Perfil do Aluno ACPA (*)</th><th>Ponderação</th><th colspan="3">Descritores de desempenho</th><th>Instrumentos de avaliação</th></tr>
<tr><td>Área dos Conhecimentos</td><td rowspan="3">Respeitador da diferença
(A, B, E, F, H)

Questionador e Comunicador
(A, B, D, E, F, G, H, I, J)

Autoavaliador/ Heteroavaliador
(transversal às áreas)

Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo
(B, C, D, E, F, G, I. J)

Cuidador de si e do outro
(B, E, F, G)</td><td rowspan="3">100%</td><td colspan="3">Considera-se para a classificação final na disciplina, a média ponderada aferida na Área dos Conhecimentos, tendo em conta o intervalo (classificação) em que o aluno se encontra na Área das Atividades Físicas (quadro da avaliação/ponderações).</td><td rowspan="3">Observação direta

Bateria de Testes do Programa Fitescolas

Trabalhos escritos – individual ou em grupo

Apresentação oral/demonstração prática - individual ou em grupo

Fichas de trabalho

Relatórios

Testes escritos

Participação oral (espontânea ou solicitada)

Avaliação Diagnóstica

Avaliação Formativa

Autoavaliação</td></tr>
<tr><td>Área da Aptidão Física</td><td colspan="2">Para a classificação final considera-se os resultados aferidos na Área da Aptidão Física, tendo em conta o intervalo (classificação) em que o aluno se encontra na Área das Atividades Físicas (quadro da avaliação/ponderações).

Considera-se Apto na Área da Aptidão Física, o aluno que se encontre na ZSAF (zona saudável da Aptidão Física), em pelo menos, nos seguintes testes:
1 Aptidão Aeróbia – Vaivém (VV)
3 Aptidão Muscular – Abdominais + 2 melhores do aluno.
Nota – nos 2 testes melhores do aluno considera-se apenas um dos testes de flexibilidade.</td><td>Avaliação da Aptidão Física – Programa FITescola®
- Aptidão Aeróbia – Vaivém;
- Aptidão Muscular – Abdominais; Flexões de Braços; Impulsão Horizontal; Flexibilidade de Ombros; Flexibilidade dos Membros Inferiores; Velocidade (40m).

Legenda:
Zona Saudável – ZSAF
Perfil Atlético – AZSAF
Vaivém – VV</td></tr>
<tr><td>Área das Atividades Físicas

Nas matérias, os alunos demonstram competências num dos seguintes níveis de especificação:

- Introdução (I)
- Elementar (E)
- Avançado (A)

Considera-se que um aluno atinge um determinado nível de</td><td colspan="3">Área das Atividades Físicas
Avaliação | Competências de Desempenho

Níveis de Avaliação
1 – 4 valores
Não cumpre nenhum dos critérios dos níveis seguintes.

5 – 9 valores
5I

10 – 13 valores (a)
5I + 1E

14 – 16 valores (b)
4I + 2E

14 – 17 valores (a)
4I + 2E + VV AZSAF

18 – 20 valores (b)
2I + 3E + 1A + VV AZSAF

Subáreas | Matérias
O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em CINCO matérias e de nível ELEMENTAR NUMA matéria, de diferentes subáreas e de acordo com o seguinte conjunto de possibilidades (das matérias leccionadas):

2 matérias - Escolhe 2: Jogos Desportivos Coletivos - Andebol; Basquetebol; Futebol; Voleibol; Corfebol.
1 matéria - Ginástica – Ginástica no Solo + G. Aparelhos.
1 matéria - Atividades Rítmicas Expressivas (ARE) - Dança + Dança Social + Dança Tradicional.
2 matérias – Escolhe 2: Atletismo - Saltos + Corridas + Lançamentos; Raquetas - Badminton; Ténis de Mesa; Outras - Desportos de Combate - Luta; e/ou Atividades de Exploração da Natureza - Orientação; e/ou Jogos Tradicionais Populares.</td></tr>
</table>

desempenho – I, E ou A, se conseguir desenvolver as competências definidas para cada um desses níveis, tendo em conta as APRENDIZAGENS ESSENCIAIS- os objetivos programáticos para o 10º ano de escolaridade , o Programa Nacional de Educação Física e o Plano Curricular da disciplina.

Nota - Para os níveis Introdução em 5 matérias e nível Elementar numa matéria, de diferentes subáreas, devem observar-se as seguintes condições:
1 – A GINÁSTICA, o ATLETISMO e a ARE constituem-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria. **2** – nas subáreas dos JDC e Raquetas, cada uma das opções apresentadas é considerada como uma matéria. **3** - nas Outras poderá ser considerada uma matéria da subárea de Atividades de Exploração da Natureza, uma matéria da subárea dos Desportos de Combate ou uma matéria da subárea dos Jogos Tradicionais e Populares.

Avaliação

Área das Atividades Físicas		**Área da Aptidão Física**		**Área dos Conhecimentos**	
1-4 valores (v)	Não cumpre nenhum dos critérios seguintes (1 valor)	Está fora da ZSAF em todos os testes **+ 0 valores**	Está na ZSAF em pelo menos 4 testes **+ 0,5 valores**	0-4 valores **+ 0 valores**	7 – 9 valores **+ 0,5 valores**
5-9 valores	5I (5 valores)	Está na ZSAF em pelo menos 5 testes **+ 1 valor**	Está na ZSAF em pelo menos 6 testes **+ 1,5 valores**	10 – 13 valores **+ 1 valor**	14 – 17 valores **+ 1,5 valores**
		Está na ZSAF na aplicação de 7 testes **+ 2 valores**		18 – 20 valores **+ 2 valores**	

Área das Atividades Físicas		**Área da Aptidão Física**	**Área de Conhecimentos**
10 – 13 valores (a)	5 I + 1 E (10 valores)	Está na ZSAF em pelo menos 4 testes **+ 0 valores**	10 – 13 valores **+ 0 valores**
14 – 16 valores (b)	4 I + 2 E (14 valores)	Está na ZSAF em pelo menos 6 testes **+ 0,75 valores (a) | 0,5 valores (b)**	14 – 17 valores **+ 0,75 valores (a) | 0,5 valores (b)**
14 – 17 valores (a)	4 I + 2 E + VV AZSAF (14 valores)		
18 – 20 valores (b)	2 I + 3 E + 1 A+ VV AZSAF (18 valores)	Está na ZSAF na aplicação de 7 testes **+ 1,5 valores (a) | 1 valor (b)**	18 – 20 valores **+ 1,5 valores (a) | 1 valor (b)**

DGE (2018). *Aprendizagens Essenciais. Articulação com o perfil dos alunos – 10º ano de Escolaridade*. | Jacinto et al. (2001). *Programa Nacional de Educação Física – Ensino Secundário*.
(*) ACPA - Áreas de Competência do Perfil do Alunos: **A -** Linguagens e textos. **B** - Informação e comunicação. **C**-Raciocínio e resolução de problemas. **D**-Pensamento crítico e pensamento criativo**. E**-Relacionamento interpessoal**. F**- Autonomia e desenvolvimento pessoal. **G**-Bem-estar e saúde e Ambiente. **H**-Sensibilidade estética e artística**. I**- Saber científico, técnico e tecnologias. **J**-Consciência e domínio do corpo.

Referencial de Avaliação

11.º Ano

<table>
<tr><th>Domínios</th><th>Descritores do Perfil do Aluno ACPA (*)</th><th>Ponderação</th><th colspan="3">Descritores de desempenho</th><th>Instrumentos de avaliação</th></tr>
<tr><td>Área dos Conhecimentos</td><td rowspan="4">Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)

Criativo /Expressivo (A, C, D, J)

Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)

Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)

Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)

Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)

Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)

Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J)

Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</td><td rowspan="3">100%</td><td colspan="3">Considera-se para a classificação final na disciplina, a média ponderada aferida na Área dos Conhecimentos, tendo em conta o intervalo (classificação) em que o aluno se encontra na Área das Atividades Físicas (quadro de avaliação/ponderações).</td><td rowspan="3">Observação direta

Bateria de Testes do Programa Fitescolas

Trabalhos escritos – individual ou em grupo

Apresentação oral/demonstração prática - individual ou em grupo

Fichas de trabalho

Relatórios

Testes escritos

Participação oral (espontânea ou solicitada)

Avaliação Diagnóstica

Avaliação Formativa

Autoavaliação</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Área da Aptidão Física</td><td colspan="2">Para a classificação final considera-se os resultados aferidos na Área da Aptidão Física, tendo em conta o intervalo (classificação) em que o aluno se encontra na Área das Atividades Físicas (quadro de avaliação/ponderações).

Considera-se Apto na Área da Aptidão Física, o aluno que se encontre na ZSAF (zona saudável da Aptidão Física), em pelo menos, nos seguintes testes:
1 Aptidão Aeróbia - Vaivém (VV)
3 Aptidão Muscular – Abdominais + 2 melhores do aluno.
Nota – nos 2 testes melhores do aluno considera-se apenas um dos testes de flexibilidade.</td><td>Avaliação da Aptidão Física – Programa FITescola®
- Aptidão Aeróbia – Vaivém;
- Aptidão Muscular – Abdominais; Flexões de Braços; Impulsão Horizontal; Flexibilidade de Ombros; Flexibilidade dos Membros Inferiores; Velocidade (40m).

Legenda:
Zona Saudável – ZSAF
Perfil Atlético – AZSAF
Vaivém - VV</td></tr>
<tr><td>Área das Atividades Físicas

Nas matérias, os alunos demonstram competências num dos seguintes níveis de especificação:

- Introdução (I)
- Elementar (E)
- Avançado (A)

Considera-se que um aluno atinge um determinado nível de desempenho – I, E ou A, se conseguir desenvolver as</td><td colspan="2">Área das Atividades Físicas
Avaliação | Competências de Desempenho

Níveis de Avaliação
1 – 4 valores
Não cumpre nenhum dos critérios dos níveis seguintes.

5 – 9 valores
6I

10 – 13 valores (a)
4I + 2E

14 – 16 valores (b)
3I + 3E

14 – 17 valores (a)
3I + 3E+ VV AZSAF

18 – 20 valores (b)
4E + 2A+ VV AZSAF</td><td>Subáreas | Matérias:
O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em QUATRO matérias e de nível ELEMENTAR DUAS matérias, de diferentes subáreas e de acordo com o seguinte conjunto de possibilidades (das matérias leccionadas):

2 matérias – Escolhe 2: Jogos Desportivos Coletivos - Andebol; Basquetebol; Futebol; Voleibol, Corfebol.
1 matéria – Escolhe 1: Ginástica – Ginástica Acrobática ou Atletismo - Saltos + Corridas + Lançamentos.
1 matéria - Atividades Rítmicas Expressivas (ARE) – Dança + Dança Social.
2 matéria – Escolhe 2: Raquetas - Badminton; Ténis de Mesa e Outras - Desportos de Combate – Luta; e/ou Atividades de Exploração da Natureza - Orientação; e/ou Jogos Tradicionais Populares.</td></tr>
</table>

competências definidas para cada um desses níveis, tendo em conta as APRENDIZAGENS ESSENCIAIS - objetivos programáticos para o 11º ano de escolaridade, o Programa Nacional de Educação Física e o Plano Curricular da disciplina.

Nota - Para os níveis Introdução em 4 matérias e nível Elementar em 2 matérias, de diferentes subáreas, deve observar-se as seguintes condições:
1 – A GINÁSTICA, o ATLETISMO e a ARE constituem-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria. **2** – nas subáreas dos JDC e Raquetas, cada uma das opções apresentadas é considerada como uma matéria. **3** - nas Outras poderá ser considerada uma matéria da subárea de Atividades de Exploração da Natureza, uma matéria da subárea dos Desportos de Combate ou uma matéria da subárea dos Jogos Tradicionais e Populares.

Avaliação | Ponderações

Área das Atividades Físicas		**Área da Aptidão Física**		**Área dos Conhecimentos**	
1-4 valores (v)	Não cumpre nenhum dos critérios seguintes (1 valor)	Está fora da ZSAF em todos os testes **+ 0 valores**	Está na ZSAF em pelo menos 4 testes **+ 0,5 valores**	0-4 valores **+ 0 valores**	7 – 9 valores **+ o,5 valores**
5-9 valores	6I (5 valores)	Está na ZSAF em pelo menos 5 testes **+ 1 valor**	Está na ZSAF em pelo menos 6 testes **+ 1,5 valores**	10 – 13 valores **+ 1 valor**	14 – 17 valores **+ 1,5 valores**
		Está na ZSAF na aplicação de 7 testes **+ 2 valores**		18 – 20 valores **+ 2 valores**	

Área das Atividades Físicas		**Área da Aptidão Física**	**Área de Conhecimentos**
10 – 13 valores (a)	4I + 2E (10 valores)	Está na ZSAF em pelo menos 4 testes **+ 0 valores**	10 – 13 valores **+ 0 valores**
14 – 16 valores (b)	3I + 3E (14 valores)	Está na ZSAF em pelo menos 6 testes **+ 0,75 valores (a) | 0,5 valores (b)**	14 – 17 valores **+ 0,75 valores (a) | 0,5 valores (b)**
14 – 17 valores (a)	3I + 3E + VV AZSAF (14 valores)		
18 – 20 valores (b)	4E + 2A+ VV AZSAF (18 valores)	Está na ZSAF na aplicação de 7 testes **+ 1,5 valores (a) | 1 valor (b)**	18 – 20 valores **+ 1,5 valores (a) | 1 valor (b)**

DGE (2018). *Aprendizagens Essenciais. Articulação com o perfil dos alunos – 11º ano de Escolaridade.* | Jacinto et al. (2001). *Programa Nacional de Educação Física – Ensino Secundário*.
(*) ACPA - Áreas de Competência do Perfil do Alunos**: A -** Linguagens e textos. **B** - Informação e comunicação. **C**-Raciocínio e resolução de problemas. **D**-Pensamento crítico e pensamento criativo**. E**-Relacionamento interpessoal**. F-** Autonomia e desenvolvimento pessoal. **G**-Bem-estar e saúde e Ambiente. **H**-Sensibilidade estética e artística**. I-** Saber científico, técnico e tecnologias. **J**-Consciência e domínio do corpo.

Referencial de Avaliação

12.º Ano

<table>
<tr><th>Domínios</th><th>Descritores do Perfil do Aluno ACPA (*)</th><th>Ponderação</th><th colspan="2">Descritores de desempenho</th><th>Instrumentos de avaliação</th></tr>
<tr><td>Área dos Conhecimentos</td><td rowspan="3">Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)

Criativo /Expressivo (A, C, D, J)

Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)

Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)

Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)

Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)

Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)

Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J)</td><td rowspan="3">100%</td><td colspan="2">Considera-se para a classificação final na disciplina, a média ponderada aferida na Área dos Conhecimentos, tendo em conta o intervalo (classificação) em que o aluno se encontra na Área das Atividades Físicas (quadro de avaliação/ponderações).</td><td rowspan="3">Observação direta

Bateria de Testes do Programa Fitescolas

Trabalhos escritos – individual ou em grupo

Apresentação oral/demonstração prática - individual ou em grupo

Fichas de trabalho

Relatórios

Testes escritos

Participação oral (espontânea ou solicitada)

Avaliação Diagnóstica

Avaliação Formativa</td></tr>
<tr><td>Área da Aptidão Física</td><td>Para a classificação final considera-se os resultados aferidos na Área da Aptidão Física, tendo em conta o intervalo (classificação) em que o aluno se encontra na Área das Atividades Físicas (quadro de avaliação/ponderações).

Considera-se Apto na Área da Aptidão Física, o aluno que se encontre ZSAF, m pelo menos, nos seguintes testes:
1 Aptidão Aeróbia – Vaivém (VV)
3 Aptidão Muscular – Abdominais + 2 melhores do aluno.
Nota – nos 2 testes melhores do aluno considera-se apenas um dos testes de flexibilidade.</td><td>Avaliação da Aptidão Física – Programa FITescola®
- Aptidão Aeróbia – Vaivém;
- Aptidão Muscular – Abdominais; Flexões de Braços; Impulsão Horizontal; Flexibilidade de Ombros; Flexibilidade dos Membros Inferiores; Velocidade (40m).

Legenda:
Zona Saudável – ZSAF
Perfil Atlético – AZSAF
Vaivém - VV</td></tr>
<tr><td>Área das Atividades Físicas

Nas matérias, os alunos demonstram competências num dos seguintes níveis de especificação:

- Introdução (I)
- Elementar (E)
- Avançado (A)

Considera-se que um aluno atinge um determinado nível de desempenho – I, E ou A, se conseguir</td><td colspan="2">Área das Atividades Físicas
Avaliação | Competências de Desempenho

Níveis de Avaliação
1 – 4 valores
Não cumpre nenhum dos critérios dos níveis seguintes.

5 – 9 valores
6I

10 – 13 valores (a)
3I + 3E

14 – 16 valores (b)
2I + 3E + 1A

14 – 17 valores (a)
2I + 3E + 1A + VV AZSAF

18 – 20 valores (b)
4E + 2A + VV AZSAF</td><td>Subáreas | Matérias:
O aluno desenvolve as competências essenciais para o 12.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em TRÊS matérias e de nível ELEMENTAR TRÊS matérias, de diferentes subáreas e de acordo com o seguinte conjunto de possibilidades (das matérias leccionadas):

2 matérias – Escolhe 2: Jogos Desportivos Coletivos - Andebol; Basquetebol; Futebol; Voleibol; Corfebol.
1 matéria – Escolhe 1: Ginástica – Ginástica Acrobática ou Atletismo - Saltos + Corridas.
1 matéria - Atividades Rítmicas Expressivas (ARE) - Dança.
2 matérias – Escolhe 2: Raquetas - Badminton; Ténis de Mesa e Outras - Desportos de Combate - Luta; e/ou Atividades de Exploração da Natureza – Orientação.

Nota - Para os níveis Introdução em 3 matérias e nível Elementar em 3 matérias, de diferentes subáreas, deve observar-se as seguintes condições:</td></tr>
</table>

desenvolver as competências definidas para cada um desses níveis, tendo em conta as APRENDIZAGENS ESSENCIAIS, os objetivos programáticos para o 12º ano de escolaridade o Programa Nacional de Educação Física e o Plano Curricular da disciplina.	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)			**1** – A GINÁSTICA, o ATLETISMO e a ARE constituem-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria. **2** – nas subáreas dos JDC e Raquetas, cada uma das opções apresentadas é considerada como uma matéria. **3** - nas Outras poderá ser considerada uma matéria da subárea de Atividades de Exploração da Natureza, uma matéria da subárea dos Desportos de Combate ou uma matéria da subárea dos Jogos Tradicionais e Populares.				Autoavaliação

Avaliação | Ponderações

Área das Atividades Físicas		**Área da Aptidão Física**		**Área dos Conhecimentos**	
1-4 valores	Não cumpre nenhum dos critérios seguintes (1 valor)	Está fora da ZSAF em todos os testes **+ 0 valores**	Está na ZSAF em pelo menos 4 testes **+ 0,5 valores**	0-4 valores **+ 0 valores**	7 – 9 valores **+ o,5 valores**
5-9 valores	6I (5 valores)	Está na ZSAF em pelo menos 5 testes **+ 1 valor**	Está na ZSAF em pelo menos 6 testes **+ 1,5 valores**	10 – 13 valores **+ 1 valor**	14 – 17 valores **+ 1,5 valores**
		Está na ZSAF na aplicação de 7 testes **+ 2 valores**		18 – 20 valores **+ 2 valores**	

Área das Atividades Físicas		**Área da Aptidão Física**	**Área de Conhecimentos**
10 – 13 valores (a)	3I + 3E (10 valores)	Está na ZSAF em pelo menos 4 testes **+ 0 valores**	10 – 13 valores **+ 0 valores**
14 – 16 valores (b) **14** – 17 valores (a)	2I + 4E (14 valores) 2I + 4E + VV AZSAF (14 valores)	Está na ZSAF em pelo menos 6 testes **+ 0,75 valores (a) | 0,5 valores (b)**	14 – 17 valores **+ 0,75 valores (a) | 0,5 valores (b)**
18 – 20 valores (b)	4E + 2A + VV AZSAF (18 valores)	Está na ZSAF na aplicação de 7 testes **+ 1,5 valores (a) | 1 valor (b)**	18 – 20 valores **+ 1,5 valores (a) | 1 valor (b)**

DGE (2018). *Aprendizagens Essenciais. Articulação com o perfil dos alunos – 12º ano de Escolaridade*. | Jacinto et al. (2001). *Programa Nacional de Educação Física – Ensino Secundário*.

(*) ACPA - Áreas de Competência do Perfil do Alunos: **A -** Linguagens e textos. **B** - Informação e comunicação. **C**-Raciocínio e resolução de problemas. **D**-Pensamento crítico e pensamento criativo**. E**-Relacionamento interpessoal**. F**- Autonomia e desenvolvimento pessoal. **G**-Bem-estar e saúde e Ambiente. **H**-Sensibilidade estética e artística**. I**- Saber científico, técnico e tecnologias. **J**-Consciência e domínio do corpo.