

Referencial de Avaliação

10º Ano

Domínios	Descritores do Perfil do Aluno ACPA (*)	Ponderação	Descritores de desempenho	Instrumentos de avaliação	
Área dos Conhecimentos	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	100%	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).	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	
Área da Aptidão Física	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)		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; 3 Aptidão Muscular – Abdominais + 2 melhores do aluno. Nota – nos 2 testes melhores do aluno considera-se apenas um dos testes de flexibilidade.		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).
Área das Atividades Físicas	Nas matérias, os alunos demonstram competências num dos seguintes níveis de especificação: - Introdução (I) ; - Elementar (E) . Considera-se que		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 – 17 valores (a) 4I + 2E 18 – 20 valores (b) 2I + 4E

um aluno atinge um determinado nível de desempenho – I ou E, se conseguir desenvolver as competências definidas para cada um desses níveis, tendo em conta os objetivos programáticos para o 10º ano de escolaridade e o Plano Curricular da disciplina.			Desportivos Coletivos - Corfebol**).				Autoavaliação
			Nota - Para os níveis Introdução em 5 matérias e nível Elementar numa matéria, de diferentes subáreas, devem observar-se as seguintes condições: 1 - o Atletismo constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria; 2 – nas subáreas Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Raquetas e Atividades Rítmicas Expressivas cada uma das opções apresentadas entre parênteses 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 3 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 + 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 3 testes + 0 valores		10 – 13 valores + 0 valores		
	14 – 17 valores (a)	4 I + 2 E (14 valores)	Está na ZSAF em pelo menos 5 testes + 0,75 valores (a) 0,5 valores (b)		14 – 17 + 0,75 valores (a) 0,5 valores (b)		
18 – 20 valores (b)	2 I + 4 E (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.

(*) 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.

(**) Ministério da Educação (2001). [Programa Nacional de Educação Física – Ensino Secundário](#).

Referencial de Avaliação

11º Ano

Domínios	Descritores do Perfil do Aluno ACPA (*)	Ponderação	Descritores de desempenho	Instrumentos de avaliação			
Área dos Conhecimentos	Conhecedor/sabedor/ culto/informado (A, B, G, I, J)	100%	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).	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			
Área da Aptidão Física	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)		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).		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).		
Área das Atividades Físicas	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)		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; 3 Aptidão Muscular – Abdominais + 2 melhores do aluno. Nota – nos 2 testes melhores do aluno considera-se apenas um dos testes de flexibilidade.			Área das Atividades Físicas Avaliação Competências de Desempenho 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 matéria, de diferentes subáreas e de acordo com o seguinte conjunto de possibilidades: 2 Jogos Desportivos Coletivos (Andebol; Basquetebol; Futebol; Voleibol); 1 Ginástica (Acrobática); Atletismo (Saltos; Corridas; Lançamentos); 1 Atividades Rítmicas Expressivas (Dança; Dança Social); 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; e/ou Jogos Desportivos Coletivos - Corfebol**). Nota - no 11.º ano, o regime de opções prevê a possibilidade de o aluno escolher duas matérias de subdomínios diferentes entre os apresentados (subdomínios de opção).	
Nas matérias, os alunos demonstram competências num dos seguintes níveis de especificação: - Introdução (I); - Elementar (E). Considera-se que um aluno atinge um determinado nível de desempenho – I ou E, se conseguir desenvolver as competências							

definidas para cada um desses níveis, tendo em conta os objetivos programáticos para o 11º ano de escolaridade e o Plano Curricular da disciplina			* Para os níveis Introdução em 4 matérias e nível Elementar em 2 matérias, de diferentes subáreas, deve observar-se as seguintes condições: 1 - o Atletismo constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria; 2 - nas subáreas Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Raquetas e Atividades Rítmicas e Expressivas cada uma das opções apresentadas entre parênteses 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 (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 3 testes + 0,5 valores	0-4 valores + 0 valores	7 - 9 valores + 0,5 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 + 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 3 testes + 0 valores		10 - 13 valores + 0 valores		
	14 - 17 valores (a)	3I + 3E (14 valores)	Está na ZSAF em pelo menos 5 testes + 0,75 valores (a) 0,5 valores (b)		14 - 17 + 0,75 valores (a) 0,5 valores (b)		
	18 - 20 valores (b)	6E (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.

(*) 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.

(**) Ministério da Educação (2001). [Programa Nacional de Educação Física - Secundário](#).

Referencial de Avaliação

12º Ano

Domínios	Descritores do Perfil do Aluno ACPA (*)	Ponderação	Descritores de desempenho	Instrumentos de avaliação
Área dos Conhecimentos Área da Aptidão Física	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/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro	100%	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).	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
			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 <i>Apto</i> na Área da Aptidão Física , o aluno que se encontre ZSAF, m pelo menos, nos seguintes testes: 1 Aptidão Aeróbia - Vaivém; 3 Aptidão Muscular – Abdominais + 2 melhores do aluno. Nota – nos 2 testes melhores do aluno considera-se apenas um dos testes de flexibilidade..	
Área das Atividades Físicas Nas matérias, os alunos demonstram competências num dos seguintes níveis de especificação: - Introdução (I); - Elementar (E); Considera-se que um aluno atinge um determinado nível de desempenho – I ou E, se conseguir desenvolver as			Área das Atividades Físicas Avaliação Competências de Desempenho	
			Níveis de Avaliação 1 – 4 valores Não cumpre nenhum dos critérios dos níveis seguintes.	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: 2 Jogos Desportivos Coletivos (Andebol; Basquetebol; Futebol; Voleibol); 1 Ginástica (Acrobática); Atletismo (Saltos; Corridas); 1 Atividades Rítmicas Expressivas (Dança; Dança Social); 2 Raquetas (Badminton; Ténis de Mesa) e Outras (Desportos de Combate - Luta; e/ou Atividades de Exploração da Natureza - Orientação; e/ou Jogos Desportivos Coletivos - Corfebol**). Nota - no 12.º ano, o regime de opções prevê a possibilidade de o aluno escolher duas matérias de subdomínios diferentes entre os apresentados (subdomínios de opção). Para os níveis Introdução em 3 matérias e nível Elementar em 3 matérias, de
			5 – 9 valores 6I	
			10 – 13 valores (a) 3I + 3E	
			14 – 17 valores (a) 2I + 4E	
18 – 20 valores (b) 6E				

competências definidas para cada um desses níveis, tendo em conta os objetivos programáticos para o 12º ano de escolaridade e o Plano Curricular da disciplina.	(B, E, F, G)					diferentes subáreas, deve observar-se as seguintes condições: 1 – o Atletismo constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria; 2 – Nas subáreas Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Raquetas e Atividades Rítmicas Expressivas. cada uma das opções apresentadas entre parênteses 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 3 testes + 0,5 valores	0-4 valores + 0 valores	7 – 9 valores + 0,5 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 + 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 3 testes + 0 valores		10 – 13 valores + 0 valores		
		14 – 17 valores (a)	2I + 4E (14 valores)	Está na ZSAF em pelo menos 5 testes + 0,75 valores (a) 0,5 valores (b)		14 – 17 + 0,75 valores (a) 0,5 valores (b)		
		18 – 20 valores (b)	6E (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.

(*) 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.

(**) Ministério da Educação (2001). [Programa Nacional de Educação Física](#) – Ensino Secundário.