



Ano Letivo: 2025/2026
Avaliação Sumativa
Educação Física

Turma: 12º08	Professora: Micaela Abreu
---------------------	----------------------------------

1º Período

Nº	Nome do Aluno	Badminton	Nível	Futebol	Nível	Média Σ	Aptidão Física	Avaliação dos Conhecimentos		Nota Final
1	Afonso Serrado	16	E	16	E	16	+1	17,4	+1	18
2	Ana Dias	16	E	16	E	16	+1	19	+1	18
3	Artur Escaleira	15	E	16	E	16	+1	18	+1	18
4	Beatriz Sousa	14	E	12	I	13	+1	18,4	+1	15
5	Bruna Silva	16	E	15	E	16	+1	16,30	+1	18
6	Diana Vieira	15	E	14	E	15	+1	18,4	+1	17
7	Filipa Nunes	16	E	14	E	15	+1	19,5	+1	16
8	Filipa Ferreira	16	E	14	E	15	+1	19,5	+1	16
9	Iara Almas	16	E	14	E	15	+1	18,10	+1	17
10	Inês Batista	16	E	15	E	16	+1	19,30	+1	18
11	Jorge Abreu	16	E	16	E	16	+1	18,80	+1	18
12	Lara Silva	14	E	13	I	14	+1	15,5	+1	16
13	Lara Almas	16	E	16	E	16	+1	20	+1	18
14	Laura Andrade	15	E	14	E	15	+1	16,4	+1	17
15	Laura Pereira	15	E	14	E	15	+1	18,5	+1	16
16	Lígia Jesus	15	E	14	E	15	+1	17,4	+1	17
17	Lourenço Vieira	16	E	16	E	16	+1	18,6	+1	18
18	Lucas Silva	16	E	16	E	16	+1	19,20	+1	18
19	Maria Andrade	16	E	16	E	16	+1	19,70	+1	18
20	Maria Camacho	15	E	14	E	15	-1	12,90	Mantém	14
21	Matilde Ferraz	Trabalho - 16						17,20	+1	17
22	Rodrigo Spínola	16	E	16	E	16	+1	19,80	+1	18

I – Introdutório E – Elementar



Ano Letivo: 2025/2026
Avaliação Sumativa
Educação Física

Turma: 12º08	Professora: Micaela Abreu
--------------	---------------------------

2º Período

Nº	Nome do Aluno	Badminton	Nível	Futebol	Nível	Ginástica	Nível	Voleibol	Nível	Média Σ	Aptidão Física	Avaliação dos Conhecimentos		Nota Final
1	Afonso Serrado	16	E	16	E	17	E	17	E	16,5	+1	18	+1	18
2	Ana Dias	16	E	16	E	20	E	18,5	E	17	+1	17	+1	19
3	Artur Escaleira	15	E	16	E	15,5	I	16	E	15	+1	16	+1	18
4	Beatriz Sousa	14	E	12	I	12	I	12,5	I	13	+1	14	+1	15
5	Bruna Silva	16	E	15	E	18	E	20	A	17	+1	18	+1	18
6	Diana Vieira	15	E	14	E	19,5	E	20	A	17	+1	16	+1	19
7	Filipa Nunes	16	E	14	I	13,70	I	13	E	14	+1	18	+1	16
8	Filipa Ferreira	16	E	14	E	13,70	I	15	E	14	+1	15	+1	16
9	Iara Almas	16	E	14	E	19,5	E	18	E	16	+1	15	+1	18
10	Inês Batista	16	E	15	E	20	E	18	E	16	+1	14	+1	18
11	Jorge Abreu	16	E	16	E	19	E	18	E	16	+1	18	+1	18
12	Lara Silva	14	E	13	I	15	I	13	I	14	+1	14	+1	15
13	Lara Almas	16	E	16	E	17	E	15,5	E	16	+1	18	+1	18
14	Laura Andrade	15	E	14	E	19,5	E	20	E	17	+1	7	-1	18
15	Laura Pereira	15	E	14	E	15	E	14	E	14	+1	14	+1	16
16	Lígia Jesus	15	E	14	E	16,5	E	17,5	E	16	+1	14	+1	17
17	Lourenço Vieira	16	E	16	E	16,25	E	19	E	16	+1	15	+1	18
18	Lucas Silva	16	E	16	E	18	E	18	E	16	+1	15	+1	18
19	Maria Andrade	16	E	16	E	16,70	E	17	E	16	+1	15	+1	18
20	Maria Camacho	15	E	14	E	16	E	12	I	14	+1	14	+1	16
21	Matilde Ferraz	Trabalho - 16				19	E	20	19	?	+1	15	+1	19
22	Rodrigo Spínola	16	E	16	E	17,5	E	18	E	16	+1	16	+1	19
23	Pedro Gouveia	-				16,5	E	17	16,5	?	+1	14	+1	18

I – Introdutório E – Elementar



Ano Letivo: 2025/2026

Avaliação Sumativa

Educação Física

Turma: 12º08	Professora: Micaela Abreu
--------------	---------------------------

3º Período

Nº	Nome do Aluno	Badminton	Nível	Futebol	Nível	Ginástica	Nível	Voleibol	Nível	Tênis	Nível	Natação	Nível	Média Σ	Aptidão Física	Avaliação dos Conhecimentos		Nota Final
1	Afonso Serrado	16	E	16	E	17	E	17	E	18	E	17	E	16,83	18	17	+1	20
2	Ana Dias	16	E	16	E	20	E	18,5	E	18	E	17	E	17,5	19	20	+1	20
3	Artur Escaleira	15	E	16	E	15,5	I	16	E	16	E	15	E	15,58	18	16	+1	19
4	Beatriz Sousa	14	E	13	I	13	I	12,5	I	13	I	13	I	14	15	15	+1	16
5	Bruna Silva	16	E	15	E	18	E	20	A	19	E	16	E	17,33	18	18	+1	20
6	Diana Vieira	15	E	14	E	19,5	E	20	A	17	E	17	E	17	19	16	+1	20
7	Filipa Nunes	16	E	14	E	13,70	I	15	E	16	E	14	E	14,83	16	20	+1	16/17
8	Filipa Ferreira	16	E	14	E	13,70	I	15	E	15	E	15	E	14,5	16	18	+1	16/17
9	Iara Almas	16	E	14	E	19,5	E	18	E	14	I	14	I	15,90	18	17	+1	19
10	Inês Batista	16	E	15	E	20	E	18	E	19	E	20	A	18	18	17	+1	20
11	Jorge Abreu	16	E	16	E	19	E	18	E	17	E	17	E	17,16	18	15	+1	20
12	Lara Silva	14	E	13	I	15	I	13	I	12	I	10	I	12,83	15	14	-1	14
13	Lara Almas	16	E	16	E	17	E	15,5	E	17	E	20	A	16,91	18	20	+1	19
14	Laura Andrade	15	E	14	E	19,5	E	20	E	16	E	20	A	17,41	18	16	+1	19
15	Laura Pereira	15	E	14	E	16,45	E	15	E	15	E	15	E	15,075	16	16	+1	16/17
16	Lígia Jesus	15	E	14	E	16,5	E	17,5	E	14	I	20	A	16,16	17	0	-1	18/19
17	Lourenço Vieira	16	E	16	E	16,25	E	19	E	18	E	17	E	17,04	18	17	+1	20
18	Lucas Silva	16	E	16	E	18	E	18	E	18	E	20	A	17,66	18	15	+1	20
19	Maria Andrade	16	E	16	E	16,70	E	17	E	15	E	16	E	16,11	18	14	+1	18/19
20	Maria Camacho	15	E	14	E	16	E	12	I	13	I	10	I	13,33	16	17	+1	15/16
21	Matilde Ferraz	Trabalho - 16				19	E	20	19	16	E	15	E	17,20	+1	19	+1	19
22	Rodrigo Spínola	16	E	16	E	17,5	E	18	E	18	E	17	E	17,08	19	18	+1	20
23	Pedro Gouveia					16,5	E	17	E	17	E	17	E	17,01	+1	-	-	19

I – Introdutório E – Elementar



Ano Letivo: 2025/2026

Avaliação Sumativa

Educação Física

1. Área das Atividades Físicas

Nível Introdutório – 10 a 13

Nível Elementar – 14 a 17

Avançado – 18 a 20

Classificação	Valores	Combinação (12º Ano)
18-20	20	6 E
	19	
	18	5 E + 1 I
16-17	17	4 E + 2 I
	16	
14-15	15	3 E + 3 I
	14	
12-13	13	2 E + 4 I
	12	
10-11	11	1 E + 4 I
	10	
8-9	9	6 I
	8	
< 7	7	5I



Ano Letivo: 2025/2026

Avaliação Sumativa

Educação Física

2. Área da Aptidão Física

Capacidades a desenvolver	Testes Realizados
Resistência	Milha
Força	Abdominais
Velocidade	20 metros
Flexibilidade	Senta e Alcança
	Flexibilidade de Ombros
Destreza Geral	Impulsão Horizontal

Encontra-se na ZSAF em pelo menos 4 dos 6 testes realizados.

Nº de Testes Físicos	Avaliação
Não realiza	Desce um valor
- 4 testes ZSAF	Desce um valor
4 testes ZSAF	Sobe um valor



Ano Letivo: 2025/2026

Avaliação Sumativa

Educação Física

3. Área dos Conhecimentos

Teste ou Trabalho

Classificação	Resultado
0 a 10 – Insuficiente	- 1 valor
10 a 13,9 – Suficiente	Mantém
14 a 17,9 – Bom	+ 1 valor
18,9 a 20 – Muito Bom	



Ano Letivo: 2025/2026

Avaliação Sumativa

Educação Física

Autoavaliação 1º Período

Nome	Autoavaliação	Nota Final
Afonso Serrado	18	18
Ana Dias	-	18
Artur Escalreira	16	18
Beatriz Sousa	16	15
Bruna Silva	15	18
Diana Vieira	-	17
Filipa Nunes	16	16
Filipa Ferreira	15	16
Iara Almas	16	17
Inês Batista	18	18
Jorge Abreu	17	18
Lara Silva	15	16
Lara Almas	17	18
Laura Andrade	17	17
Laura Pereira	15	16
Lígia Jesus	17	17
Lourenço Vieira	18	18
Lucas Silva	16	18
Maria Andrade	16	18
Maria Camacho	15	14
Matilde Ferraz	18	17
Rodrigo Spínola	17	18



Ano Letivo: 2025/2026

Avaliação Sumativa

Educação Física

Autoavaliação 2º Período

Nome	Autoavaliação	Nota Final
Afonso Serrado	18	18
Ana Dias	18	19
Artur Escalreira	18	18
Beatriz Sousa	16	15
Bruna Silva	18	18
Diana Vieira	18	19
Filipa Nunes	16	16
Filipa Ferreira	16	16
Iara Almas	18	18
Inês Batista	18	18
Jorge Abreu	18	18
Lara Silva	15	15
Lara Almas	18	18
Laura Andrade	-	18
Laura Pereira	15	16
Lígia Jesus	-	17
Lourenço Vieira	18	18
Lucas Silva	18	18
Maria Andrade	18	18
Maria Camacho	-	16
Matilde Ferraz	18	18/19
Rodrigo Spínola	18	18
Pedro Gouveia	18	18



Ano Letivo: 2025/2026

Avaliação Sumativa

Educação Física

Autoavaliação 3º Período

Nome	Autoavaliação	Nota Final
Afonso Serrado	19	20
Ana Dias	20	20
Artur Escalreira	18	19
Beatriz Sousa	16	16
Bruna Silva	19	20
Diana Vieira	-	20
Filipa Nunes	16	16/17
Filipa Ferreira	16	16/17
Iara Almas	-	19
Inês Batista	19	20
Jorge Abreu	19	20
Lara Silva	15	14
Lara Almas	18	19
Laura Andrade	20	19
Laura Pereira	16	16/17
Lígia Jesus	-	18/19
Lourenço Vieira	20	20
Lucas Silva	20	20
Maria Andrade	18	18/19
Maria Camacho	-	15/16
Matilde Ferraz	-	19
Rodrigo Spínola	20	20
Pedro Gouveia	19	19