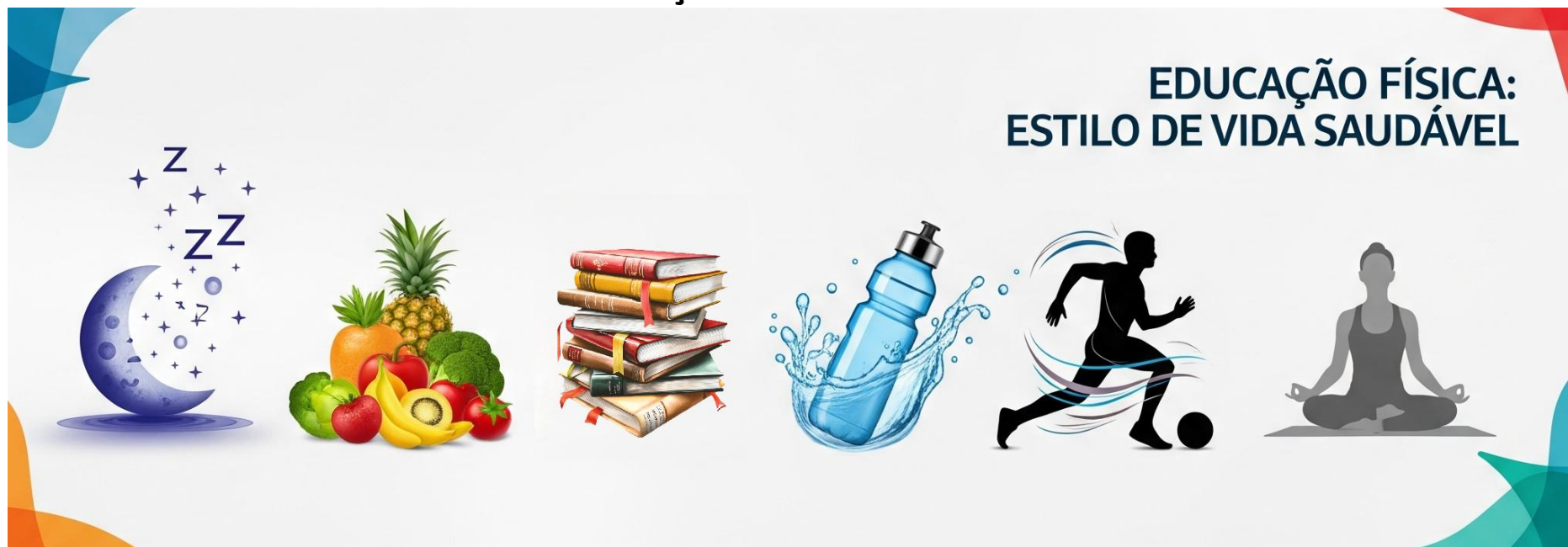




DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

Critérios Específicos de Avaliação

Educação Física – 11.º Ano



ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO (DISPENSA TOTAL DA REALIZAÇÃO PRÁTICA DA AULA)

Para os alunos com Atestado Médico ou incapacidade prolongada de realização prática da aula, aplicam-se os mesmos critérios que para os demais. A única diferença está na forma de avaliação aplicada que se centrará em **instrumentos de avaliação diferenciados** (ex.º relatórios de aula, solicitação de elaboração de trabalhos sobre diferentes temas, avaliação oral e escrita).



Domínio	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: 1. Conhecimentos; 2. Capacidades (2.1. Aptidão Física; 2.2. Atividades Físicas) – Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação
Conhecimentos 90%	1.CONHECIMENTOS (20%) Na área dos Conhecimentos, as competências essenciais em cada ano, integram objetivos relacionados com a aprendizagem dos processos de elevação e manutenção da aptidão física e com a aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas, definidos no PNEF. Para que as aprendizagens possam ser significativas e contextualizadas, privilegia-se uma lógica de trabalho de projeto, numa estreita relação com conteúdos afins de outras disciplinas que permitam uma abordagem interdisciplinar. A operacionalização desta relação interdisciplinar está dependente das propostas curriculares a serem apresentadas por todas as disciplinas e do necessário trabalho de articulação a ser conjuntamente desenvolvido. O aluno deve ficar capaz de: Alcançar os objetivos descritos abaixo nos pontos 1. e 2. (a) demonstrando iniciativa, participação e capacidade de argumentação e (b) desenvolvendo ideias e soluções de forma criativa e inovadora. 11.ºAno - 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.	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) Auto e Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/Colaborador/Coo perante/ Responsável/Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	Para cada domínio é fundamental a diversificação de instrumentos de avaliação que permitam, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar. - Trabalho Individual/Pares/Grupo; - Trabalho autónomo (pesquisa e organização dos conteúdos) - Apresentações orais, individuais ou em grupo; - Avaliação formativa; - Grelhas de observação direta; - Utilização das TIC; - Rubricas. Instrumentos de avaliação construídos para 100% OU 200 pontos.



Domínio	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: 1. Conhecimentos; 2. Capacidades (2.1. Aptidão Física; 2.2. Atividades Físicas) – Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação																																							
	<table><tr><th colspan="3">EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO</th></tr><tr><th>VALORES</th><th>AVALIAÇÃO QUALITATIVA</th><th>SIGLA</th></tr><tr><td>0 a 4</td><td>Mau</td><td>Mau</td></tr><tr><td>5 – 6</td><td>Medíocre menos</td><td>Med -</td></tr><tr><td>7 – 8</td><td>Medíocre</td><td>Med</td></tr><tr><td>9</td><td>Medíocre mais</td><td>Med +</td></tr><tr><td>10</td><td>Suficiente menos</td><td>S -</td></tr><tr><td>11 – 12</td><td>Suficiente</td><td>S</td></tr><tr><td>13</td><td>Suficiente mais</td><td>S +</td></tr><tr><td>14</td><td>Bom menos</td><td>B -</td></tr><tr><td>15 – 16</td><td>Bom</td><td>B</td></tr><tr><td>17</td><td>Bom mais</td><td>B +</td></tr><tr><td>18-20</td><td>Muito Bom</td><td>M B</td></tr></table>	EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO			VALORES	AVALIAÇÃO QUALITATIVA	SIGLA	0 a 4	Mau	Mau	5 – 6	Medíocre menos	Med -	7 – 8	Medíocre	Med	9	Medíocre mais	Med +	10	Suficiente menos	S -	11 – 12	Suficiente	S	13	Suficiente mais	S +	14	Bom menos	B -	15 – 16	Bom	B	17	Bom mais	B +	18-20	Muito Bom	M B		
EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO																																										
VALORES	AVALIAÇÃO QUALITATIVA	SIGLA																																								
0 a 4	Mau	Mau																																								
5 – 6	Medíocre menos	Med -																																								
7 – 8	Medíocre	Med																																								
9	Medíocre mais	Med +																																								
10	Suficiente menos	S -																																								
11 – 12	Suficiente	S																																								
13	Suficiente mais	S +																																								
14	Bom menos	B -																																								
15 – 16	Bom	B																																								
17	Bom mais	B +																																								
18-20	Muito Bom	M B																																								



Domínio	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: 1. Conhecimentos; 2. Capacidades (2.1. Aptidão Física; 2.2. Atividades Físicas) – Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação																																
Conhecimentos 90%	2. CAPACIDADES (70%) <u>2.1. APTIDÃO FÍSICA (10%)</u> O aluno deve ficar capaz de: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo. (http://fitescola.dge.mec.pt) Testes a aplicar:	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) Auto e Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/Colaborador/Coo perante/ Responsável/Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Cuidador de si e do outro (B, E,F, G)	Para cada domínio é fundamental a diversificação de instrumentos de avaliação que permitam, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar. • Trabalho Individual/Pares/Grupo; • Avaliação formativa; • Grelhas de observação direta; • Avaliação das ações critério e dos indicadores por nível. • Utilização das TIC; • Plataforma Fitescola; • Rubricas.																																
	<table><tr><td>IMC</td><td>Vai/vem</td><td>Força Média</td><td>Força Superior</td><td>Flexibilidade de Ombros</td><td>Senta e Alcança</td><td>Impulsão Horizontal</td><td>Velocidade 20 e 40m</td></tr><tr><td>1 %</td><td>2.5 %</td><td>1,5 %</td><td>1 %</td><td>1 %</td><td>1 %</td><td>1 %</td><td>1 %</td></tr></table>	IMC	Vai/vem	Força Média	Força Superior	Flexibilidade de Ombros	Senta e Alcança	Impulsão Horizontal	Velocidade 20 e 40m	1 %	2.5 %	1,5 %	1 %	1 %	1 %	1 %	1 %																		
	IMC	Vai/vem	Força Média	Força Superior	Flexibilidade de Ombros	Senta e Alcança	Impulsão Horizontal	Velocidade 20 e 40m																											
	1 %	2.5 %	1,5 %	1 %	1 %	1 %	1 %	1 %																											
	<table><tr><th colspan="3">EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO</th></tr><tr><th>VALORES</th><th>AVALIAÇÃO QUALITATIVA</th><th>11.º</th></tr><tr><td>0 a 4</td><td>Mau</td><td>Não realiza o teste ou não tenta realizar.</td></tr><tr><td>5 – 6</td><td>Medíocre menos</td><td rowspan="4">Não atinge a ZSAF.</td></tr><tr><td>7 – 8</td><td>Medíocre</td></tr><tr><td>9</td><td>Medíocre mais</td></tr><tr><td>10</td><td>Suficiente menos</td></tr><tr><td>11 – 12</td><td>Suficiente</td><td rowspan="4"></td></tr><tr><td>13</td><td>Suficiente mais</td></tr><tr><td>14</td><td>Bom menos</td></tr><tr><td>15 – 16</td><td>Bom</td></tr><tr><td>17</td><td>Bom mais</td><td rowspan="2">Atinge a ZSAF.</td></tr><tr><td>18-20</td><td>Muito Bom</td></tr></table>	EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO			VALORES	AVALIAÇÃO QUALITATIVA	11.º	0 a 4	Mau	Não realiza o teste ou não tenta realizar.	5 – 6	Medíocre menos	Não atinge a ZSAF.	7 – 8	Medíocre	9	Medíocre mais	10	Suficiente menos	11 – 12	Suficiente		13	Suficiente mais	14	Bom menos	15 – 16	Bom	17	Bom mais	Atinge a ZSAF.	18-20	Muito Bom		
	EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO																																		
	VALORES	AVALIAÇÃO QUALITATIVA	11.º																																
	0 a 4	Mau	Não realiza o teste ou não tenta realizar.																																
	5 – 6	Medíocre menos	Não atinge a ZSAF.																																
	7 – 8	Medíocre																																	
9	Medíocre mais																																		
10	Suficiente menos																																		
11 – 12	Suficiente																																		
13	Suficiente mais																																		
14	Bom menos																																		
15 – 16	Bom																																		
17	Bom mais	Atinge a ZSAF.																																	
18-20	Muito Bom																																		



Domínio	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: 1. Conhecimentos; 2. Capacidades (2.1. Aptidão Física; 2.2. Atividades Físicas) – Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação
	Capacidades Motoras a desenvolver no ENSINO SECUNDÁRIO RESISTÊNCIA 1. O aluno realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras: 1.1. Ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço. FORÇA 2. O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor: 2.1. Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular. 2.2. Ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia. VELOCIDADE 3. O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados: 3.1. Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas. 3.2. Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta. 3.3. Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos. 3.4. Realiza ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos 3.5. Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor		



Domínio	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: 1. Conhecimentos; 2. Capacidades (2.1. Aptidão Física; 2.2. Atividades Físicas) – Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação
	tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos. 3.6. Realiza ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia. FLEXIBILIDADE 4. O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa): 4.1. Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações). DESTREZA GERAL 5. O <i>aluno</i> realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas e eficazes. <u>2.2. ATIVIDADES FÍSICAS (60%)</u> Na área das Atividades Físicas, a demonstração de competência manifesta-se através da consecução dos objetivos definidos para cada matéria, estruturados em dois níveis de especificação e complexidade das aprendizagens: Introdução (I) e Elementar (E). Para o cumprimento de cada um destes níveis o aluno deve demonstrar em simultâneo capacidades, conhecimentos e atitudes representativos do nível considerado, numa lógica integrada da aprendizagem e alinhada com o conceito de competência enunciado no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Estes níveis de aprendizagem definem graus de aprofundamento da competência do aluno em cada matéria de ensino, de acordo com os referenciais curriculares das várias dimensões do desenvolvimento curricular definidos pelo Despacho n.º 6605-A/2021 de 6 de julho. • «Introdução», onde se incluíram as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»);		



Domínio	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: 1. Conhecimentos; 2. Capacidades (2.1. Aptidão Física; 2.2. Atividades Físicas) – Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação																																				
	• «Elementar», nível onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem. Considera-se que cada aluno pode situar-se em relação a cada matéria num dos seguintes níveis: a) Não atinge nível introdutório (NI); b) Nível Introdução (I); c) Nível Elementar (E). O aluno atinge o nível Introdução ou Elementar em cada matéria sempre que atinge mais de 50% dos conteúdos enunciados para cada uma das matérias no nível respetivo. <table> <tr> <th colspan="3">EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO</th> </tr> <tr> <th>VALORES</th> <th>AVALIAÇÃO QUALITATIVA</th> <th>11.º</th> </tr> <tr> <td>0 a 4</td> <td>Mau</td> <td>Não cumpre tarefas e/ou recusa participar.</td> </tr> <tr> <td>5 – 6</td> <td>Medíocre menos</td> <td>5 I</td> </tr> <tr> <td>7 – 8</td> <td>Medíocre</td> <td>6 I</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>Medíocre mais</td> <td>5 I 1 E</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>Suficiente menos</td> <td>4 I 2 E</td> </tr> <tr> <td>11 – 12</td> <td>Suficiente</td> <td rowspan="2">3 I 3 E</td> </tr> <tr> <td>13</td> <td>Suficiente mais</td> </tr> <tr> <td>14</td> <td>Bom menos</td> <td rowspan="3">2 I 4 E</td> </tr> <tr> <td>15 – 16</td> <td>Bom</td> </tr> <tr> <td>17</td> <td>Bom mais</td> </tr> <tr> <td>18-20</td> <td>Muito Bom</td> <td>1 I 5 E</td> </tr> </table> 11.º ANO No 11.º ano, tal como posteriormente no 12.º ano, permite-se a opção dos alunos, em cada turma, pelas matérias em que preferirem aperfeiçoar-se/desenvolver-se, garantindo-se a possibilidade de descobrirem outras atividades, mantendo as	EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO			VALORES	AVALIAÇÃO QUALITATIVA	11.º	0 a 4	Mau	Não cumpre tarefas e/ou recusa participar.	5 – 6	Medíocre menos	5 I	7 – 8	Medíocre	6 I	9	Medíocre mais	5 I 1 E	10	Suficiente menos	4 I 2 E	11 – 12	Suficiente	3 I 3 E	13	Suficiente mais	14	Bom menos	2 I 4 E	15 – 16	Bom	17	Bom mais	18-20	Muito Bom	1 I 5 E		
EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO																																							
VALORES	AVALIAÇÃO QUALITATIVA	11.º																																					
0 a 4	Mau	Não cumpre tarefas e/ou recusa participar.																																					
5 – 6	Medíocre menos	5 I																																					
7 – 8	Medíocre	6 I																																					
9	Medíocre mais	5 I 1 E																																					
10	Suficiente menos	4 I 2 E																																					
11 – 12	Suficiente	3 I 3 E																																					
13	Suficiente mais																																						
14	Bom menos	2 I 4 E																																					
15 – 16	Bom																																						
17	Bom mais																																						
18-20	Muito Bom	1 I 5 E																																					



Domínio	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: 1. Conhecimentos; 2. Capacidades (2.1. Aptidão Física; 2.2. Atividades Físicas) – Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação
	características de ecletismo caracterizadoras desta proposta curricular, garantindo à saída da escolaridade obrigatória um conjunto de conhecimentos, capacidades e atitudes necessárias a uma cidadania responsável, ativa e saudável. O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR em 2 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições: 1. O Atletismo constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria. 2. Nas subáreas Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Patinagem, Raquetas e Atividades Rítmicas Expressivas cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria. 3. Nas Outras poderá ser considerada a Natação, uma matéria da subárea de Atividades de Explora��o da Natureza, uma matéria da subárea dos Desportos de Combate ou uma matéria da subárea dos Jogos Tradicionais e Populares. SUBDOMÍNIOS OBRIGATÓRIOS (4 matérias) – 2 JDC + GIN/ATL + ARE SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e corre��o as a��o��es técnico-táticas elementares em todas as fun��o��es, conforme a oposi��o em cada fase do jogo, aplicando as regras, não são como jogador, mas também como ��rbitro. SUBÁREAS GINÁSTICA E ATLETISMO (uma matéria) Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrob��tica, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de corre��o técnica, expressão e combina��o das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Realizar e analisar provas combinadas no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não são como praticante, mas também como juiz.		



Domínio	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: 1. Conhecimentos; 2. Capacidades (2.1. Aptidão Física; 2.2. Atividades Físicas) – Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação
	SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO* (duas matérias) 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). SUBÁREA PATINAGEM Patinar (Patinagem) adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares (Patinagem Artística), cooperando com os companheiros nas ações técnico-táticas em jogo de Hóquei em Patins, ou em situação de Corrida de Patins SUBÁREA RAQUETAS Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. OUTRAS Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. Realizar Atividades de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente. Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.		



Domínio	Autonomia e Cooperação - Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação
Autonomia e cooperação 10%	Manifesta perseverança, autonomia e responsabilidade no cumprimento das suas tarefas. Autorregula a sua aprendizagem. Revela espírito de colaboração, cooperação e partilha de saberes.	Participativo/colaborador/ Cooperante/Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	Para cada domínio é fundamental a diversificação de instrumentos de avaliação que permitam, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar. ▪ Trabalhos individuais, de grupo/pares; ▪ Observação de Aula; ▪ Intervenções orais; ▪ Trabalhos de Pesquisa; ▪ Rubricas.



Departamento de Expressões

CONHECIMENTOS (90%) - Perfis de Desempenho de Educação Física – ENSINO SECUNDÁRIO (11.º)

Valores	18-20	17	15-16	14	13	11-12	10	9	7-8	5-6	0-4
Av. Qualitativa	Muito Bom	Bom mais	Bom	Bom menos	Suficiente mais	Suficiente	Suficiente menos	Medíocre mais	Medíocre	Medíocre menos	Mau
Sigla	MB	B +	B	B -	SUF +	SUF	SUF -	MED +	MED	MED -	MAU
CONHECIMENTOS – 20%	O aluno adquire 90 a 100% dos conhecimentos das AE e outras previstas no domínio/tema.	O aluno adquire a maioria dos conhecimentos (70 a 89%) das AE e outras previstas no domínio/tema.			O aluno adquire alguns conhecimentos (50 a 69%) das AE e outras previstas no domínio/tema.			O aluno ainda não adquire os conhecimentos suficientes das AE e outras previstas no domínio/tema (20 a 49%).			O aluno não adquire nem tenta adquirir os conhecimentos das AE e outras previstas no domínio/tema (0 a 19%).
	Demonstra muita iniciativa, participação e capacidade de argumentação.	Demonstra iniciativa, participação e capacidade de argumentação.			Demonstra alguma iniciativa, participação e capacidade de argumentação.			Demonstra pouca iniciativa, participação e capacidade de argumentação.			Ainda não demonstra iniciativa, participação nem capacidade de argumentação.
	Desenvolve ideias e soluções de forma muito criativa e inovadora.	Desenvolve ideias e soluções de forma criativa e inovadora.			Desenvolve irregularmente ideias e soluções de forma criativa e inovadora.			Desenvolve ideias e soluções de forma pouco criativa e inovadora.			Ainda não desenvolve ideias e soluções de forma criativa e inovadora.



Departamento de Expressões

CONHECIMENTOS (90%) - Perfis de Desempenho de Educação Física – ENSINO SECUNDÁRIO (11.º)

Valores			18-20	17	15-16	14	13	11-12	10	9	7-8	5-6	0-4
Av. Qualitativa			Muito Bom	Bom mais	Bom	Bom menos	Suficiente mais	Suficiente	Suficiente menos	Medíocre mais	Medíocre	Medíocre menos	Mau
Sigla			MB	B +	B	B -	SUF +	SUF	SUF -	MED +	MED	MED -	MAU
CAPACIDADES – 70%	Aptidão Física 10%		Atinge a Zona Saudável de Atividade Física (ZSAF).							Não atinge a ZSAF.			Não realiza o(s) teste(s) ou não tenta realizar.
	Ativ. Físicas 60%	11.º	Atinge 1 Nível Introdução e 5 Níveis Elementar	Atinge 2 Níveis Introdução e 4 Níveis Elementar			Atinge 3 Níveis Introdução e 3 Níveis Elementar		Atinge 4 Níveis Introdução e 2 Níveis Elementar	Atinge 5 Níveis Introdução e 1 Nível Elementar	Atinge 6 Níveis Introdução	Atinge 5 Níveis Introdução	Não cumpre tarefas e/ou recusa participar.



Departamento de Expressões

AUTONOMIA E COOPERAÇÃO (10%) - Perfis de Desempenho de Educação Física – ENSINO SECUNDÁRIO (11.º)

Valores	18-20	17	15-16	14	13	11-12	10	9	7-8	5-6	0-4
Av. Qualitativa	Muito Bom	Bom mais	Bom	Bom menos	Suficiente mais	Suficiente	Suficiente menos	Medíocre mais	Medíocre	Medíocre menos	Mau
Sigla	MB	B +	B	B -	SUF +	SUF	SUF -	MED +	MED	MED -	MAU
AUTONOMIA E COOPERAÇÃO – 10%	Manifesta muita perseverança e responsabilidade no cumprimento das tarefas.	Manifesta perseverança e responsabilidade no cumprimento das tarefas.			Manifesta pontualmente perseverança e responsabilidade no cumprimento das tarefas.			Manifesta pouca perseverança e responsabilidade no cumprimento das tarefas.			Ainda não manifesta perseverança nem responsabilidade no cumprimento das tarefas.
	Autorregula com muita facilidade a sua aprendizagem.	Autorregula com facilidade a sua aprendizagem.			Autorregula a sua aprendizagem.			Autorregula a sua aprendizagem com o apoio do professor.			Ainda não autorregula a sua aprendizagem.
	Revela espírito de colaboração, cooperação e partilha de saberes.	Revela espírito de colaboração, cooperação e partilha de saberes.			Revela algum espírito de colaboração, cooperação e partilha de saberes.			Revela pouco espírito de colaboração, cooperação e partilha de saberes.			Ainda não revela espírito de colaboração, cooperação e nem partilha de saberes.