

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - EDUCAÇÃO FÍSICA

A Educação Física está pedagogicamente orientada para promover o desenvolvimento eclético e multilateral do aluno em três áreas específicas (Atividades Físicas; Aptidão Física e Conhecimentos).

| Área das Atividades Físicas | | | |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Subáreas | Matérias | Descritores de Desempenho | Perfil dos alunos |
| Jogos | Rabia, Jogo dos Passes, Bola ao Capitão, Bola no Fundo | Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Pré Desportivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. | - Criativo - Expressivo |
| Jogos Desportivos Coletivos | Futebol, Basquetebol Voleibol, e Andebol (só 6º ano) | Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. | |
| Ginástica | Solo, Aparelhos | Realizar na Ginástica as destrezas elementares de solo e nos aparelhos (boque, plinto e minitrampolim), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. | Crítico Analítico |
| Atletismo | Corridas e Saltos | Realizar e analisar, do Atletismo, saltos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento. | Indagador Investigador Sistematizador Organizador |
| Patinagem | | Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas elementares. | Respeitador da diferença Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo |
| Dança | Tradicional, Social | 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. | |
| Raquetas | Badminton | 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. | |

| Área | Competências essenciais | Perfil dos alunos |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Aptidão Física | Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas | Cuidador de si e do outro |
| Conhecimentos | Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco, associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança. | Cuidador de si e do outro |

Normas de referência para o sucesso - Normas de aplicação

● Atividades Físicas

No domínio das Atividades Físicas em conformidade com as normas de referência para o sucesso de Educação Física 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.

No atletismo, o nível considerado é o segundo nível mais baixo que o aluno atingiu na totalidade das matérias.

Na ginástica de aparelhos, constituída por mais do que um aparelho, para o aluno ter um determinado nível nessa matéria, ser-lhe-á atribuído o nível do melhor aparelho.

Na dança, constituída por mais do que uma dança, para o aluno ter um determinado nível nessa matéria, ser-lhe-á atribuído o nível da melhor dança.

| 5º Ano | | | | |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | NÍVEL 3 | NÍVEL 4 | NÍVEL 5 |
| | | 3 Níveis Introdução | 4 Níveis Introdução | 4 Níveis Introdução |
| JDC | Futebol, Basquetebol, Voleibol, Andebol | 3 matérias em subáreas diferentes | 4 matérias em subáreas diferentes | 2 matérias de subáreas diferentes em que uma delas terá de ser de ginástica. |
| JOGOS | Mata Piolho, Bola no Fundo, Jogo dos passes | | | |
| GIN | Solo, Aparelhos | | | |
| DANÇA | Sociais e Tradicionais | | | 2 matérias de subáreas diferentes |
| RAQUETAS | | | | |
| ATLETISMO (Corridas, Saltos e Lançamentos) | | | | |
| PATINAGEM | | | | |

| 6º Ano | | | | |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|
| | | NÍVEL 3 | NÍVEL 4 | NÍVEL 5 |
| | | 4 Níveis Introdução | 4 Níveis Introdução | 4 Níveis Introdução |
| JDC | Futebol, Basquetebol, Voleibol, Andebol | 4 matérias em subáreas diferentes | 2 matérias de subáreas diferentes | 2 matérias de subáreas diferentes |
| JOGOS | Mata Piolho, Bola no Fundo, Jogo dos passes | | | |
| GIN | Solo, Aparelhos | | 2 matérias de subáreas diferentes | 3 matérias de subáreas diferentes |
| DANÇA | Sociais e Tradicionais | | | |
| RAQUETAS | | | | |
| ATLETISMO (Corridas, Saltos e Lançamentos) | | | | |
| PATINAGEM | | | | |

| Área da Aptidão Física |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF- Fitescolas) num dos testes de aptidão aeróbia (vaivém; corrida da milha, marcha). - Encontra-se na ZSAF- no teste de aptidão muscular de força abdominal |
| Área dos Conhecimentos |
| Aprendizagem dos conhecimentos relativos aos conteúdos de cada ano de escolaridade. O aluno tem que ter sucesso nesta área. Os trabalhos/projetos na área dos conhecimentos 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:

- As atividades físicas que estão interditas aos alunos;
- As atividades físicas que são permitidas de forma condicionada;
- 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.

| DOMÍNIOS | ÁREA | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | PERFIL DOS ALUNOS | AVALIAÇÃO | |
|----------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | Instrumentos de Avaliação | PONDERAÇÃO |
| | ATIVIDADES FÍSICAS | <p>Conhece o objetivo dos jogos desportivos coletivos e individuais e principais regras.</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> | <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> <p>- Fichas curtas - Relatórios - Questionamento oral - Arbitragem - Ajudas</p> | <p>- Qualquer seleção de instrumentos de avaliação terá uma ponderação equitativa.</p> <p>(é obrigatória a seleção de pelo <u>menos 2 instrumentos de avaliação</u>, sendo um deles: a) intervenções do aluno na aula)</p> |
| | APTIDÃO FÍSICA | <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>- Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável.</p> <p>- 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> | <p>Cuidador de si e do outro</p> | <p>b. Teste escrito</p> <p>c. Trabalho temático escrito com apresentação oral à turma;</p> | |
| | CONHECIMENTOS | <p>- Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável.</p> <p>- 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.</p> | | <p>d. Portfólio individual ou Caderno diário individual anual.</p> | |