



Cr terios de Avalia o

Educa o F sica

2024/2025

Índice

Critérios gerais de classificação	2
Critérios Específicos de Avaliação	3
Domínio I - Área das Atividades físicas	5
• Matérias a considerar para Avaliação	5
• Cálculo do Nível/Classificação	5
• Avaliação 1º e 2º Períodos	6
• Casos particulares	6
Domínio II - Área da Aptidão Física ou Condição Física	6
• Testes a aplicar	6
• Cálculo do Nível/Classificação	7
• Casos particulares	8
• Momentos de Avaliação e valores a considerar	8
Domínio III - Área dos Conhecimentos	8
Cálculo da Classificação Final (Período ou Final de ano)	9
Avaliação dos Domínios de Autonomia Curricular (DAC)	9
Anexo I - Descritores Domínio I	10
A - Jogos Desportivos Coletivos	10
A.1. Futebol	10
A.2. Voleibol	11
A.3. Andebol	11
A.4. Basquetebol	12
B - Ginástica	12
B.1. Ginástica de solo	13
B.2. Ginástica de Aparelhos	13
B.3. Ginástica Acrobática	13
C - Atletismo	14
C.1. Corridas	14
C.2. Saltos	14
C.3. Lançamentos	15
D - Raquetas	15
D.1. Badminton	15
D.2. Ténis de mesa	16
D.3. Ténis	16
E - Exploração da Natureza	16
E.1. Orientação	16
E.2. Natação	17
F - Atividades Rítmicas Expressivas	17
F.1. Dança	17
F.2. Danças Sociais	18
F.3. Danças Tradicionais	18
Anexo II - Descritores Domínio II	19
Anexo III - Descritores Domínio III	20

Critérios gerais de classificação

Os alunos serão avaliados em todas as áreas curriculares que estão definidas nas Aprendizagens Essenciais, nos Objetivos Programáticos da disciplina de Educação Física (a área das atividades físicas, onde se incluem todas as matérias trabalhadas, a área da aptidão física e a área dos conhecimentos), tendo sempre em linha de conta as áreas de competência do Perfil dos alunos à saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO).

Aprendizagens Essenciais	Objetivos Programáticos
5º Ano	2º Ciclo
6º Ano	
7º Ano	3º Ciclo
8º Ano	
9º Ano	
10º Ano	Secundário
11º Ano	
12º Ano	

Decorrente do Decreto Lei n.º54/2018 de 6 de julho, e considerando a diversidade das necessidades e potencialidades de cada um dos alunos e como forma de suporte à aprendizagem e inclusão, consideraram os grupos de Educação Física que os próprios critérios de avaliação devem ser adequados às características individuais de cada um dos alunos.

Nos seguintes quadros são apresentados os descritores referentes a cada um dos domínios, para depois se analisar cada um dos domínios de uma forma mais profunda, com a fórmula de cálculo da classificação/nível final.

Agrupamento de Escolas do Cadaval

CrITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO

DEPARTAMENTO	Expressões	GRUPO DISCIPLINAR	260/620	ANO	5º ao 12º
DISCIPLINA	Educação Física				

Domínio	Ponderação	Descritores	Perfil do Aluno	Instrumentos
I - Actividades Físicas (1)(2)	65%	<p>A. Jogos Desportivos Coletivos - Andebol; Basquetebol; Futebol; Voleibol; Jogos Pré-desportivos</p> <p>B. Ginástica - Ginástica de solo; Ginástica de Aparelhos; Ginástica Acrobática</p> <p>C. Atletismo - Corridas; Saltos; Lançamentos</p> <p>D. Raquetas - Badminton; Ténis de Mesa; Ténis</p> <p>E. Actividades de Exploração da Natureza e outras - Natação; Orientação; BTT; Escalada; Judo</p> <p>F. Actividades Rítmicas Expressivas</p> <p>As actividades a desenvolver dependerão do ano letivo, sendo que serão lecionadas, em cada um dos anos letivos, pelo menos uma das matérias de cada um dos grupos atrás referidos.</p> <p>G. Realização prática das aulas</p>	A, B, C; D; E; F; G; H; I; J	Observação directa em contexto de aula

II -Aptidão Física	25%	1. Realiza a bateria de testes físicos do programa FITescola®. (3)	F; G; J	Tabela da Bateria de Testes
III - Conhecimentos	10%	1. Conhece os métodos/meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras 2. Interpreta crítica/corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas	A; B; C; D; I	Realização de testes, fichas, trabalhos e/ou questionamento oral

- 1)Consoante as matérias a leccionar em cada um dos anos.
- (2)Em caso de Ensino à distância, o Domínio das atividades físicas será ministrado e avaliado de uma forma teórica, versando os mesmos conteúdos.
- (3) Em caso de Ensino à distância, este descritor passará a ser avaliado no domínio dos conhecimentos

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO P.A.

A Linguagens e textos	D Pensamento crítico e pensamento criativo	G Bem-estar, saúde e ambiente	J Consciência e domínio do corpo
B Informação e comunicação	E Relacionamento interpessoal	H Sensibilidade estética e artística	
C Raciocínio e resolução de problemas	F Desenvolvimento pessoal e autonomia	I Saber científico, técnico e tecnológico	

Domínio I - Área das Atividades físicas (65%)

Consoante o ano de escolaridade, as matérias serão lecionadas em um determinado nível de desempenho (Introdutório ou elementar), devendo os descritores do nível elementar começar a ser lecionados a partir do 8.º ano. No entanto, o Professor pode, em qualquer um dos anos subsequentes, lecionar as diferentes matérias, avaliando descritores de ambos os níveis de desempenho.8

- Alíneas A. a F. - Matérias a considerar para Avaliação (55%)

Na área das Atividades Físicas, depois de avaliadas as matérias, serão selecionadas para a classificação final de ano, as 6 melhores matérias onde o aluno demonstrou melhor desempenho, de acordo com o quadro abaixo:

	5º ano	6º ano	7º Ano	8º ano	9º Ano	10º Ano	11º Ano	12º Ano
Jogos pré-desportivos	6							
Jogos D Coletivos		1	1	1	2	2	2	2
Ginástica		1	1	1	1	1	1	1
Atletismo		4	4	4	2	2		
Patinagem							2	2
Raquetas								
Outras		1	1	1	1	1		
ARE								

Quadro 1 - Nº de matérias por área a serem consideradas para avaliação

Como forma de respeitar o ecletismo e de acordo com as aprendizagens essenciais da disciplina de Educação Física e os objetivos programáticos, no 10º ano, por exemplo as matérias selecionadas terão que ser 2 dos Jogos desportivos coletivos, 1 da ginástica ou atletismo, 2 do grupo da Patinagem, Raquetas ou outras e 1 das Atividades Rítmicas Expressivas.

- Realização das aulas práticas (10%)

O trabalho realizado na aulas e a realização prática das mesmas é também avaliada, sendo penalizados os alunos que não realizem as aulas, por falta de material, sem a devida justificação.

- **Cálculo do Nível/Classificação**

Em cada uma das matérias avaliadas, a classificação/nível do aluno será a percentagem dos descritores que consegue realizar do total de descritores lecionados nesse ano. Cada um dos descritores tem apenas 2 níveis de desempenho - realiza/não realiza. Assim, e como exemplo, se na matéria de Andebol, dos 10 descritores abordados desse ano, o aluno conseguir realizar 9, terá 90% na matéria de Andebol, que corresponde a um nível 5, no Ensino Básico ou, no caso de Ensino Secundário, a uma classificação de 18 valores. No caso da realização prática, a avaliação será de acordo com a tabela constante no anexo I. A cada falta de presença decorrente das faltas de material (1 falta de presença por cada 3 faltas de material) o aluno terá uma avaliação inferior.

- **Avaliação 1º e 2º Períodos**

Na grelha de avaliação de cada período letivo constarão as matérias dadas até ao momento de avaliação, respeitando sempre o número de matérias por área.

- **Casos particulares**

No caso de não ser possível avaliar alguma das matérias de uma forma prática, seja em caso de atestado médico com duração superior 2 semanas (devidamente comprovado, de acordo com o ponto 1, do artigo 15º da Lei 51/2012 de 5 de setembro) ou de ensino à distância, ou ainda outra situação inesperada, poderá ser solicitado uma avaliação diferenciada ao aluno, podendo consistir na realização de teste, trabalho ou outro, que substituirá a avaliação prática de uma ou mais matérias, consoante a duração do impedimento.

Domínio II - Área da Aptidão Física ou Condição Física

- **Testes a aplicar**

A avaliação da Aptidão Física é realizada com a bateria de testes do [Fitescolas](#), sendo que serão aplicados os testes:

- Aptidão Aeróbica (Vai vem)
- Força Média (Abdominais)
- Força Superior (Flexões de braços)
- Força Inferior (Impulsão Horizontal)

- Flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança)
- Flexibilidade dos ombros
- Agilidade (4x10 m)
- Velocidade (40 metros)

- **Cálculo do Nível/Classificação**

Em cada um dos testes, e de acordo com os [valores de referência para a idade](#), os resultados dos alunos estarão num dos 3 intervalos definidos, ao qual serão atribuídos pontos:

- Abaixo da zona saudável -0,5 pontos (“não consegue” no teste de flexibilidade de ombros *)
- Zona inferior da zona Saudável - 1 ponto
- Zona Superior da zona Saudável - 1,5 pontos
- Perfil atlético - 2 pontos (“Consegue” no teste de flexibilidade de ombros *)

* Nota: No teste de flexibilidade dos ombros, apenas se consideram os resultados de “Consegue” ou “Não consegue”

Assim, o somatório dos pontos dos testes todos dará um valor que será convertido em Nível/Classificação, de acordo com os quadros abaixo:

Ensino Básico:

Nível	Somatório pontos nos 8 testes
1	0
2	5
3	8
4	10
5	14

Quadro 5 - Relação entre pontuação nos 8 testes de Aptidão Física e Nível

Ensino Secundário:

Classificação	Somatório pontos nos 8 testes	Classificação	Somatório pontos nos 8 testes
1	0	11	8,5

2	1	12	9
3	2	13	9,5
4	3	14	10
5	4	15	11
6	5	16	12
7	6	17	13
8	7	18	14
9	7,5	19	15
10	8	20	16

Quadro 6 - Relação entre pontuação nos 8 testes de Aptidão Física e classificação

Ex: Se um aluno do 8º ano realizar os 8 testes e obtiver 4 testes na zona saudável e 4 testes na zona atlética, obterá 12 pontos (4 testes x 1 ponto + 4 testes + 1,5 pontos), o que o colocará no nível 4.

- Casos particulares

Em caso de impossibilidade de avaliar um ou mais testes de aptidão Física, em caso de atestado médico (devidamente comprovado, de acordo com o ponto 1, do artigo 15º da Lei 51/2012 de 5 de setembro), ou avaliação à distância ou outra situação inesperada, será solicitado uma avaliação diferenciada ao aluno, podendo consistir na realização de teste, trabalho ou outro, que substituirá a avaliação prática de um ou vários testes ou inclusivamente de todos os testes, consoante a duração do impedimento.

- Momentos de Avaliação e valores a considerar

Esta avaliação será feita no 1º e 3º períodos, podendo ainda ser realizados no 2.º período, caso o professor assim o decida, e o nível/classificação a colocar na grelha de avaliação é o nível /classificação que o aluno teve na última aplicação dos testes (no 1º período e 2º períodos os valores são referentes à aplicação do 1º período - caso não se realizem no 2.º período- e no 3º período os da aplicação do 3º período)

Domínio III - Área dos Conhecimentos

Para além das áreas das atividades físicas e da aptidão física os alunos serão também avaliados na área dos conhecimentos.

A avaliação deve enquadrar-se num duplo objetivo. Por um lado, o aluno demonstrar os seus conhecimentos e os professores poderem verificá-lo e, por outro lado, marcar a dinâmica da aprendizagem dos alunos nos conteúdos necessários a serem aprendidos.

Sendo assim, tanto no Ensino Básico, como no Ensino Secundário, os alunos têm que realizar, no mínimo, três tarefas de avaliação, uma por período.

Estes momentos de avaliação podem ser em forma de testes escritos, Trabalhos, Relatórios ou mesmo avaliações orais, em situação de aula.

Na grelha de avaliação constará a média dos níveis/classificações obtidas até ao momento da avaliação.

Cálculo da Classificação Final (Período ou Final de ano)

AF - Nível /classificação das atividades Físicas

RP - realização prática das aulas

CAF - Nível/classificação da Aptidão Física ou Condição Física

CH - Nível/classificação médio dos momentos de avaliação referentes aos conhecimentos

N/CF - Nível/Classificação Final

$$\mathbf{N/CF = 0,55 \times AF + 0,1 \times RP + 0,25 \times CAF + 0,1 \times CH}$$

Ex: Um aluno do 10º ano que tenha:

- 15 valores no conjunto das 6 matérias (9 pontos - 3 Níveis Introdução e 3 Elementares);
- 20 valores na realização prática das aulas (0 faltas de presença decorrente de faltas de material)
- 17 valores na Aptidão Física (12 pontos - 4 testes na zona saudável e 4 na zona atlética)
- 16 valores de média nos momentos de avaliação dos conhecimentos

$$N/CF = 0,55 \times 15 + 0,1 \times 20 + 0,25 \times 17 + 16 \times 0,1 = 9,75 + 4,25 + 1,6 = 16,1 \text{ valores} =$$

16 valores na pauta

Avaliação dos Domínios de Autonomia Curricular (DAC)

Os DAC serão avaliados na(s) Área(s)/Matéria(s) em que forem trabalhado

Anexo I - Descritores Domínio I

No caso do Domínio I - Atividades Físicas, os objetivos programáticos estão divididos em 2 níveis de desempenho, que se passa a enumerar os respectivos descritores, bem como a área de competência do PASEO (ACPA) a que se referem:

Nível	Descritores das matérias	A C P A	
A - Jogos Desportivos Coletivos			
A.1. Futebol			
Introdução	Coopera com os colegas e com o Professor; Trata com igual cordialidade e respeita os companheiros e adversários	E	
	Procura êxito pessoal e do grupo; Aceita as decisões da arbitragem	F	
	Conhece regras do jogo; Conhece objetivo do jogo	G	
	Em situação de jogo:		
	Recebe a bola controlando-a	J	
	Enquadra-se ofensivamente	C	
	Desmarca-se após passe; Marca adversário escolhido; Como guarda redes, enquadra-se para impedir o golo	I	
	Em situação de exercício:		
	Recebe passe, conduz a bola, realiza passe; Remata; Realiza cabeceamento	J	
	Opta conforme a leitura da situação (passa, remata ou conduz); desmarca-se após o passe	C I	
Elementar	Para além dos descritores do nível Introdução, o aluno realiza ainda os seguintes:		
	Em situação de jogo:		
	Evita ações que coloquem em risco o adversário;	E	
	Aclara; Garante largura e profundidade no ataque; Logo que perde a bola, marca adversário, dificultando ação ofensiva adversária	I	
Em situação de exercício:			

	remata de cabeça	J
A.2. Voleibol		
Introdução	Coopera com os colegas e Professor;	E
	Procura êxito pessoal e do grupo	F
	Conhece o objetivo do Jogo, as regras e as ações de jogo	I
	Em situação exercício de grupo:	
	Coopera com os companheiros	E
	Consegue manter a bola no ar; Serve por baixo; Ao serviço do colega, movimenta-se para chegar a tempo à bola, recebendo-a e agarrando-a	J
	Em situação de jogo de 2x2:	
	Realiza passe ou manchete, dando continuidade ao jogo; Mantém bola no ar, enviando-a para o campo adversário	J
Elementar	Para além dos descritores do Nível Introdução o aluno realiza ainda:	
	Em situação de jogo 4x4:	
	Serve por baixo ou por cima; Recebe o serviço, direcionando a bola para um colega; Enquanto distribuidor, levanta a bola para um colega finalizar; No ataque, realiza passe colocado ou remata para o lado contrário;	J
	Na defesa, movimenta-se para evitar que a bola caia no chão	C
	Em situação de exercício:	
	Remata para o outro lado do campo, após passe de um colega e realiza passe alto de costas	J
Coloca-se para defender remate	C	
A.3. Andebol		
Introdução	Coopera com os colegas e Professor; Trata com igual cordialidade e respeita os companheiros e adversário	E
	Procura êxito pessoal e do grupo; Aceita arbitragem	F
	Conhece as regras do Jogo e o objetivo do jogo	I
	Em situação de exercício, realiza:	
	Passe e recepção em corrida; Recepção e remate em salto; Drible e remate em salto	J
	Em situação de jogo, realiza:	
	Desmarca-se, oferecendo linha de passe; Na defesa tenta intercetar a bola e tenta dificultar a progressão do adversário e o remate; Marcação de controlo	C

	Remata em salto, se em situação favorável; Como guarda redes, enquadra-se e tenta impedir o golo e inicia o contra ataque, passando a um jogador desmarcado	J
	Na posse da bola opta por passe ou por drible consoante a situação	D
Elementar	Para além dos descritores do Nível Introdução o aluno realiza ainda:	
	Em situação de exercício:	
	Finta adversário direto e Remata em apoio	J
	Em situação de jogo de 5x5:	
	Finta e remate em salto; Ultrapassa adversário; Realiza deslocamentos defensivos frontais e laterais	J
	Compensação ofensiva; Marcação individual ao adversário; Dificulta ação do adversário;	C
	Como guarda redes, avisa colegas das movimentações dos adversários	C
A.4. Basquetebol		
Introdução	Coopera com os colegas e Professor; Trata com igual cordialidade e respeita os companheiros e adversário	E
	Conhece o objetivo e as regras do jogo	I
	Procura êxito pessoal e do grupo; Aceita decisões da arbitragem	F
	Em situação de jogo 3x3:	
	Recebe a 2 mãos e enquadra-se com cesto; Participa no ressalto	J
	Desmarca-se oportunamente; Quando a equipa perde a posse de bola, assume posição defensiva, marcando adversário;	C
	Opta corretamente por lançamento, passe ou drible, consoante a ocasião;	D
	Em situação de exercício realiza:	
Passe e receção; Paragem e rotação a 1 pé; Lançamento parado; Lançamento passada; Drible de progressão; Mudança de direção e de mão pela frente	J	
Elementar	Para além dos descritores do Nível Introdução o aluno realiza ainda:	
	Em situação de jogo 5x5:	
	Corta para o cesto; Passa e corta; e participa no ressalto defensivo	J
	Liberta-se do defensor;	C
	Na situação defensiva, dificulta a ação do adversário, marcando corretamente	D
	Em situação de exercício:	
Realiza finta de arranque em drible; Drible de proteção; Lançamento em salto; Mudança de direção entre pernas ou por trás das costas	J	

A.5. Jogos Pré-Desportivos		
	Coopera com os companheiros; Trata com igual cordialidade e respeita os companheiros e adversário	E
	Procura êxito pessoal e do grupo; Aceita decisões da arbitragem	F
Jogos com bola	Nos jogos coletivos com bola, tais como: Rabia, Jogo de Passes, Bola ao Poste, Bola ao Capitão, Bola no Fundo, age em conformidade com a situação: Recebe a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passa a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé; Dribla para ultrapassar um adversário direto ou para abrir «linha de passe», para rematar ou passar	J
	Desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas, fintando o seu adversário direto; Marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola	C
	Dificulta a receção, o passe, o drible ou a finalização, e tentando recuperar a posse da bola	F
Futevolei	Enquadra-se com o outro meio-campo e com os companheiros, deslocando-se e posicionando-se de forma equilibrada.	C
	Toca a bola para o meio-campo contrário; passa a um companheiro em condições favoráveis de prosseguir a ação ofensiva, utilizando, conforme a trajetória da bola, com os pés ou cabeça.	J
	Opta, de acordo com a situação de jogo, por um toque imediato para finalizar ou passar (sem deixar cair a bola no chão), ou por um toque mais seguro após batimento da bola no chão	D
Mata	De posse de bola, de acordo com a posição dos jogadores, opta por passar com precisão a um companheiro ou rematar para acertar num adversário. Utiliza fintas de passe ou de remate para criar condições favoráveis a estas duas ações.	D
	Cria linhas de passe para receber a bola, deslocando-se e utilizando fintas, se necessário. Quando a sua equipa não está de posse da bola, de acordo com a situação do jogo, procura intercetar o passe ou esquivar-se da bola.	C
Futebol Humano	Em situação de atacante: Cria com oportunidade situações de vantagem numérica (2x1 ou 3x2); Procura finalizar de surpresa, aproveitando o ataque da equipa adversária; Marca individualmente	C
	Deixa-se apanhar se necessário, para facilitar a finalização de um companheiro; Aproveita situações de vantagem numérica da equipa contrária	F
	Em situação de defesa, Equilíbrio defensivo da sua equipa	I
Bola Óval ou azuleira	De posse da bola, opta por progredir com a bola e finalizar («ensaio»)	D
	Quando a sua equipa não está de posse da bola, desloca-se	
	Passa a bola a um companheiro ou deixa-a cair na vertical quando agarrado por um adversário.	J
	Cria linhas de passe para receber a bola; Procurando intercetar o passe ou agarrar o adversário (entre os ombros e a cintura); Após perda da posse da bola tenta reconquistá-la	C
Raquetistas	Serve por baixo; Devolve a bola ao companheiro	J
	Posiciona-se para «bater» a bola num plano à frente do corpo	C

B - Ginástica		
B.1. Ginástica de solo		
Introdução	O aluno combina elementos em sequência:	H
	Cambalhota à frente; Cambalhota pernas afastadas e em extensão em plano inclinado; Cambalhota à retaguarda de pernas afastadas e esticadas; Cambalhota à retaguarda e Posições de flexibilidade	J
	Em situação de exercício: Pino cambalhota, começando deitado no plinto; Pino cambalhota com ajuda do espaldar; Roda, com apoio na cabeça do plinto	J
Elementar	Para além dos descritores do Nível Introdução o aluno realiza ainda:	
	Ajudas aos colegas;	I
	Participa na arrumação e preservação do material	E
	O aluno combina elementos em sequência:	H
	Cambalhota à frente pernas esticadas, afastadas ou unidas; Cambalhota saltada; Cambalhota retaguarda com pernas esticadas; Pino com cambalhota; Roda; Avião; Posições de flexibilidade; Saltos; Voltas; Afundos	J
Em situação de exercício: Rodada e cambalhota retaguarda com passagem por pino	J	
B.2. Ginástica de Aparelhos (Nota: podem ser avaliados todos os aparelhos ou apenas alguns dos aparelhos)		
Introdução	Coopera com os colegas e com o Professor;	E
	Realiza ajudas	F
	No trampolim de madeira ou reuther: Realiza salto de eixo no boque, com receção em equilíbrio; Salto entre mãos com receção em equilíbrio; Cambalhota à frente no plinto	J
	No minitrampolim: Salto em extensão Na trave baixa: Marcha à frente e atrás; Marcha na ponta dos pés; Meia volta em ponta de pés; Salto a pés juntos Na Barra fixa: Subida apoio Ventral; Cambalhota à frente; balanços atrás e à frente; Cambiada; Balanços laterais	J
Elementar	Para além dos descritores do Nível Introdução o aluno realiza ainda:	
	No trampolim de madeira ou Reuther: Salto de eixo no plinto transversal, com receção em equilíbrio; Salto de eixo no plinto longitudinal, com receção em equilíbrio ; Salto entre mãos no plinto transversal	J
	No mini trampolim: Salto engrupado; Pirueta; Carpa de pernas afastadas; $\frac{3}{4}$ de mortal engrupado à frente; $\frac{1}{4}$ de mortal à retaguarda	J
	Na trave baixa: Entrada a 1 pé; Avião; Saída com salto de $\frac{1}{2}$ pirueta Na barra fixa: Subida de frente; $\frac{1}{2}$ volta em apoios; saída à frente	J

B.3. Ginástica Acrobática		
Nível Introdução: (Nota: podem ser avaliados apenas pares ou apenas trios)		
Introdução	Colabora com os colegas e com o Professor;	E
	Realiza ajudas aos colegas; conhece e realiza as diferentes funções; Conhece e efetua as diferentes pegas	F
	A pares:	
	Realiza sequência,	H
	Elementos de flexibilidade e saltos; Volante realiza prancha facial por cima do base, apoiando nos joelhos; Volante realiza pino com base sentado, segurando-o nas ancas; O base com um joelho no chão e outra perna fletida, suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés; Cambalhota à frente a dois (tank); Volante sobe para os ombros do base	J
	A trios: Prancha dorsal sobre dois bases deitados; Dois bases, em posição de afundo, segurando o volante nos gémeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases ; Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial; Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição; Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas	J
Elementar	Para além dos descritores do Nível Introdução o aluno realiza ainda, a pares:	
	Coreografia musicada, com posições de flexibilidade e saltos;	H
	Volante realiza prancha facial com pés do base na anca; O base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas; Com o base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros (“coluna”)	J
	A trios: Base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia; O base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição	J
C - Atletismo		
C.1. Corridas		
Nível Introdução: (Nota: podem ser avaliadas apenas as corridas, as estafetas ou as barreiras)		
Introdução	Coopera com os colegas e Professor	E
	Efetua corrida de velocidade: Partida de pé, com inclinação à frente, acelerando até velocidade máxima, mantendo elevada frequência e termina sem desacelerar Corrida de estafetas: Recebe testemunho na zona de transmissão e entrega testemunho em segurança, sem acentuada desaceleração Obstáculos/barreiras: Transpõe obstáculos, exibindo fluidez na transposição, coordenando a corrida com a transposição e efetuando receção ao solo em equilíbrio	J

Elementar	Para além dos descritores do Nível Introdução o aluno realiza ainda:	
	Corrida de velocidade:Realiza partida de blocos e termina com inclinação do corpo á frente Estafetas:Entrega após sinal sonoro e recebe o testemunho na zona de transmissão e em movimento Barreiras:Realiza partida de blocos; Realiza último apoio longe da barreira; Eleva joelho da perna de ataque; Estica a perna de ataque; passa a barreira com trajetória rasante e realiza receção em equilíbrio e sem desaceleração nítida	J
C.2. Saltos Nível Introdução: (Pode ser avaliado apenas 1 dos saltos)		
Introdução	Coopera com os colegas e Professor	E
	Salto em comprimento:Realiza corrida de balanço com 6 a 10 passadas; Realiza impulsão na zona de chamada; Acelera ; extensão da perna de impulsão; Eleva a coxa da perna de livre, projetando-a para a frente e cai a pés juntos na caixa de saltos Salto em altura com técnica de tesoura:Realiza corrida de balanço de 4 a 6 passadas; Extensão completa da perna de impulsão; Elevação enérgica da perna de balanço; Transposição da fasquia com as pernas esticadas; Receção em equilíbrio no colchão de quedas	J
Elementar	Para além dos descritores do Nível Introdução o aluno realiza ainda:	
	Salto em comprimento:Corrida de balanço de 8 a 12 passadas; Impulsão na tábua de chamada; Aumenta cadência nas últimas passadas; Mantém tronco direito; Toca no chão o mais longe possível; Flete o tronco à frente Salto em altura, com técnica de Fosbury Flop:Realiza 5 a 8 passadas de corrida de balanço; Últimas 3 a 4 passadas em curva; Realiza chamada com o pé de fora; Elevação enérgica da perna livre; Roda a bacia; Arqueia o corpo na passagem da fasquia; Flete as coxas e estica as pernas; Realiza a queda de costas no colchão Triplo Salto:Realiza 6 a 10 passadas de corrida de balanço; Efetua chamada na tábua de chamada; Realiza corretamente os passos; Queda a pés juntos na caixa de saltos	J
C.3. Lançamentos Nível Introdução: (Pode ser avaliado apenas 1 dos lançamentos)		
Introdução	Coopera com os colegas e Professor	E
	Lançamento da bola: Realiza 3 passadas de balanço; Acelera Progressivamente; Flete o braço para lançar; Cotovelo mantém-se mais alto que o ombro Lançamento do Peso: Apoia peso junto ao pescoço; Flete a perna do lado do peso; Inclina o tronco sobre a perna do lado do peso; Empurra o peso para a frente e para cima; Estica perna e braço do lado do lançamento; Avança a bacia; . Mantém cotovelo afastado do tronco	J
Elementar	Para além dos descritores do Nível Introdução o aluno realiza ainda:	
	Lançamento da bola:Realiza 4 a 7 passadas de balanço; Acelera progressivamente; Últimas 3 passadas com ritmo e sequência corretas; Mão à retaguarda ; Braço esticado atrás; Realiza último apoio com calcanhar do pé contrário ao braço do lançamento	J

	<p>Lançamento do Peso (inicia de costas para o local de queda do engenho): Efetua rotação do tronco e bacia; Avança bacia do lado do lançamento; Extensão total da perna e braço do lado do lançamento; Lançamento para a frente e para cima; Mantém cotovelo afastado do tronco</p>	
D - Raquetas		
D.1. Badminton		
Introdução	Coopera com os colegas e com o Professor;	E
	Conhece o objetivo, a regulamentação e a pontuação do jogo; Diferencia tipos de pega;	I
	Procura êxito	F
	Em situação de colaboração com colega: Mantém posição base após batimento, preparando próximo batimento; Executa corretamente o clear, o lob, consoante a trajetória do volante; Em situação de exercício, realiza serviço curto e comprido	J
	Desloca-se com oportunidade, antecipando a queda do volante;	C
Elementar	Para além dos descritores do Nível Introdução o aluno realiza ainda:	
	Em Situação de jogo de singulares: Realiza serviço curto ou comprido; Realiza clear, lob, amorti e drive, consoante a trajetória do volante; Em situação de exercício: Remata, na sequência de serviço alto do companheiro; Arma o braço no momento do remate	J
D.2. Ténis de mesa		
Introdução	Coopera com os colegas e com o Professor;	E
	Conhece o objetivo, as regras e a pontuação do jogo	I
	Em situação de exercício: mantém a pega da raqueta; devolve à direita e à esquerda; inicia o jogo, deixando cair a bola na mesa e batendo para o campo adversário; Realiza serviço para ambos os lados	J
	Posiciona-se corretamente; Regressa à posição inicial após batimento;	C
Elementar	Para além dos descritores do Nível Introdução o aluno realiza ainda:	
	Em situação de jogo de singulares: Mantém pega correta; Inicia o jogo com serviço, dificultando a devolução do colega; Devolve a bola à direita e à esquerda;	J
	Desloca-se e posiciona-se corretamente; Regressa à posição	C
	Em situação de exercício: Realiza serviço com efeito; Realiza sequências de batimentos só com direita ou só com esquerda	J
D.3. Ténis		
	Coopera com os colegas e com o Professor;	E
	Conhece o objetivo, a regulamentação e a pontuação do jogo	I

Introdução	Em situação de colaboração com colega: Mantém posição base após batimento, preparando próximo batimento; devolve a bola; ; Regressa à posição; Em situação de exercício: Serve por baixo; Realiza sequência de batimentos	J
	Desloca-se com oportunidade, antecipando a queda da bola e o ressalto	C
Elementar	Para além dos descritores do Nível Introdução o aluno realiza ainda:	
	Em situação de jogo de singulares: Serve por cima; Coloca a bola à linha ou cruzada; Avança para a rede; Realiza volej; Realiza smash, em situação de bola alta; Recupera o enquadramento após cada batimento	J
	Posiciona-se para bater a bola;	D
E - Exploração da Natureza e Outras		
E.1. Orientação		
Introdução	Coopera com os colegas e com o Professor	E
	Respeita regras de participação estabelecidas	F
	Realiza um percurso simples a pares:	
	preenche cartão corretamente; Identifica simbologia; Orienta mapa corretamente; Identifica localização corretamente; Utiliza a bússola; Determina direções e distâncias	I
	Doseia esforço;	G
	Identifica melhor percurso para atingir pontos de passagem	C
Elementar	Para além dos descritores do Nível Introdução o aluno realiza ainda:	
	Realiza um percurso a pares, o mais rapidamente possível:	G
	Preenche cartão corretamente; Utiliza a bússola; Orienta mapa corretamente; Identifica características do percurso; Calcula distâncias a partir da escala do mapa	I
	Em percurso de opção múltipla: seleciona trajeto mais adequado, levando em conta o tempo e distância	C
E.2. Natação		
Introdução	Coordena inspiração e expiração (curta-comprida); Flutua em equilíbrio; Muda de posição de flutuação; Mergulha após flutuação, abrindo os olhos debaixo de água; Desloca-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais; Salta para a piscina, apanhando objetos do fundo	J

Elementar	Para além dos descritores do Nível Introdução o aluno realiza ainda:	
	Coordena e combinar a inspiração e a expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e de braços; Realiza os modos de respiração dos estilos «crol» e «costas», associado aos movimentos propulsivos; Salta de cabeça a partir da posição de pé; Salta a partir de pé, realizando rotações nos eixos longitudinal e transversal	J
E.3. BTT		
Introdução	Coopera com os colegas e com o Professor	E
	Monta na bicicleta e desmonta em equilíbrio; Inicia movimento, pedalando, em linha reta	J
Elementar	Para além dos descritores do Nível Introdução o aluno realiza ainda:	
	Escolhe mudança corretamente, Realiza um percurso com curvas: realiza subidas e descidas relativamente íngremes; Circula em grupo e em segurança	J
E.4. Judo		
Introdução	Coopera com os colegas e com o Professor	E
	Cumprir as regras e respeita adversário; realiza saudações	F
	Conhece objetivo	I
	Veste corretamente o Judogui e o cinturão; Realiza corretamente as pegas; Realiza Ushiro Ukemi e Yoko Ukemi; Realiza Hon Kesa Gatame; Realiza OSotoGari	J
Elementar	Para além dos descritores do Nível Introdução o aluno realiza ainda:	
	Realiza Zempo Ukemi; Realiza YokoShioGatame; Realiza Koshiguruma e KoUshiGari	J
E.5. Escalada		
Introdução	Coopera com os colegas e com o Professor	E
	Cumprir as regras	F
	Em situação de Boulder: Mantém 3 pontos de apoio; Afasta lateralmente os pontos de apoio; Procura posição vertical em relação à parede	J
	Para além dos descritores do Nível Introdução o aluno realiza ainda:	

Elementar	Em situação de Top Rope: Desenrola a corda e “encorda-se”	I
	Afasta lateralmente os apoios; Trep, mantendo 3 pontos de apoio; Recupera à base	J
F - Atividades Rítmicas Expressivas		
F.1. Dança		
Introdução	Coopera com os colegas e com o Professor;	E
	Em situação de exploração individual do movimento, Desloca-se em toda a área, nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples; Combina o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal; Utiliza combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos; Realiza equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre», durante cada pausa da música; Acentua determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores; Combina habilidades motoras referidas anteriormente, seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas; Ajusta a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música; Cria pequenas sequências de movimentos, individualmente, a pares ou grupos, e apresenta-as na turma, com ambiente musical escolhido; Utiliza movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro; Segue a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento;	H
	aperfeiçoa a execução de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as habilidades motoras referidas atrás, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música;	F
Elementar	Para além dos descritores do Nível Introdução o aluno realiza ainda:	
	Combina habilidades, seguindo a evolução do grupo em linhas retas, quebradas, curvas e mistas; Ajusta a sua ação para realizar alterações ou mudanças da formação; Segue a movimentação do(s) companheiro(s), realizando as mesmas ações com qualidades de movimento idênticas.;	F
	Sequências de saltos no mesmo lugar, variando os apoios; Sequências de voltas, no lugar à direita e à esquerda, sobre dois e um apoio; Sequências de passos nas ações características; Sequências de saltos, nas diferentes direções e sentidos; Sequências de voltas, aumentando a amplitude e o número de voltas; Movimenta-se livremente, utilizando movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o(s) parceiro(s); Realiza e apresenta, a pares ou em pequenos grupos, composições livres de movimentos, as habilidades exercitadas, com coordenação e fluidez de movimentos; Propõe, prepara e apresenta projetos coreográficos, individuais, a pares ou em grupo, na turma, de acordo com o motivo e a estrutura musical escolhidos	H
F.2. Danças Sociais		
	Coopera com os colegas e com o Professor;	E
	Respeita o espaço partilhável;	F
	Mantém uma postura natural, com a cabeça levantada, no enquadramento dos ombros; Respeitando a estrutura rítmica das danças latino-americanas/não progressivas - Merengue e Rumba Quadrada;	H

Introdução	Dança o merengue (passos no lugar e progredindo à frente e atrás; passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; passos cruzados pela frente ou por trás; passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar; voltas à direita e à esquerda); Dança a rumba quadrada (Passo básico em “Posição Fechada”; Passos progressivos em “Posição Fechada”; Volta e Contravolta); Dança a Valsa Lenta (Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos; Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), alternando à frente e atrás, e repetindo enquanto necessário; Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), virando progressivamente durante os 6 passos até ¼ de volta para a esquerda); Dança o Foxtrot social (“Passos progressivos” repetindo uma sequência em cada direção (à frente/atrás); Passo de espera/time step enquanto necessário e de forma a evitar colisões com outros pares; Passo de canto/rock turn, virando ¼ de volta à esquerda, quando se encontra perto de um canto)	
Elementar	Para além dos descritores do Nível Introdução o aluno realiza ainda: Dança a rumba quadrada (Passo básico em “Posição Fechada sem contacto”; Passos progressivos em “Posição Fechada sem contacto”; Volta e Contravolta em “Posição Aberta pega E-D”; Volta Circular em “Posição Aberta pega E-D”; Promenades/New Yorker partindo de “Posição de Contra Promenade Aberta”; Volta à esquerda/Spot turn to left partindo de “Posição de Promenade Aberta” e condução para volta (largando a pega D-E), finalizando reajustando a posição frontal com o par); Dança o chá-chá-chá (Time step em “Posição Fechada sem contacto”; Passo básico em “Posição Fechada sem contacto”; Volta por baixo do braço para a esquerda; Volta por baixo do braço para a direita em “Posição Aberta; Promenades/New Yorker partindo de “Posição de Contra Promenade Aberta”; Volta à esquerda/Spot turn to left partindo de “Posição de Promenade Aberta”); Dança o Rock (Passo básico em “Posição Fechada sem contacto”; Mudança de lugares da direita para a esquerda iniciando em “Posição Fechada” fazendo o elemento masculino ¼ de volta à esquerda e o elemento feminino ¾ de volta à direita e finalizando em “Posição Aberta, frente a frente pega ED”. Mudança de lugares da esquerda para a direita; Mudança de lugares com troca de mãos atrás das costas; Realiza Passo de ligação/Link); Dança a salsa (passos no lugar e progredindo à frente e atrás; passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoio passos cruzados pela frente ou por trás; passos atrás ou à frente alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar e junção de apoios; voltas à direita e à esquerda)	H
F.3. Danças Tradicionais		
Introdução	Coopera com os colegas e com o Professor; Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais;	E I
Introdução	Dança o Regadinho (A “Maria” a “gingar” a bacía no “passo de passeio”; Inicia o “passo saltado cruzado” com a perna direita a cruzar pela frente; Realiza o “passo saltitado” com impulsão e receção no mesmo pé); Dança a Erva Cidreira (Executa o “passo de passeio”; Realiza o “passo de passeio”, na segunda figura Executa o “passo de passeio”, na terceira figura) Dança o Sariquité (Eleva os calcanhares à retaguarda no “ passo corrido”; Cruza atrás o calcanhar no “passo saltado lateral”; Realiza os “rodopios” (individuais ou com o par) em passe de corrida rápido)	H
Elementar	Para além dos descritores do Nível Introdução o aluno realiza ainda: Dança o Vai de Roda Siga a Roda (Acentua pouco o “passo de malhão”; Na primeira figura em “passo de malhão”, o par mantém-se voltado para o sentido inverso; Realiza a passagem da roda dupla para a roda simples de uma forma fluida; Realiza o batimento coordenado das palmas na terceira figura com “passo de malhão”); Dança o Malhão Minhoto (Realiza o “passo serrado” descontraído; Executa o “passo de malhão” da segunda figura em “meio pivot”). Dança o Tacão e Bico (No “passo tacão e bico” cruza à frente com batimento do calcanhar e meia ponta; Executa o “passo de galope lateral” em “meio pivot”; No “passo gingão lateral” oscila lateralmente o tronco baixo-cima)	H

G.. Realização das aulas práticas

Nível 1/ 0-4 Valores	Nível 2/ 5-9 valores	Nível 3/ 10-13 valores	Nível 4 / 14-17 Valores	Nível 5 / 18-20 valores
Realiza as aulas práticas, tendo mais de 4 faltas de presença derivadas de faltas de material	Realiza as aulas práticas, tendo 3 ou 4 faltas de presença derivada de faltas de material	Realiza as aulas práticas, tendo duas faltas de presença derivada de faltas de material	Realiza as aulas práticas, tendo uma falta de presença derivada de faltas de material	Realiza as aulas práticas, não tendo nenhuma falta de presença derivada de faltas de material

Anexo II - Descritores Domínio II

Descritores	Níveis/Intervalos de Desempenho				
	Nível 1/ 0-4 Valores	Nível 2/ 5-9 valores	Nível 3/ 10-13 valores	Nível 4 / 14-17 Valores	Nível 5 / 18-20 valores
1.	Evidencia aptidão muscular e aptidão aeróbia muito fracas, não se	Evidencia aptidão muscular e aptidão aeróbia fracas, não se enquadrando na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. Pelo menos um dos testes está no nível saudável.	Evidencia aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. Consegue obter resultados no nível saudável (em média) em todos os testes.	Evidencia aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. Apresenta valores no nível atlético em, pelo menos, 3 testes, sem ter nenhum abaixo do nível saudável.	Evidencia aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. Apresenta valores no nível atlético em, pelo menos 7 testes, sem ter nenhum abaixo do nível saudável.
	enquadrado na Zona				

Classificação	Nível	Somatório dos 8 testes
1	1	0
2		1
3		2
4		3
5	2	4
6		5
7		6
8		7
9		7,5
10		8
11	3	8,5
12		9
13		9,5
14	4	10
15		11
16		12
17		13
18	5	14
19		15
20		16

	<p>Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. Apresenta 8 testes abaixo do nível saudável.</p>				
--	---	--	--	--	--

Áreas de competência do Perfil do Aluno:

F - 5 %

G - 10 %

J - 10 %

Anexo III - Descritores Domínio III

Descritores	Níveis/Intervalos de Desempenho
-------------	---------------------------------

	Nível 1/ 0-4 Valores	Nível 2/ 5-9 valores	Nível 3/ 10-13 valores	Nível 4 / 14-17 Valores	Nível 5 / 18-20 valores
1	- Revela muitas dificuldades no conhecimento dos métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras .	- Revela dificuldades no conhecimento dos métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras .	- Revela alguma facilidade no conhecimento dos métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras .	- Revela facilidade no conhecimento dos métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras .	- Revela muita facilidade no conhecimento dos métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras .
2.	Revela muitas dificuldades na interpretação crítica e correta dos acontecimentos no universo das atividades físicas	Revela alguma dificuldade na interpretação crítica e correta dos acontecimentos no universo das atividades físicas	Revela alguma facilidade na interpretação crítica e correta dos acontecimentos no universo das atividades físicas	Revela facilidade na interpretação crítica e correta dos acontecimentos no universo das atividades físicas	Revela muita facilidade na interpretação crítica e correta dos acontecimentos no universo das atividades físicas

Áreas de competência do Perfil do Aluno:

- A - 2%
- B - 2%
- C - 2%
- D - 2%
- I - 2%