

CRITÉRIOS de AVALIAÇÃO de Educação Física do ENSINO SECUNDÁRIO – 2023/24

10º Ano			
Perfis de desempenho			
De acordo com as aprendizagens essenciais é obrigatório para o sucesso: 2 JDC, 1 Ginástica e Dança. Por decisão do Departamento a Natação também é matéria obrigatória para o sucesso.			
Nível de Desempenho	Atividades Físicas De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de:	Aptidão Física Está dentro da zona saudável de aptidão física para a sua idade e sexo:	Conhecimentos
20	Nível Introdução em 1 matéria, Nível Quase Elementar em 1 matéria e de Nível Elementar em 4 matérias. Sendo obrigatório 2 JDC, 1 Ginástica, 1 Dança e 1 Natação, a sexta matéria será escolhida entre as seguintes subáreas: Patinagem, Atletismo e Badminton.	Em todos os testes, alcançando o Perfil Atlético em pelo menos um dos testes.	O aluno demonstra saber, oralmente ou por escrito, todos os conteúdos abordados.
19	Nível Introdução em 2 matéria e Nível Elementar em 4 matérias. Sendo obrigatório 2 JDC, 1 Ginástica, 1 Dança e 1 Natação, a sexta matéria será escolhida entre as seguintes subáreas: Patinagem, Atletismo e Badminton.		
18	Nível Introdução em 2 matérias, de Nível Quase Elementar em 1 matéria e Nível Elementar em 3 matérias. Sendo obrigatório 2 JDC, 1 Ginástica, 1 Dança e 1 Natação, a sexta matéria será escolhida entre as seguintes subáreas: Patinagem, Atletismo e Badminton.	Em todos os testes	
17	Nível Introdução em 2 matérias, de Nível Quase Elementar em 1 matéria e Nível Elementar em 3 matérias. Sendo obrigatório 2 JDC, 1 Ginástica, 1 Dança e 1 Natação, a sexta matéria será escolhida entre as seguintes subáreas: Patinagem, Atletismo e Badminton.	No teste de aptidão aeróbia, no teste de força abdominal e em mais 3 testes de aptidão muscular.	
16	Nível Introdução em 2 matérias, de Nível Quase Elementar em 2 matérias e Nível Elementar em 2 matérias. Sendo obrigatório 2 JDC, 1 Ginástica, 1 Dança e 1 Natação, a sexta matéria será escolhida entre as seguintes subáreas: Patinagem, Atletismo e Badminton.		

15	Nível Introdução em 2 matérias, de Nível Quase Elementar em 2 matéria e Nível Elementar em 2 matérias. Sendo obrigatório 2 JDC, 1 Ginástica, 1 Dança e 1 Natação, a sexta matéria será escolhida entre as seguintes subáreas: Patinagem, Atletismo e Badminton.	No teste de aptidão aeróbia, no teste de força abdominal e em mais 2 testes de aptidão muscular.	
14	Nível Introdução em 3 matérias, de Nível Quase Elementar em 2 matérias e de Nível Elementar em 1 matéria. Sendo obrigatório 2 JDC, 1 Ginástica, 1 Dança e 1 Natação, a sexta matéria será escolhida entre as seguintes subáreas: Patinagem, Atletismo e Badminton.		
13	Nível Introdução em 3 matérias, de Nível Quase Elementar em 2 matérias e Nível Elementar em 1 matéria. Sendo obrigatório 2 JDC, 1 Ginástica, 1 Dança e 1 Natação, a sexta matéria será escolhida entre as seguintes subáreas: Patinagem, Atletismo e Badminton.	No teste de aptidão aeróbia, no teste de força abdominal e num outro teste de aptidão muscular.	
12	Nível Introdução em 4 matérias, de Nível Quase Elementar em 1 matéria e Nível Elementar em 1 matéria. Sendo obrigatório 2 JDC, 1 Ginástica, 1 Dança e 1 Natação, a sexta matéria será escolhida entre as seguintes subáreas: Patinagem, Atletismo e Badminton.		
11	Nível Introdução em 5 matérias, e de Nível Elementar em 1 matéria. Sendo obrigatório 2 JDC, 1 Ginástica, 1 Dança e 1 Natação, a sexta matéria será escolhida entre as seguintes subáreas: Patinagem, Atletismo e Badminton.		
10	Nível Introdução em 5 matérias e de Nível Quase Elementar em 1 matéria. Sendo obrigatório 2 JDC, 1 Ginástica, 1 Dança e 1 Natação, a sexta matéria será escolhida entre as seguintes subáreas: Patinagem, Atletismo e Badminton.	No teste de aptidão aeróbia e em dois testes de aptidão muscular.	
9	Nível Introdução em 6 matérias. Sendo obrigatório 1 JDC, 1 Ginástica e, 1 Dança e 1 Natação, as restantes 2 matérias serão escolhidas entre as seguintes subáreas: JDC, Atletismo e Badminton.	Em 3 testes de aptidão muscular (está fora da Zona Saudável no teste de aptidão aeróbia) ou em 2 testes, sendo 1 teste de aptidão aeróbia e 1 teste de aptidão muscular.	
8	Nível Introdução em 5 matérias. Não podendo ser avaliado em mais que 2 Jogos Desportivos Coletivos.		

7	Nível Introdução em 4 matérias. Não podendo ser avaliado em mais que 2 Jogos Desportivos Coletivos.		O aluno não demonstra saber todos os conteúdos abordados.
6	Nível Introdução em 4 matérias.	Em 2 testes do FitEscola.	
5	Nível Introdução em 3 matérias.		
4	Nível Introdução em 2 matérias.		
3	Nível Introdução numa matéria.		
2	Nível Quase Introdução em 1 matéria.	Em 1 teste do FitEscola.	
1	Nível Quase Introdução em 1 matéria.	Não está dentro da ZS de aptidão física em nenhum teste do FitEscola.	

Convenção:

Considera-se que o aluno alcança **Nível INTRODUÇÃO** na **Dança** do 10º ano, quando o aluno realiza em conformidade as 3 Danças: Merengue, Marrabenta/I e RQ/I.

Considera-se que o aluno alcança **Nível ELEMENTAR** na **Dança** do 10º ano, quando o aluno realiza em conformidade as 3 Danças: Merengue, Marrabenta/E e RQ/E

11º Ano

Perfis de desempenho

De acordo com o regime de opções do 11º e 12º anos, o aluno opta por escolher duas matérias dos Jogos Desportivos Coletivos, uma entre a Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Atletismo e uma entre: Patinagem e Badminton. A Dança e a Natação, por decisão do departamento são obrigatórias.

Nível de Desempenho	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos
	Das 6 matérias selecionadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de:	Está dentro da zona saudável de aptidão física para a sua idade e sexo:	
20	Nível Introdução em 1 matéria e de Nível Elementar em 5 matérias.		O aluno demonstra saber, oralmente ou por escrito, todos os conteúdos abordados.
19	Nível Introdução em 1 matéria, Nível Quase Elementar em 1 matéria e Nível Elementar em 4 matérias.		
18	Nível Introdução em 2 matérias e Nível Elementar em 4 matérias.		
17	Nível Introdução em 2 matérias e Nível Elementar em 4 matérias.		
16	Nível Introdução em 2 matérias, Nível Quase Elementar em 1 matéria e Nível Elementar em 3 matérias.	No teste de aptidão aeróbia, no teste de força abdominal e em mais 2 testes de aptidão muscular.	
15	Nível Introdução em 3 matérias e Nível Elementar em 3 matérias.		
14	Nível Introdução em 3 matérias e Nível Elementar em 3 matérias.		
13	Nível Introdução em 3 matérias, Nível Quase Elementar em 1 matéria e Nível Elementar em 2 matérias.		

12	Nível Introdução em 4 matérias e Nível Elementar em 2 matérias.		
11	Nível Introdução em 4 matérias e Nível Elementar em 2 matérias.		
10	Nível Introdução em 4 matérias, Nível Quase Elementar em 1 matéria e Nível Elementar em 1 matéria.	Em dois testes de aptidão muscular e um de aptidão aeróbia.	
9	Nível Introdução em 6 matérias.	Em 3 testes de aptidão muscular (está fora da Zona Saudável no teste de aptidão aeróbia) ou em 2 testes, sendo 1 teste de aptidão aeróbia e 1 teste de aptidão muscular.	O aluno não demonstra saber todos os conteúdos abordados.
8	Nível Introdução em 5 matérias.		
7	Nível Introdução em 4 matérias.		
6	Nível Introdução em 4 matérias.	Em 2 testes do FitEscola.	
5	Nível Introdução em 3 matérias.		
4	Nível Introdução em 2 matérias.		
3	Nível Introdução em 1 matéria.		
2	Nível Introdução em 1 matéria.	Em 1 teste do FitEscola.	
1	Nível Introdução em 1 matéria.	Em nenhum teste do FitEscola.	

OBS: Considera-se que o aluno alcança **Nível INTRODUÇÃO** na **Dança** do 11º ano, quando o aluno realiza em conformidade as 3 Danças: Merengue, Marrabenta/I e RQ/I. Considera-se que o aluno alcança **Nível ELEMENTAR** na **Dança** do 11º ano, quando o aluno realiza em conformidade as 4 Danças: Merengue, Marrabenta/E, RQ/E e Chá-chá-chá.

12º Ano

Perfis de desempenho

De acordo com o regime de opções do 11º e 12º ano – o aluno opta por escolher duas matérias dos Jogos Desportivos Coletivos, uma entre a Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Atletismo e uma entre: Patinagem e Badminton. A Dança e a Natação, por decisão do Departamento são obrigatórias.

Nível de Desempenho	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos
	Das 6 matérias selecionadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de:	O aluno está dentro da zona saudável de aptidão física:	
20	Nível Elementar em todas as matérias.		
19	Nível Elementar em 5 matérias e Quase Elementar em 1 matéria.	No teste de aptidão aeróbia, no teste de força abdominal e em mais 3 testes de aptidão muscular.	O aluno demonstra saber, oralmente ou por escrito, todos os conteúdos abordados.
18	Nível Elementar em 5 matérias e Nível Introdução em 1 matéria.		
17	Nível Elementar em 5 matérias e Nível Introdução em 1 matéria.		
16	Nível Elementar em 4 matérias, Nível Quase Elementar em 1 matéria e Nível Introdução em 1 matéria,	No teste de aptidão aeróbia, no teste de força abdominal e em mais 2 testes de aptidão muscular.	
15	Nível Elementar em 4 matérias e Nível Introdução em 2 matérias.		
14	Nível Elementar em 3 matérias, Nível Quase Elementar em 1 matéria e Nível Introdução em 2 matérias.		

13	Nível Elementar em 3 matérias, Nível Quase Elementar em 1 matéria e Nível Introdução em 2 matérias.	No teste de aptidão aeróbia, no teste de força abdominal e num outro teste de aptidão muscular.	O aluno não demonstra saber todos os conteúdos abordados.
12	Nível Elementar em 3 matérias e Nível Introdução em 3 matérias.		
11	Nível Elementar em 3 matérias e Nível Introdução em 3 matérias.	Em dois testes de aptidão muscular e um de aptidão aeróbia.	
10	Nível Elementar em 2 matérias, de Nível Quase Elementar em 1 matéria e Nível Introdução em 3 matérias.		
9	Nível Elementar em 2 matérias Nível Introdução em 4 matérias.	Em 3 testes de aptidão muscular (está fora da Zona Saudável no teste de aptidão aeróbia) ou em 2 testes, sendo 1 teste de aptidão aeróbia e 1 teste de aptidão muscular.	
8	Nível Introdução em 6 matérias.		
7	Nível Introdução em 5 matérias.		
6	Nível Introdução em 4 matérias.	Em 2 testes do FitEscola.	
5	Nível Introdução em 3 matérias.		
4	Nível Introdução em 2 matérias.		

3	Nível Introdução em 1 matéria.		
2	Nível Introdução em 1 matéria.	Em 1 teste do FitEscola.	
1	Nível Introdução em 1 matéria.	Não está dentro da zona saudável de aptidão física em nenhum teste do FitEscola.	

OBS: Considera-se que o aluno alcança **Nível INTRODUÇÃO** na **Dança** do 12º ano, quando o aluno realiza em conformidade as três Danças: Merengue, Marrabenta/I e RQ/I. Considera-se que o aluno alcança **Nível ELEMENTAR** na **Dança** do 12º ano, quando o aluno realiza em conformidade as 5 Danças: Merengue, Marrabenta/E, RQ/E, chá-chá-chá e Rock.