

Critérios de Avaliação - Educação Física - 11º Ano - Ensino Secundário - Ano letivo 2026/2027

Perfil de Aprendizagens Específicas (Aprendizagens Essenciais)	Áreas de Competências (Perfil dos alunos)	Descritores de desempenho (retirados e adaptados das metas curriculares)	Instrumento de Avaliação		11º Ano	
			Instrumentos em ensino presencial	Instrumentos em E@D		
Conhecimentos e Capacidades	A - Linguagens e textos B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico e pensamento criativo G - Bem-estar, saúde e ambiente H - Sensibilidade estética e artística I - Saber científico, técnico e tecnológico J - Consciência e domínio do corpo	Atividades Físicas Demonstra desempenhos, conhecimentos e atitudes representativos dos níveis de objetivos, Introdução, Elementar e Avançado, de acordo com os descritores constantes dos Programas de Educação Física do Colégio Militar, específicos de cada matéria do domínio das Atividades Físicas.	- Grelhas de registo do desempenho; - Observação do desempenho nas atividades propostas e sua evolução.	Dado a especificidade da Disciplina, o documento encontra-se em anexo.	65%	
		Conhecimentos Demonstra conhecimentos dos objetivos, Introdução, Elementar e Avançado, de acordo com os descritores constantes dos Programas de Educação Física do Colégio Militar específicos de cada matéria do domínio das Atividades Físicas e Conhecimentos.	Comunicação oral.		5%	
		Aptidão Física Desenvolve as capacidades motoras condicionais, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, atingindo a Zona Saudável ou o Perfil Atlético nos testes do programa FITescola, para a sua idade e sexo, previstos nos Programas de Educação Física do Colégio Militar, e no teste de força (elevações), previsto nas provas de ingresso na Academia Militar.	- Testes de condição física do programa FITescola - Provas de ingresso na Academia Militar		10%	
Atitudes	E – Relacionamento Interpessoal	Sócio - afetivo Interesse, prontidão e dedicação no cumprimento das suas tarefas.	Registo de atitudes e comportamentos revelados durante as atividades na aula;		20%	70%
	F – Desenvolvimento Pessoal e autonomia	Sócio - afetivo Assiduidade, Pontualidade e Equipamento.	Registo da Assiduidade, Pontualidade e Equipamento.			30%

Notas:

- O aluno tem de realizar 50% das aulas práticas, previstas para o semestre, para poder ser avaliado de acordo com os critérios de avaliação práticos da disciplina.
- Se o aluno não realizar 50% das aulas práticas, previstas para o semestre, por ter apresentado um atestado de longa duração, devidamente fundamentado, terá de ser avaliado com os Critérios de Avaliação para alunos com atestado médico.
- Quando o aluno realiza a parte prática em apenas um semestre, o cálculo da nota final será realizado com uma média aritmética, entre as classificações isoladas do 1º semestre e do 2º semestre.
- O aluno não pode ter mais de 50% de aulas não realizadas, por faltas injustificadas ou por ter falta de material para a atribuição do nível nas matérias.
- Para o cálculo da nota final do 2º semestre é tida em consideração a classificação do 1º semestre nas áreas dos conhecimentos e das atitudes e valores, sendo realizada uma média aritmética nestas áreas.
- Nas Área das Atividades Físicas e da Aptidão Física, mais especificamente no que diz respeito às Matérias, aos testes FITescola, e ao teste de força superior de acesso à Academia Militar, a classificação atribuída no 2º semestre não entra em linha de conta com a classificação do semestre anterior, já que, no final do 2º semestre, são levadas em consideração as aquisições efetuadas por cada aluno desde o início do ano letivo.

11º Ano (12 matérias): 4I + 2E – Contabilizadas as 7 melhores matérias: 1 Jogo Desportivo Coletivo + Atletismo + Natação + 1 Ginástica + 1 Raqueta + 2.

INDICADOR DE SUCESSO (6 MELHORES MATÉRIAS)	4 INTRODUÇÃO + 2 ELEMENTAR
REQUISITOS DE SUCESSO	1 JDC + 1 GIN + ATL + NAT + 1 RAQ + 1

Atividades Físicas - 65%

Classificação	11º Ano Somatório de pontos
Valores	<i>Não Introdução (NI - 0 pts) / Introdução (I - 1 pts) / Elementar (E - 2 pts) / Avançado (A - 3 pts)</i>
1	0
2	1
3	2
4	3
5	4
6	4
7	5
8	6
9	7
10	8
11	9
12	10
13	10
14	11
15	11
16	12
17	13
18	14
19	15
20	16

- AO ALUNO QUE NÃO CUMPRA OS PRÉ-REQUISITOS NA ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS SERÁ ATRIBUÍDA A NOTA DE 9 VALORES, NESSA ÁREA.
- Para poder aceder ao patamar de nota final, de 18 a 20 valores, o aluno tem de obter a nota mínima de **16** valores, na área das atitudes, em todas as matérias.

Aptidão Física – 10%

Aptidão Aeróbia	Vaivém	20%	Zona <i>Não Saudável (0)</i>	Zona <i>Saudável (0,5)</i>	Perfil <i>Atlético (1)</i>
Força	Flexões de Braços	15%	Zona <i>Não Saudável (0)</i>	Zona <i>Saudável (0,5)</i>	Perfil <i>Atlético (1)</i>
	Impulsão Horizontal	20%	Zona <i>Não Saudável (0)</i>	Zona <i>Saudável (0,5)</i>	Perfil <i>Atlético (1)</i>
	Abdominais	15%	Zona <i>Não Saudável (0)</i>	Zona <i>Saudável (0,5)</i>	Perfil <i>Atlético (1)</i>
	Elevações	15%		Não Apto (0)	Apto (1)
Flexibilidade	Senta e alcança	15%	Zona <i>Não Saudável (0)</i>	Zona <i>Saudável (0,5)</i>	Perfil <i>Atlético (1)</i>

Atitudes – 20%

Participação e Comportamento (70%)	Nível	Assiduidade, Pontualidade e Equipamento (30%)
O aluno revela exemplar interesse, prontidão e dedicação no cumprimento das suas tarefas.	5 (20 valores)	Cumprir 90% das aulas
O aluno revela acentuado interesse, prontidão e dedicação no cumprimento das suas tarefas contribuindo genericamente para o cumprimento das tarefas coletivas e completando as suas.	4 (16 valores)	Cumprir 80% das aulas
O aluno cumpre satisfatoriamente as suas tarefas e cumpre normalmente os seus deveres.	3 (12 valores)	Cumprir 70% das aulas
O aluno denota pouco responsabilidade e interesse pelas suas tarefas e deveres.	2 (8 valores)	Cumprir 60% das aulas
O aluno revela reiteradamente negligência, desinteresse e desrespeito pelas suas tarefas e deveres.	1 (4 valores)	Cumprir 50% das aulas