

EDUCAÇÃO FÍSICA – 2024-2025 – CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Áreas/ PASEO/Ponderações	Subáreas	CrITÉrios de avaliação transversais	CrITÉrios de avaliação disciplinares	Processos de recolha de informação com vista à avaliação formativa/sumativa
Atividades Físicas (50%+15%) (B), (D), (C), (E), (F), (G), (H), (I), (J)	Jogos	Aquisição de Conhecimentos	Conhecimento do regulamento das modalidades	Exercício critério
	Jogos Desportivos Coletivos	Aplicação de conhecimentos	Identificação dos gestos / elementos técnicos e das ações táticas	Situação de jogo:
	Atividades Rítmicas Expressivas		Aplicação do regulamento das diferentes modalidades abordadas.	-reduzido
	Ginástica		Execução e análise das ações técnicas e táticas	-formal
	Atletismo	Atitudes (15%)	Cooperação / respeito / Responsabilidade e exigência / autonomia	Coreografia
	Outros			
Aptidão Física (10%+10%) (B), (C), (E), (F), (G), (H), (I), (J)	Aptidão aeróbia e neuromuscular	Aquisição de Conhecimentos	Conhecimento dos testes Fitescola e respetivas capacidades físicas	Sequência gímnica
		Aplicação de conhecimentos	Elevação das capacidades físicas	Observação direta em atividade prática
		Atitudes (10%)	Responsabilidade e exigência / Autonomia	
Conhecimentos (10%+5%) (A), (B), (E), (F), (G), (I), (J)	Capacidades físicas	Aquisição de Conhecimentos	Identificação e interpretação das capacidades físicas	Questões durante a aula
	Processos de elevação das capacidades físicas	Aplicação de conhecimentos	Relacionar conhecimentos da aptidão física com saúde e bem-estar	Trabalho de pesquisa (avaliação do produto)
	Saúde e bem-estar	Atitudes (5%)	Responsabilidade e exigência / Autonomia	Questionário (oral ou escrito)
	Higiene e Segurança			

As aprendizagens específicas do domínio das **atitudes** perante o conhecimento bem como os respetivos descritores são transversais a todo o Agrupamento e encontram-se elencados no documento “Critérios gerais de avaliação das e para as aprendizagens”, 2021-2022, e têm a ponderação de 30%

ÁREAS	Descritores				
	1	2	3	4	5
ATIVIDADES FÍSICAS (50%+15%) APTIDÃO FÍSICA (10%+10%) CONHECIMENTOS (10%+5%)	Não conhece, nem interpreta ou relaciona os conteúdos abordados. Não executa os conteúdos abordados. Não apresenta nenhum teste na zona saudável. de aptidão física para o seu género e idade Não coopera nas situações de aprendizagem.	Conhece poucos conteúdos abordados e demonstra muitas dificuldades de interpretação e relação de conteúdos. Executa com muita dificuldade os conteúdos abordados Apresenta apenas um teste na zona saudável de aptidão física para o seu género e idade Coopera nas situações de aprendizagem de forma pouco autónoma e responsável, revelando, frequentemente, falta de respeito e perseverança.	Conhece, interpreta e relaciona alguns conteúdos abordados. Executa com alguns erros e por vezes de forma pouco oportuna os conteúdos abordados. Apresenta dois testes no limite mínimo da zona saudável de aptidão física para o seu género e idade Coopera algumas vezes nas situações de aprendizagem de forma autónoma e responsável, revelando respeito e alguma perseverança.	Conhece, interpreta e relaciona quase todos os conteúdos abordados. Executa com correção, mas nem sempre de forma oportuna os conteúdos abordados. Apresenta três testes na saudável de aptidão física para o seu género e idade Coopera quase sempre nas situações de aprendizagem de forma autónoma e responsável, revelando respeito e perseverança.	Conhece, interpreta e relaciona facilmente todos os conteúdos abordados. Executa com correção e oportunidade e fluidez todos os conteúdos abordados. Apresenta três ou mais testes claramente na zona saudável de aptidão física para o seu género e idade Coopera sempre nas situações de aprendizagem de forma autónoma, responsável revelando respeito e perseverança.

Na área das **Atividades Físicas**, a demonstração de competências manifesta-se através da consecução dos objetivos definidos para cada matéria estruturados em dois níveis de especificação e complexidade das aprendizagens: Introdução (I), Elementar (E) para o 2.º e 3.º ciclo. Estes níveis de aprendizagem definem graus de aprofundamento da competência do aluno em cada matéria de ensino:

· «Introdução», onde se incluíram as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»);

· «Elementar», nível onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem.

Ano	Áreas/subáreas	N.º de Matérias	Nível
5.º ano	• Jogos, • Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), • Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica), • Atletismo, • Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), • Outras (Jogos de Raquetas, Luta, Orientação e Natação e Jogos Tradicionais Populares)	>=3	Todas NI
6.º ano		>=4	Todas NI
7.º ano		>=5	Todas NI
8.º ano		>=6	Todas NI
9.º ano		>=6	5 NI + 1NE

Na área da **Aptidão Física**, o aluno(a), deve desenvolver capacidades motoras (resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral) evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbica, enquadradas na Zona Saudável da Aptidão Física do Programa FITescola, para a sua idade e género. São considerados os seguintes **testes do FITescola**: vaivém/milha; abdominais; flexões de braços; impulsão horizontal, impulsão vertical, flexibilidade dos membros inferiores e flexibilidade de ombros. Pretende-se que o aluno consiga atingir os valores de referência (**Zona Saudável da Aptidão Física**), para a sua idade/género em pelo menos **3 testes diferentes de aptidão física**, a saber: aptidão aeróbia/ força (aptidão muscular) / flexibilidade (aptidão muscular).

Na Área dos **Conhecimentos**:

- 5º ano - o aluno deve ser capaz de identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.

- **6º ano** - Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.
- **7º ano** - Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os Jogos Olímpicos e Paralímpicos.
- **8º ano** - Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.
- **9º ano** - Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. 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, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

Avaliação de alunos com Atestado Médico

Em qualquer situação, o aluno deverá apresentar-se com equipamento adequado à aula de Educação Física, para utilizar o material e o espaço da aula, caso contrário será-lhe atribuída uma falta de material e informado o respetivo Diretor de Turma através da plataforma INOVAR.

Alunos com Atestado Médico Permanente / Temporário

Com base no relatório médico que explicita muito claramente:

- a) As atividades físicas que estão interditas ao aluno;
- b) As atividades que são permitidas de um modo condicionado;
- c) As atividades físicas que, por serem benéficas para o aluno, podem ser praticadas sem contra-indicação. O aluno cumpre as **adaptações curriculares** do plano individual proposto pelo seu professor.

O aluno que apresente um documento temporário de índole médica, identificado e assinado por um profissional da área, será avaliado em Educação Física de acordo com os seguintes critérios:

ÁREAS	Descritores				
	1	2	3	4	5
ATIVIDADES FÍSICAS (50%+15%)	Não conhece, nem interpreta ou relaciona os conteúdos abordados.	Conhece poucos conteúdos abordados e demonstra muitas dificuldades de interpretação e relação de conteúdos. Executa com muita dificuldade os trabalhos propostos pelo professor apresentando falhas graves na sua estruturação, completude	Conhece, interpreta e relaciona alguns conteúdos abordados. Executa os trabalhos propostos pelo professor com alguns erros na sua estruturação e completude	Conhece, interpreta e relaciona quase todos os conteúdos abordados. Executa os trabalhos propostos pelo professor com pequenas falhas na sua estruturação e completude.	Conhece, interpreta e relaciona facilmente todos os conteúdos abordados.
APTIDÃO FÍSICA (10%+10%)	Não executa os trabalhos propostos pelo professor;	Coopera nas situações de aprendizagem (ajudas, correções) de forma pouco autónoma e responsável, revelando, frequentemente, falta de respeito e perseverança;	Coopera algumas vez nas situações de aprendizagem (ajudas e correções) de forma autónoma e responsável, revelando respeito e alguma perseverança;	Coopera quase sempre nas situações de aprendizagem (ajudas e correções) de forma autónoma e responsável, revelando respeito e perseverança;	Executa os trabalhos propostos pelo professor sem falhas e variedade de recursos
CONHECIMENTOS (10%+5%)	Não coopera nas situações de aprendizagem (ajudas, correções); Não colabora na preparação, arrumação e preservação do material.	Raramente colabora na preparação, arrumação e preservação do material.	Colabora na preparação, arrumação e preservação do material apenas quando solicitado.	Colabora na preparação, arrumação e preservação quando solicitado e por iniciativa própria.	Coopera sempre nas situações de aprendizagem (ajudas e correções) de forma autónoma, responsável revelando respeito e perseverança; Colabora na preparação, arrumação e preservação quando solicitado, por iniciativa própria e dando sugestões.

LEGENDA:

Lei n.º 51/2012

Diário da República, 1.ª série — N.º 172 — 5 de setembro de 2012 Artigo 15.º

Dispensa da atividade física

— O aluno pode ser dispensado temporariamente das atividades de educação física ou desporto escolar por razões de saúde, devidamente comprovadas por atestado médico, que deve **explicitar claramente as contra-indicações** da atividade física.

— Sem prejuízo do disposto no número anterior, o aluno deve estar sempre presente no espaço onde decorre a aula de educação física.

— Sempre que, por razões devidamente fundamentadas, o aluno se encontre impossibilitado de estar presente no espaço onde decorre a aula de educação física deve ser encaminhado para um espaço em que seja pedagogicamente acompanhado.

Áreas de competência do PASEO (perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória):

- (A) Linguagens e Textos
- (B) Informação e comunicação
- (C) Raciocínio e resolução de problemas
- (E) Relacionamento interpessoal
- (F) Desenvolvimento pessoal e autonomia
- (G) Bem-estar, saúde ambiente
- (I) Saber científico, técnico e tecnológico
- (J) Consciência e domínio do corpo
- (H) Sensibilidade estética e artística