

Tendo como base o Programa de Educação Física do Ensino Básico, o Grupo Disciplinar de Educação Física definiu os CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO que irão determinar concretamente o grau de sucesso e a qualidade demonstrada na interpretação prática das competências decorrentes dos objetivos gerais da Educação Física em situações específicas da disciplina. A avaliação e consequente classificação dos alunos é feita de acordo com a legislação em vigor, nomeadamente as NORMAS DE REFERÊNCIA PARA O SUCESSO EM EDUCAÇÃO FÍSICA, as decisões de construção do currículo e respetivas exigências avaliativas ao longo do ciclo.

## NORMAS DE REFERÊNCIA PARA O SUCESSO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

### Aspetos Operacionais

Consideram-se, como referência fundamental para o sucesso nesta área disciplinar, três grandes áreas de avaliação específicas da Educação Física, que representam as grandes áreas de extensão da mesma:

**A - Atividades Físicas (Matérias)**

**B - Aptidão Física**

**C - Conhecimentos**

### A - Atividades Físicas (Matérias) - 45% - 2.º e 3.º Ciclo

Nesta área são avaliadas as competências relativas às matérias de ensino da Educação Física (Futebol, Ginástica, Dança, etc.). As situações de avaliação são as condições de realização dos objetivos que constam nos programas de cada matéria (sequências gímnicas, situações de jogo, coreografias de dança, etc.).

Para a classificação final (3º Período) na disciplina de Educação Física, de todas as matérias em que o aluno foi previamente avaliado, seleciona-se um conjunto de referência para o seu sucesso, de acordo com as regras abaixo explicitadas. O conjunto das matérias escolhidas para determinar ou aferir o sucesso pode ser diferente de aluno para aluno.

### 2º Ciclo

Categoria A - Jogos

Categoria B - Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol\*\*

Categoria C - Ginástica Solo, Ginástica Aparelhos\*\*\*

Categoria D - Atletismo

Categoria E - Patinagem\*

Categoria F - Dança (Danças Sociais, Danças Tradicionais)

Categoria G - Outras (Orientação, Tag-Rãguebi, etc.)

\* a Subárea/matéria PATINAGEM, em virtude da falta de materiais específicos não será abordada, sendo substituída por uma matéria da subárea OUTRAS

\*\* Inclusão no 6º ano

\*\*\* a Subárea/matéria GINÁSTICA APARELHOS, não irá ser abordada, enquanto o espaço "TRI-SALA" não puder ser utilizado, devido às limitações impostas pelas normas da DGS.



Regras de seleção das matérias:

- São selecionadas as 6 “melhores matérias” de cada aluno (onde o aluno revelou melhores níveis de interpretação).
- Só se deve considerar para seleção 1 matéria de cada uma das Categorias (A a G - *exclui-se a Categoria E devido à inexistência de condições materiais para ser lecionada*)

### 3º Ciclo

- Categoria A - Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol
- Categoria B - Ginástica Solo, Ginástica Acrobática, **Ginástica Aparelhos\*\***
- Categoria C - Atletismo
- Categoria D - Patinagem\*
- Categoria E - Dança (Danças Sociais, Danças Tradicionais)
- Categoria F - Raquetas\*
- Categoria G - Outras (Orientação; Corfebol; Tag-Râguebi; Hóquei em Campo)

\* as Subáreas/matérias PATINAGEM e RAQUETAS, em virtude da falta de materiais específicos não serão abordadas, sendo substituídas por matérias da subárea OUTRAS

\*\* a Subárea/matéria GINÁSTICA APARELHOS, não irá ser abordada, enquanto o espaço “TRI-SALA” não puder ser utilizado, devido às limitações impostas pelas normas da DGS.

Regras de seleção das matérias:

- São selecionadas as 7 “melhores matérias” de cada aluno (onde o aluno revelou melhores níveis de interpretação).
- São selecionadas matérias de 5 ou 6 Categorias. Obrigatoriamente são consideradas 2 matérias da Categoria A (*excluem-se as Categorias D e F devido à inexistência de condições materiais para serem lecionadas*).

As classificações intermédias (1º e 2º períodos) são da responsabilidade do professor, garantindo a coerência própria da avaliação contínua, considerando as Normas de Referência para o Sucesso estipuladas para o final do ano/ciclo e o nível de desempenho dos alunos nas três áreas de avaliação referidas.

5.º ANO	6.º ANO	7.º ANO	8.º ANO	9.º ANO
<b>6 matérias</b> Todas de categorias diferentes	<b>6 matérias</b> 1 Categoria B 1 Categoria C 4 das restantes categorias	<b>7 matérias</b> 2 Categoria A 1 Categoria B 4 das restantes categorias	<b>7 matérias</b> 2 Categoria A 1 Categoria B 4 das restantes categorias	<b>7 matérias</b> 2 Categoria A 1 Categoria B 1 Categoria E 3 das restantes categorias

Tabela 1 - Referência para a avaliação das Atividades Físicas

## **B - Aptidão Física - 40% - 2.º e 3.º Ciclo**

Nesta área avalia-se o nível de desenvolvimento da Aptidão Física através da aplicação de 5 testes que integram a bateria de testes de Avaliação da Aptidão Física - FitEscola:

1. *Aptidão Aeróbia* - “Vai Vem” ou “Milha”;
2. *Força superior* - “Flexões de Braços”
3. *Força média e Resistência Abdominal* - “Abdominais”;
4. *Flexibilidade* - “Senta e Alcança”;
5. *Força inferior e Velocidade (Agilidade)* - “4 x 10 metros”.

A interpretação dos resultados é feita com auxílio da tabela de valores de referência para a Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF), organizada por idade/sexo e por capacidade motora. Esta avaliação permite recolher informação sobre se o aluno se encontra dentro ou fora dos limites da Zona Saudável, nas capacidades mais diretamente relacionadas com a Saúde (Resistência, Força, Flexibilidade) e avaliar a Composição Corporal. Estes testes serão realizados a todos os alunos no 1.º, 2.º e 3.º Períodos. Para efeitos de avaliação, o peso que terá cada teste será o seguinte:

PERCENTAGEM	REFERÊNCIA
40%	“Vai Vem” ou “Milha”
15%	“Flexões de Braços”
15%	“Abdominais”
15%	“Senta e Alcança”
15%	“4 x 10 metros”

Tabela 2 - Percentagens de referência para a avaliação da Aptidão Física

### C - Conhecimentos - 5% - 2.º e 3.º Ciclo

No 6.º e 9.º ano serão realizados testes/trabalhos escritos individuais ou em grupo/entrevistas, para aferir os conhecimentos relativos aos objetivos do Programa do 2º ou 3º Ciclo. No 5.º, 7.º e 8.º ano de escolaridade a opção é do Professor se realiza esta avaliação (em caso negativo, os 5% transitam para a área do Saber Ser, que passa a ter um peso de 15%). As Fichas de avaliação ou Trabalhos serão classificado(a)s de acordo com a nomenclatura definida pela escola.

5.º ANO	6.º ANO	7.º ANO	8.º ANO	9.º ANO
A Educação Física- definição e objetivos	Espírito Desportivo	Aptidão Física	Estilos de Vida Ativa	Impacto do Desporto na Sociedade Atual
Educação Física é Ginástica?	Condição Física e Preparação Física	Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas	Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas-definições	Fenómenos Limitativos a considerar na prática de Atividade Física- Evolução Tecnológica; Sedentarismo; Urbanismo;

				Industrialização e Poluição
A aula de Educação Física- Regras	Capacidades Físicas	Diferenças entre Educação Física e Desporto	Princípios do Treino	Desporto para Pessoas Portadoras de Deficiência
Contribuição da Educação Física para a saúde	Frequência Cardíaca e Frequência Respiratória	Aptidão Física-fatores	O Doping	Violência no Desporto

Tabela 3 - Conteúdos teóricos abordados por ano de escolaridade

De forma resumida, os critérios de avaliação na disciplina de Educação Física são os seguintes:

<b>Saber Ser</b> 10% * <sup>1</sup> - cumprimento de regras		
<b>Saber Fazer</b>		<b>Saber</b>
Área das Atividades Físicas * <sup>2</sup> - 45% - Atividades físicas	Área da Aptidão Física - 40% - Testes de Aptidão Física - FitEscola	Área dos Conhecimentos - 5% - Testes/trabalhos escritos individuais ou em grupo/entrevistas

Tabela 4 - Critérios de avaliação

De acordo com o Plano de Contingência definido pelo Grupo Disciplinar de Educação Física, os alunos devem vir devidamente equipados de casa com:

- calçado desportivo (Tênis/sapatilhas), meias de desporto, calções e T-shirt/camisola desportiva ou fato de treino, calças de algodão/Lycra.

Os alunos têm de fazer-se acompanhar de um Kit (*saco plástico, hermético, sacola, ...*) onde devem colocar os seus pertences: a sua máscara pessoal durante a realização da aula, brincos, anéis, relógio, carteira, chave do cacifo, gel desinfetante (*facultativo/aconselhável*), toalha (*de microfibra ou outra*), e fazerem-se acompanhar de uma garrafa de água individual e identificada, para hidratação durante a aula;

Não são permitidas mochilas escolares no espaço da aula, por isso aconselha-se a utilização dos cacifos para guardarem tudo o que não for necessário à aula de Educação Física.

\*<sup>1</sup> Por cumprimento de regras entende-se as atitudes do aluno em aula (assiduidade, interesse, empenho, fair-play, higiene) e da adoção das regras/normas presentes no Plano de Contingência para as aulas de Educação Física.

\*2 Quando por alguma razão as condições climatéricas adversas não permitem a lecionação das aulas práticas programadas, a percentagem da avaliação da Área das Atividades Físicas transita para a Área da Aptidão Física, passando esta a representar uma percentagem de 85% na avaliação final.

### Alunos que apresentem Atestado Médico Permanente

Saber - 50%	Saber Fazer - 30%	Saber Ser - 20%
<ul style="list-style-type: none"><li>● 40% teste escrito</li><li>● 10% trabalhos/outros</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Arbitrar jogos desportivos coletivos após o conhecimento das regras - 10%</li><li>● Ajudar os colegas da turma em várias situações de aprendizagem (exemplo: Controlar a Estação da Condição Física) - 5%</li><li>● Ajudar o professor na organização - 5%</li><li>● Preparar um aquecimento - 5%</li><li>● Compor e realizar coreografias - 5%</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 20% - cumprimento da tarefa e do prazo estabelecido</li></ul>

Tabela 5 - Critérios de avaliação para alunos com atestado médico

O aluno com atestado médico ou com qualquer outra justificação escrita na caderneta escolar pelo Encarregado de Educação, deve permanecer na aula desde o seu início até ao fim, devidamente equipado, ou seja, com:  
***calçado desportivo (Ténis/sapatilhas), meias de desporto, calções e T-shirt/camisola desportiva ou fato de treino (facultativo), calças de algodão/Lycra.***