



Ano Letivo 2025/ 2026
Grupo de Recrutamento de Educação Física
REFERÊNCIAS DE AVALIAÇÃO

Critérios gerais de avaliação do agrupamento:	• Resolução de problemas; • Comunicação; • Conhecimento; • Criatividade; • Relacionamento Interpessoal; • Desenvolvimento Pessoal e Autonomia; • Pesquisa e Tratamento da Informação.
--	---

Anos de escolaridade: 10º, 11º, 12º
Disciplina: *Fitness* e Musculação (Cursos Profissionais)

Domínios ou Temas ou Conteúdos das Aprendizagens Essenciais	Domínios de Avaliação	Ponderação	Processos de recolha diversificados
CONHECIMENTOS	História, enquadramento, benefícios para a saúde, componente técnica de cada modalidade. <u>10º Ano:</u> Ginástica Localizada – Aula & Metodologia; Ginástica Aeróbica – Aula & Montagem Coreográfica.	20%	• Registo de observação: intervenções orais e escritas; • Trabalho individual ou de grupo; • Auto-avaliação.
ATIVIDADES FÍSICAS	<u>11º Ano:</u> Step – Aula & Montagem Coreográfica. <u>12º Ano:</u> Cardiofitness e Musculação – Equipamentos e Exercícios; Cardiofitness e Musculação – o treino; Metodologia das atividades Body and Mind Relacionamento interpessoal: • Cooperação, entreajuda e respeito pelos outros; • Participação, autonomia e desenvolvimento pessoal.	60% 20%	• Registo de observação: ○ Exercícios critério; ○ Nível de progressão; • Auto-avaliação. • Registo de participação; • Registo de empenho; • Registo de tarefas solicitadas.

DESCRITORES DE DESEMPENHO

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS PASEO/ DOMÍNIOS DO CURRÍCULO		CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
			Muito Bom (18 a 20)	Bom (14 a 17)	Suficiente (10 a 13)	Insuficiente (5 a 9)	Fraco (0 a 4)
CONHECIMENTOS E CAPACIDADES	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (consciência e domínio do corpo)	- Desempenho técnico; - Cumprimento das normas de funcionamento e segurança; - Resolução de problemas.	O aluno desempenha com eficácia a totalidade dos conteúdos programáticos abordados.	O aluno desempenha com eficácia quase toda a totalidade dos conteúdos programáticos abordados.	O aluno desempenha com pouca eficácia e apenas parte da totalidade dos conteúdos programáticos abordados.	O aluno não desempenha com eficácia e nem uma pequena parte da totalidade dos conteúdos programáticos abordados.	O aluno não realiza nem desempenha minimamente os conteúdos programáticos abordados.
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	- Comunicação; - Criatividade; - Pesquisa e Tratamento da Informação.	O aluno apresenta um registo (90% – 100%) nos conhecimentos relativos aos conteúdos abordados nesta área.	O aluno apresenta um registo (70% – 89%) nos conhecimentos relativos aos conteúdos abordados nesta área.	O aluno apresenta um registo (50% - 69%) nos conhecimentos relativos aos conteúdos abordados nesta área.	O aluno apresenta um registo (20% - 49%) nos conhecimentos relativos aos conteúdos abordados nesta área.	O aluno apresenta um registo (0 – 19%) nos conhecimentos relativos aos conteúdos abordados nesta área.

Nota: A classificação a atribuir em cada nível de desempenho resulta da progressão do aluno, no somatório de cada critério de avaliação, observado pelo professor no decorrer das aulas para conseguir atingir os níveis definidos.

Ratificado em reunião do grupo de recrutamento no dia 3 de setembro de 2025.