

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 2023-2024

3º CICLO

- Atividades Físicas**

Para as presentes Metas de aprendizagem é completamente contra-indicado, em critérios de classificação, o fracionamento dos domínios (motor, cognitivo e afetivo) ou a atribuição de percentagens aos domínios de avaliação.

Na Área das Atividades Físicas em conformidade com as normas de referência para o sucesso de EF considera-se que um aluno cumpre um nível (Introdução, Elementar ou Avançado) quando o seu desempenho representa a totalidade de capacidades e conhecimentos expressas no nível considerado. O aluno cumpre parte de um nível quando o seu desempenho representa pelo menos metade das capacidades e conhecimentos expressas no nível considerado.

Sub- Áreas	Matérias	Competências essenciais	Perfil dos alunos	
Área das Atividades Físicas	Jogos Desportivos Coletivos	Futebol, Basquetebol, Voleibol, Andebol, Corfebol *	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnicas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Conhecedor; Sabedor; Culto; Informado
	Ginástica	Solo, Aparelhos, Acrobática	Compor e realizar na ginástica as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e de outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Criativo Expressivo
	Atletismo	Corridas, Saltos e Lançamentos	Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.	Questionador; Comunicador; Crítico; Analítico; Respeitador da diferença
	Patinagem		Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas elementares.	Questionador, Comunicador, Crítico, Analítico
	Atividades Rítmicas Expressivas	Danças Sociais e Tradicionais	Apreciar e realizar sequências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	
	Outras	Raquetas (Badminton e Ténis de Mesa)	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, como jogador.	Questionador; comunicador; Indagador; Investigador; Sistematizador; Organizador; Respeitador da diferença

*Alternativo

Normas de referência - Normas de aplicação

NÍVEL 3		7º Ano	8º Ano	9º Ano
		5 Níveis Introdução	6 Níveis Introdução	6 Níveis 5 Introdução 1 Elementar
JDC	Futebol, Basquetebol, Voleibol, Andebol	1 Nível	1 Nível	2 Nível
GIN	Solo, Aparelhos, Acrobática	1 Nível	1 Nível	1 Nível
DANÇA	Sociais e Tradicionais	3 Níveis	4 Níveis	1 Nível
ATLETISMO (Corridas, Saltos e Lançamentos)				
PATINAGEM				
OUTRAS*	Raquetas, Orientação, Luta, Natação			2 Níveis

NÍVEL 4		7º Ano	8º Ano	9º Ano
		6 Níveis Introdução	6 Níveis 5 Introdução 1 Elementar	6 Níveis 4 Introdução 2 Elementar
JDC	Futebol, Basquetebol, Voleibol, Andebol	1 Nível	2 Nível	2 Nível
GIN	Solo, Aparelhos, Acrobática	1 Nível	1 Nível	1 Nível
DANÇA	Sociais e Tradicionais	4 Níveis	1 Nível	1 Nível
ATLETISMO (Corridas, Saltos e Lançamentos)				
PATINAGEM				
OUTRAS*	Raquetas, Orientação, Luta, Natação		2 Níveis	2 Níveis

NÍVEL 5		7º Ano	8º Ano	9º Ano
		6 Níveis 5 Introdução 1 Elementar	6 Níveis 4 Introdução 2 Elementar	6 Níveis 3 Introdução 3 Elementar
JDC	Futebol, Basquetebol, Voleibol, Andebol	2 Nível	2 Nível	2 Nível
GIN	Solo, Aparelhos, Acrobática	1 Nível	1 Nível	1 Nível
DANÇA	Sociais e Tradicionais	1 Nível	1 Nível	1 Nível
ATLETISMO (Corridas, Saltos e Lançamentos)		2 Níveis	2 Níveis	2 Níveis
PATINAGEM				
OUTRAS*	Raquetas, Orientação, Luta, Natação			

Outras* - Lecionadas em função das condições materiais da escola

Área da Aptidão Física

Área	Competências essenciais	Perfil dos alunos
Aptidão Física	Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas	Cuidador de si e do outro
Meta		
Demonstra capacidades em testes de resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.		
Norma		
7º - 8º Ano	<ul style="list-style-type: none"> - Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física ((ZSAF- Fitescolas) num dos testes de aptidão aeróbia (vai-vêm; corrida da milha, marcha). - Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física ((ZSAF- Fitescolas) no teste de aptidão muscular da categoria: Força Abdominal e Resistência (Abdominais) 	
9º Ano	<ul style="list-style-type: none"> - Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física ((ZSAF- Fitescolas) num dos testes de aptidão aeróbia (vai-vêm; corrida da milha, marcha). - Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física ((ZSAF- Fitescolas) em dois testes de aptidão muscular, um da categoria: Força Abdominal e Resistência (Abdominais) e outro das restantes categorias (Força Superior, Força e Flexibilidade do Tronco e Flexibilidade) 	

Área dos Conhecimentos

Área	Competências essenciais	Perfil dos alunos
Conhecimentos	<p>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.</p> <p>Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco, associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.</p>	Cuidador de si e do outro
Meta		
Aprendizagem dos conhecimentos relativos aos conteúdos de cada ano de escolaridade.		
Norma		
O aluno realiza trabalho/projetos de grupo sobre os conteúdos abordados. Para que as aprendizagens possam ser significativas e contextualizadas, privilegia-se uma lógica de trabalho de projeto, numa estreita relação com conteúdos afins de outras disciplinas que permitam uma abordagem interdisciplinar. Esses projetos/trabalhos poderão estar incluídos no DAC.		

Avaliação dos alunos dispensados das atividades físicas (permanente ou temporariamente).

A. Para a dispensa da prática de atividade física, na aula de Educação Física (em parte ou na totalidade), deverá ser apresentada Declaração Médica (nos termos da legislação em vigor) que inclua:

- a. As atividades físicas que estão interditas aos alunos;
- b. As atividades físicas que são permitidas de forma condicionada;
- c. As atividades físicas que, por serem benéficas para o aluno, podem ser praticadas sem contraindicações.

B. O professor, tendo em conta a tipologia de cada turma, e o caso particular do aluno com dispensa de parte ou da totalidade das atividades físicas, deverá definir um Plano Adaptado de Aprendizagem e Avaliação. No PLANO deverão ser avaliadas as atividades que o aluno está impossibilitado de prática física.

	ÁREA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	PERFIL DOS ALUNOS	AVALIAÇÃO	
				Instrumentos de Avaliação	PONDERAÇÃO
DOMÍNIOS	ATIVIDADES FÍSICAS	<p>Conhece o objetivo dos jogos desportivos coletivos e individuais e principais regras.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco, associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança. 	<p>Conhecedor/ Sabedor/ Culto; Informado/ Questionador/ Comunicador/ Crítico; analítico/ Investigador/ Sistematizador Respeitador da Diferença/ Investigador/ Sistematizador Criativo/Expressivo</p>	<p>a. Intervenções do aluno na aula:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fichas curtas - Relatórios - Questionamento oral - Arbitragem - Ajudas <p>b. Teste escrito</p> <p>c. Trabalho temático escrito com apresentação oral à turma;</p> <p>d. Portfólio individual ou Caderno diário individual anual.</p>	<p>- Qualquer seleção de instrumentos de avaliação terá uma ponderação equitativa.</p> <p>(é obrigatória a seleção de pelo menos 2 instrumentos de avaliação, sendo um deles: a) intervenções do aluno na aula)</p>
	APTIDÃO FÍSICA	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável. - Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física e metodologia do desenvolvimento das capacidades motoras de uma forma autónoma no seu quotidiano e seu enquadramento na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. 	<p>Cuidador de si e do outro</p>		
	CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável. - Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas. 			