



Departamento de Atividades Físicas e Desportivas

GRUPO 620 - 2026/2027

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 ou atletismo**
- **Atividades rítmicas e expressivas** (dança, danças tradicionais e sociais),
- **Raquetas**, (Ténis Mesa, Badminton, Ténis)
- **Outras** (Patinagem Luta, Judo, Atividades Exploração Natureza ou natação ou jogos populares tradicionais).

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 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.

O somatório dos pontos obtidos nas seis subáreas coloca o aluno num determinado patamar de classificação 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 – Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.

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* (Aptidão **Aeróbia, Força/Resistência e Flexibilidade**. 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 –O aluno deve ficar capaz de:

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, nomeadamente:

- Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;
- Doenças e lesões;
- Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.

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.

Tabela de Áreas de Avaliação, Níveis de Classificação por Área e Classificação Final – 11º ano
Tabela 1

O ALUNO DEVERÁ OBTER:

4 MATÉRIAS DE NÍVEL INTRODUTÓRIO + 2 ELEMENTAR

Tabela 1

Áreas de Avaliação - 11º Ano						Classif. Final
Atividades Físicas		Aptidão Física		Conhecimentos		Atividades Físicas e Desportivas + Aptidão Física + Conhecimentos
Pontos obtidos nas 6 subáreas (JDC, Atletismo, Ginástica, etc.)	Patamar Classif.	Apt. Aeróbia Força Flexibilidade	Classif	Testes/ Trabalhos/ Apresentações	Classif	
Até 6 (I com NI)	1-7 val	Aptidão Aeróbia na zona saudável	1,5	0 - 7	0	
6 I	8 val			8 - 9	0,5	
5I + 1E	9 val	Aptidão muscular - Força na zona saudável	1	10 - 13	1	
4I + 2E	10 val			14 - 17	1,5	
3I+3E	11 val	Aptidão muscular - Flexibilidade na zona saudável	0,5	18 - 20	2	
2I+4E	12 val					
1I+5E	13 val					
6E	14-15 val					
TOTAL	15	+	3	+	2	20

Quadro 1 - Quadro de Composição Curricular do 11º Ano

Jogos Coletivos – 2 matérias (Futebol, Voleibol, Andebol, Basquetebol)

Ginástica – Aparelhos, solo, acrobática

OU

Atletismo – Saltos, Corridas, Lançamentos

Raquetas – Ténis Mesa, Badminton, Ténis

Atividades Rítmicas – (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais)

Outras- luta, Judo, Act Exploração natureza, Natação, Jogos populares tradicionais

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.