

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

(EM VIGOR DESDE 28/SETEMBRO/2022)

DISCIPLINA: Educação Física

CICLO/ANO(S) DE ESCOLARIDADE: 10º / 11º / 12º

**1. TEMAS/DOMÍNIOS NO ÂMBITO DOS QUAIS SE DESENVOLVEM OS CONHECIMENTOS/CAPACIDADES/COMPETÊNCIAS/ATITUDES PREVISTOS NAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS E NO PERFIL DO ALUNO**

Temas	Domínios	Instrumentos
1. Jogos Desportivos Coletivos; 2. Ginástica; 3. Atividades Rítmicas Expressivas; 4. Raquetas; 5. Capacidades Motoras; 6. Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física; 7. Interpretação e Participação nas Estruturas e Fenómenos Sociais	Atividades Físicas	Questionamento Observação Direta Ficha de Registos Grelhas de Análise Grelhas de Observação Registos de Assiduidade
	Aptidão Física	Programa FitEscola
	Conhecimentos	Trabalho de Grupo

## 2. DESCRITORES POR NÍVEIS DE DESEMPENHO PARA CADA DOMÍNIO

Atividades Físicas			
	10º ANO	11º ANO	12º ANO
<u>“Normas de Referência para o Sucesso”</u>			
16 - 20	<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS I</b> Nível Elementar num Jogo Desportivo Coletivo;	<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS II</b> Nível Elementar noutro Jogo Desportivo Coletivo;	<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS III</b> Nível Avançado num Jogo Desportivo Coletivo;
10 - 15	<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS I</b> Nível Introdução num Jogo Desportivo Coletivo;	<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS II</b> Nível Introdução noutro Jogo Desportivo Coletivo;	<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS III</b> Nível Elementar num Jogo Desportivo Coletivo;
16 - 20	<b>GINÁSTICA I</b> - Nível Elementar na Ginástica de Solo e num aparelho da Ginástica de Aparelhos;	<b>GINÁSTICA II</b> - Nível Avançado na Ginástica de Solo e Elementar noutro aparelho da Ginástica de Aparelhos;	<b>GINÁSTICA III</b> - Nível Elementar na Ginástica de Acrobática;
10 - 15	<b>GINÁSTICA I</b> - Nível Introdução na Ginástica de Solo e num aparelho da Ginástica de Aparelhos;	<b>GINÁSTICA II</b> - Nível Elementar na Ginástica de Solo e Introdução noutro aparelho da Ginástica de Aparelhos;	<b>GINÁSTICA III</b> - Nível Introdução na Ginástica de Acrobática;
16 - 20	<b>DANÇA I</b> - Nível Elementar numa Dança Social ou numa Dança Tradicional Portuguesa	<b>DANÇA II</b> – Nível Elementar noutra Dança Social ou Dança Tradicional Portuguesa	<b>DANÇA III</b> – Nível Avançado numa Dança Social ou Dança Tradicional Portuguesa
10 - 15	<b>DANÇA I</b> - Nível Introdução numa Dança Social ou numa Dança Tradicional Portuguesa	<b>DANÇA II</b> – Nível Introdução noutra Dança Social ou Dança Tradicional Portuguesa	<b>DANÇA III</b> – Nível Elementar numa Dança Social ou Dança Tradicional Portuguesa
16 - 20	<b>ATL/RAQ/PAT I</b> - Nível Elementar numa matéria deste grupo;	<b>ATL/RAQ/PAT I</b> - Nível Elementar numa matéria não lecionada ou o Nível Avançado na matéria lecionada anteriormente.	
10 - 15	<b>ATL/RAQ/PAT I</b> - Nível Introdução numa matéria deste grupo;	<b>ATL/RAQ/PAT I</b> - Nível Introdução numa matéria não lecionada ou o Nível Elementar na matéria lecionada anteriormente;	
16 - 20			<b>ATIVIDADES EXPLORAÇÃO NATUREZA</b> Nível Elementar numa das matérias desta área;
10 - 15			<b>ATIVIDADES EXPLORAÇÃO NATUREZA</b> Nível Introdução numa das matérias desta área;

	Conhecimentos
<b>Muito Bom</b> (≥ 17,5)	<p><u>Projeto</u> O aluno apresenta um projeto: muito rigoroso; muito coerente entre os objetivos e o problema; utiliza uma linguagem sempre correta</p> <p><u>Trabalho Escrito</u> O aluno respeita o tema, cumpre de forma muito rigorosa todos os objetivos referidos no projeto, com um conteúdo pertinente; O aluno respeita a estrutura em cinco aspetos (conforme guião entregue pelo professor em aula), cumprindo a calendarização estabelecida no projeto de forma muito rigorosa;</p> <p><u>Apresentação Oral</u> O aluno faz uma apresentação elucidativa revelando completo domínio dos conteúdos, destacando as questões mais importantes; O aluno entrega documentação adicional.</p>
<b>Bom</b> (13,5 – 17,4)	<p><u>Projeto</u> O aluno apresenta um projeto: rigoroso, coerente entre os objetivos e o problema; com uma linguagem geralmente correta</p> <p><u>Trabalho Escrito</u> O aluno respeita o tema, cumpre de forma geralmente rigorosa todos os objetivos referidos no projeto, com um conteúdo relevante; O aluno respeita a estrutura em quatro aspetos (conforme guião entregue pelo professor em aula), cumprindo a calendarização estabelecida no projeto de forma rigorosa;</p> <p><u>Apresentação Oral</u> O aluno faz uma apresentação, revelando domínio dos conteúdos, destacando algumas questões importantes; O aluno entrega documentação adicional.</p>
<b>Satisfaz</b> (9,5 – 13,4)	<p><u>Projeto</u> O aluno apresenta um projeto: com algum rigor, com alguma coerência entre os objetivos e o problema; com uma linguagem nem sempre correta,</p> <p><u>Trabalho Escrito</u> O aluno respeita o tema, cumprindo alguns objetivos referidos no projeto com um conteúdo adequado; O aluno respeita a estrutura em três aspetos (conforme guião entregue pelo professor em aula), cumprindo a calendarização estabelecida no projeto;</p> <p><u>Apresentação Oral</u> O aluno faz uma apresentação, revelando algum domínio dos conteúdos;</p>
<b>Não Satisfaz</b> (< 9,5)	<p><u>Projeto</u> O aluno apresenta um projeto: com pouco rigor, com pouca coerência entre os objetivos e o problema; com uma linguagem geralmente incorreta</p> <p><u>Trabalho Escrito</u> O aluno respeita o tema, cumpre poucos objetivos referidos no projeto com um conteúdo inadequado; O aluno respeita a estrutura em dois aspetos (conforme guião entregue pelo professor em aula), não cumprindo a calendarização estabelecida no projeto;</p> <p><u>Apresentação Oral</u> O aluno faz uma apresentação, revelando pouco domínio dos conteúdos;</p>

### 3. NOTAS PARA A OPERACIONALIZAÇÃO DOS CRITÉRIOS

#### CONSIDERAÇÕES GERAIS

A avaliação na disciplina de Educação Física centra-se na realização das três áreas de desenvolvimento das aprendizagens e das possibilidades dos alunos:

- **As Atividades Físicas**, onde se incluem as categorias Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol), Ginásticas (Solo, Aparelhos, Acrobática), Danças (Danças Sociais, Danças Tradicionais Portuguesas), Outras Atividades Físicas Desportivas (Raquetas), Atividades de Exploração da Natureza (Natação);
- **A Aptidão Física**, onde se inclui o desenvolvimento das principais capacidades motoras, considerando as diferentes dimensões do seu tratamento;
- **Os Conhecimentos** centrados nos "Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física" e na "Interpretação e Participação nas Estruturas e Fenómenos Sociais Extra-escolares, no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas".

A avaliação na disciplina de Educação Física toma como referência, por um lado, a organização dos objetivos em cada uma das áreas de desenvolvimento e, por outro lado, a organização das "Normas de Referência para o Sucesso" que os documentos curriculares (Aprendizagens Essenciais e Programas Nacionais de Educação Física) definem como condição mínima e essencial para os alunos poderem ser considerados com sucesso no final do ensino secundário. A avaliação em cada uma das áreas não pode deixar de ter como principais critérios gerais a **Participação** nas diversas atividades em que os alunos deverão estar envolvidos, e a **qualidade do desempenho** com que realizam as diferentes tarefas.

Nos  **cursos profissionais**, devido à lógica de módulos, a classificação de cada módulo é autónoma. São tomados como referência para o sucesso os níveis indicados em cada módulo e ano de escolaridade. São considerados, ainda, além destes, o nível imediatamente superior.

Assim, o primeiro nível considera as classificações de 10 a 15 valores e o segundo nível de 16 a 20 valores. Cada um destes níveis é constituído por três sub- níveis (1,2,3). No primeiro nível de referência ao sucesso, num módulo (Introdução - I ou Elementar - E) o 1º sub - nível compreende as classificações de 10 e 11 valores, o 2º 12 e 13 valores, e o 3º 14 e 15 valores. No 2º nível de avaliação (Elementar - E ou Avançado - A), o 1º sub - nível corresponde às classificações de 16 e 17 valores, o 2º ao 18 e 19 valores e o 3º a 20 valores.

De acordo com a qualidade do desempenho dos objetivos, I, E e A, e a sua realização em situação menos formal, de menor qualidade, ou mais formal, de melhor desempenho, determina a atribuição dos subníveis 1,2,e 3, bem como a participação efetiva na prática da Educação Física. (Ver "**Bloco das Atividades Físicas**").

A atribuição da classificação de 15 valores pressupõe que o aluno realiza parte do nível superior. De igual modo, a atribuição da classificação de 20 no nível Elementar pressupõe que o aluno realiza, com qualidade, alguns objetivos do nível avançado.

No bloco da Aptidão Física, à classificação de 10-13 valores corresponde a realização de quatro/três testes na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF), sendo um deles um teste de Aptidão aeróbia e dois de aptidão muscular (um da categoria força abdominal e resistência e outro das restantes categorias), à classificação de 14-17 valores a realização de cinco testes na ZSAF, e a 18-20 valores a realização de seis testes na ZSAF nos três anos de escolaridade. Aspetos como progressão, participação e resultado do teste determinam a proposta de classificação, considerando o intervalo. (Ver **“Bloco da Aptidão Física”**).

No bloco de conhecimentos, os alunos devem realizar um trabalho de grupo com entrega do trabalho no 1º semestre e apresentação oral no 2º semestre. Considera-se, ainda, a realização de uma prova escrita individual sobre o conteúdo dos trabalhos de grupo. A realização de um trabalho individual fica ao critério do professor. (Ver **“Bloco dos Conhecimentos”**).

Para os alunos que apresentam limitações, nomeadamente aqueles que apresentam Atestado Médico, deverá ser garantida a possibilidade de completar ou adequar o currículo. Para estes alunos deverá ser concebido um plano, que deverá ser dado a conhecer ao aluno e ao Encarregado de Educação (Ver **“Avaliação dos Alunos com Atestado Médico”**).

## ANEXOS

### CURSOS PROFISSIONAIS - BLOCO DAS ATIVIDADES FÍSICAS

#### Módulo com referência para o sucesso Introdução (I)

Nível I (Introdução) INTERVALO: 10 a 15	Nível E (Elementar) INTERVALO: 16 a 20	SUB-NÍVEL
10-11	16-17	1
12-13	18-19	2
14-15	20	3

#### Módulo com referência para o sucesso Elementar (E)

Nível E (Elementar) INTERVALO: 10 a 15	Nível A (Avançado) INTERVALO: 16 a 20	SUB-NÍVEL
10-11	16-17	1
12-13	18-19	2
14-15	20	3

### BLOCO da APTIDÃO FÍSICA

Bateria de testes FitEscola	Níveis
<b>O aluno situa-se na ZSAF• em três testes ZSAF - um teste de aptidão aeróbia e dois testes de aptidão muscular (um da categoria força abdominal e resistência e outro das restantes categorias) nos três anos</b>	<b>10-13</b>
<b>O aluno situa-se na ZSAF em cinco testes nos três anos</b>	<b>14-17</b>
<b>O aluno situa-se na ZSAF em seis testes nos três anos</b>	<b>18-20</b>

ZSAF• zona saudável de Aptidão Física

**BLOCO DOS CONHECIMENTOS**

Módulo	TEMA	OPERACIONALIZAÇÃO
ACT.FIS/ CONTEXTOS E SAÚDE I	<p><b>1. PROCESSOS DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO CONDIÇÃO FÍSICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aptidão física / saúde/estilo de vida saudável</li> <li>• Capacidades motoras</li> <li>• Saúde (fatores de risco)</li> <li>• Lesões desportivas</li> <li>• O corpo humano, a composição corporal, a alimentação o repouso</li> <li>• A higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente</li> <li>• Resistência</li> <li>• Suporte Básico de Vida</li> </ul> <p><b>2. INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fenómenos associados a limitações da prática de atividades físicas, da aptidão física e da saúde (sedentarismo, a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização)</li> </ul>	<p><u>Trabalho de Grupo:</u></p> <p>1º Semestre - Trabalho Escrito</p>
ACT.FIS/ CONTEXTOS E SAÚDE II	<p><b>1. PROCESSOS DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO CONDIÇÃO FÍSICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Processos de controlo do esforço</li> <li>• Melhoria da aptidão física</li> <li>• Métodos e meios de treino</li> <li>• Força</li> </ul> <p><b>2. INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atividade física ao longo do tempo</li> <li>• Desporto e Educação Física (valor formativo)</li> <li>• Desporto / Fenómeno Social (profissões associadas; jogos olímpicos; instituições desportivas)</li> <li>• O papel das atividades físicas na evolução do homem e da sociedade (na educação, no trabalho e no lazer)</li> </ul>	<p>2º Semestre - Apresentação</p>
ACT.FIS/ CONTEXTOS E SAÚDE III	<p><b>1. PROCESSOS DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO CONDIÇÃO FÍSICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Treino das capacidades motoras (aplica as orientações metodológica do treino das capacidades motoras; carga de treino e seus princípios)</li> <li>• Flexibilidade</li> </ul> <p><b>2. INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS</b></p> <p>Ética desportiva (especialização precoce; doping; violência; corrupção)</p>	

## AVALIAÇÃO DOS ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

Nos cursos profissionais o aluno deve realizar por módulo:

- Um teste (30%);
- A resposta a 3 questões colocadas pelo Professor - (30%);
- A arbitragem/ ajuizamento de pelo menos uma modalidade. Nos módulos em que não se realiza arbitragem/ ajuizamento o aluno realiza um trabalho individual (40%);
- Um trabalho individual anual sobre a capacidade motora de referência com apresentação (módulo da condição física).

Sendo esta proposta dirigida aos alunos com atestado médico para a realização das Atividades Físicas de longa duração, cabe a cada Professor adaptar o plano à situação particular de cada aluno, tendo em atenção a natureza das limitações e o tempo de interrupção da atividade.