



Departamento de Atividades Físicas e Desportivas

GRUPO 620 - 2026/2027

Critérios de Classificação de EDUCAÇÃO FÍSICA - 12º 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**, compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica Acrobática (**obrigatório**), Solo ou Aparelhos, **OU Atletismo** (saltos, corridas, lançamentos)
- **Atividades rítmicas e expressivas** - Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais,
- **Raquetas**- Ténis, ténis de mesa, badminton
- **Outras**- Luta ou judo, Natação, Atividades de Exploração da natureza, Jogos tradicionais populares.
- 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 avaliação das matérias dessa subárea.

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

O somatório dos pontos obtidos em cada subárea 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 – 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 lectivos 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 – O aluno deve ser capaz de:

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 aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:

- Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;
- Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo;
- Corrupção vs. verdade desportiva

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 – 12º ano

O ALUNO DEVERÁ OBTER:

3 MATÉRIAS DE NÍVEL INTRODUTÓRIO + 3 ELEMENTAR

Tabela 1

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

Quadro 1 - Quadro de Composição Curricular do 12º Ano

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

Ginástica – 1 matéria (Acrobática, solo ou aparelhos)

OU

Atletismo – 1 matéria (Saltos, Corridas, lançamentos)

Raquetas – 1 matéria (Badminton, Ténis ou Ténis Mesa)

Atividades Rítmicas – 1 matéria (Danças (Danças Sociais e Tradicionais)

Outras – Luta, Natação, Orientação, Jogos tradicionais populares

Nota: Sempre que forem lecionadas e avaliadas mais matérias em qualquer uma das subáreas, entrará para a avaliação do aluno aquela em que o mesmo obteve melhor resultado.

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.