



Departamento de Atividades Físicas e Desportivas

GRUPO 620 - 2025/2026

Critérios de Classificação de EDUCAÇÃO FÍSICA - 11º ANO

ÁREAS DE LECIONAÇÃO E AVALIAÇÃO ESPECÍFICA

Os alunos são avaliados na disciplina de Educação Física em 3 áreas:

A) ATIVIDADES FÍSICAS – tem a finalidade de reforçar o gosto pela prática regular de atividade física, nas suas componentes desportiva, expressiva e de exploração da natureza, garantindo um desenvolvimento eclético e multilateral através de um conjunto diversificado de subáreas /matérias da extensão da Educação Física.

Nesta área de lecionação os alunos são avaliados nas seguintes subáreas:

- **Jogos desportivos coletivos** (andebol, basquetebol, futebol e voleibol),
- **Ginástica,**
- **Atletismo,**
- **Atividades rítmicas e expressivas** (dança e aeróbica),
- **Raquetas,**
- **Atividades de exploração da natureza**
- **Matérias alternativas** (corfebol, softbol, rãguebi, canoagem, surf, tiro com arco, etc).

Em cada semestre letivo, para a **classificação** dos alunos são considerados obrigatoriamente **2 jogos desportivos coletivos e 4 das restantes 6 subáreas**. Quando existe avaliação em todas as subáreas são selecionados os 2 jogos desportivos coletivos e as restantes 4 subáreas em que o aluno tem melhor avaliação.

Em cada uma das subáreas são lecionadas várias matérias. A avaliação dos alunos em cada subárea corresponderá à média da avaliação das matérias dessa subárea.

Em cada matéria o aluno é avaliado com um dos níveis, introdutório, elementar ou avançado.

Cada um dos níveis traduz-se em pontos (**Não introdutório – 0 pontos, introdutório - 1 ponto, elementar - 2 pontos e avançado - 3 pontos**).

O somatório dos pontos obtidos nas seis subáreas coloca o aluno num determinado patamar de classificação (1-7 valores; 8-9 valores; etc) conforme a tabela 1.

A atribuição de um dos valores do patamar de classificação ao aluno tem em consideração o conjunto das **competências** demonstradas nas matérias desta área, traduzindo o nível de conhecimentos, capacidades e atitudes a elas referentes.

Instrumentos de avaliação: Os dados para a avaliação serão recolhidos através da observação direta dos alunos em situações de jogo reduzido/formal, em situações de exercício critério, intervenções orais e atitudes demonstradas na realização das diferentes atividades.

B) APTIDÃO FÍSICA – tem a finalidade de elevar as capacidades físicas numa perspetiva da saúde e da qualidade de vida.

Os alunos são avaliados ao nível das componentes **Aptidão Aeróbia, Força/Resistência e Flexibilidade**.

Nesta área serão atribuídos ao aluno de **1 a 3 valores**, de acordo com a ponderação das componentes que o aluno apresentar dentro da Zona Saudável (Tabela de valores de referência para os resultados da Bateria de Testes do *FitEscola* (ver tabela1).

Esta avaliação será realizada nos dois semestres letivos tendo como referência os documentos curriculares Aprendizagens Essenciais.

Instrumentos de avaliação: Os dados para a avaliação desta área serão obtidos pela realização de diferentes testes da bateria do *FitEscola* (vai-vem, milha, senta e alcança, extensão de braços, etc). De acordo com os resultados obtidos verificar-se-á se o aluno está ou não na zona saudável, em cada uma das componentes da aptidão física (ver tabela 2).

C) CONHECIMENTOS – tem a finalidade de consolidar e aprofundar os conhecimentos relativos:

- a. aos processos de elevação e manutenção da aptidão física;
- b. à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas;

A classificação dos alunos em cada semestre terá em conta todos os dados recolhidos desde o início do ano letivo, de acordo com o estipulado na **Tabela 1**.

Instrumentos de avaliação: Os dados para a avaliação desta área serão obtidos através de trabalhos individuais, trabalhos de grupo, apresentações orais, testes escritos, intervenções orais na aula ou outros instrumentos.

CLASSIFICAÇÃO FINAL:

A classificação final do aluno obtém-se pela soma dos valores obtidos nas 3 áreas de avaliação (Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos).

O aluno tem de ter obrigatoriamente elementos de avaliação nas três áreas consideradas. Caso o aluno não realize a avaliação na Aptidão Física e/ou Conhecimentos, **desce de patamar na classificação das Atividades Físicas**.

Tabela de Áreas de Avaliação, Níveis de Classificação por Área e Classificação Final – 11º ano

Tabela 1

Áreas de Avaliação - 11º Ano						Classif. Final
Atividades Físicas		Aptidão Física		Conhecimentos		
Pontos obtidos nas 6 subáreas (JDC, Atletismo, Dança, etc.)	Patamar Classif.	Apt. Aeróbia Força Flexibilidade	Classif	Testes/ Trabalhos/ Apresentações	Classif	Atividades Físicas e Desportivas + Aptidão Física + Conhecimentos
Até 6 pontos	1 - 7 valores	Aptidão Aeróbia na zona saudável	1,5	0 - 7	0	
7 a 8 pontos	8 - 9 valores			8 - 9	0,5	
9 a 10 pontos	10 - 11 valores	Aptidão muscular - Força na zona saudável	1	10 - 13	1	
11 a 12 pontos	12 - 13 valores			14 - 17	1,5	
13 ou mais pontos	14 - 15 valores	Aptidão muscular - Flexibilidade na zona saudável	0,5	18 - 20	2	
TOTAL	15	+	3	+	2	

Quadro 1 - Quadro de Composição Curricular do 11º Ano

Jogos Coletivos – 2 matérias (Futebol, Voleibol, Andebol, Basquetebol)
Ginástica – Aparelhos
Atletismo – Salto Altura + Corrida de Estafetas
Raquetes – Ténis e outra
Atividades Rítmicas – 1 matéria (Sociais, Populares ou Aeróbica)
Ativ. Expl. Natureza – Escalada + Surf + Orientação
Alternativas – Corfebol/Jogos Tradicionais/Desportos de Combate

Nota: Sempre que forem lecionadas e avaliadas mais matérias em qualquer uma das subáreas, entrará para a avaliação do aluno a média das avaliações das duas melhores matérias.

Tabela 2

Testes de avaliação de Aptidão Física		
Componentes	TESTES	Critérios de Sucesso
Aptidão Aeróbia	Vai e vem /Milha/Milha Marcha	Um teste na ZSAF*
Aptidão Muscular (Força, Resistência muscular)	Abdominais	Testes de Abdominais, Extensões de braços e um dos outros na ZSAF
	Extensões de braços	
	Impulsão horizontal	
	Impulsão vertical	
Flexibilidade	Flexibilidade dos músculos posteriores da coxa (Senta e Alcança)	Ambos os testes na ZSAF
	Flexibilidade de Ombros	

*Zona Saudável da Aptidão Física

Nota:

As orientações e “informações” supra indicadas referem-se à frequência e avaliação dos alunos que não apresentem restrições à frequência da disciplina de Educação Física.

Quando os alunos apresentam alguma restrição à prática física e desportiva, serão avaliados com critérios adequados à sua situação.