

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES  
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - 3º Ciclo

9º Ano / EDUCAÇÃO FÍSICA

Na disciplina de Educação Física, o aluno deve: 1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo. 2. Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física. 3. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física. 4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica. 5. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano. 6. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

	DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRITORES do PERFIL do ALUNO	INSTRUMENTOS e TÉCNICAS	PONDERAÇÃO	
					PARCIAL	TOTAL
CONHECIMENTO E COMUNICAÇÃO	Atividades físicas	O aluno deve ser capaz de desenvolver as competências do nível introdução em 5 matérias e do nível elementar em 1 matéria, de diferentes subáreas: - jogos desportivos coletivos (2 matérias); - ginástica (1 matéria); - atividades rítmicas expressivas (1 matéria); - atletismo, patinagem, raquetas e outras (2 matérias).	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)  Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	Testagem Prova prática (1 por matéria)	50%	80%
	Aptidão física	O aluno deve ser capaz de desenvolver as suas capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na zona saudável de aptidão física do programa <i>fitescola</i> ®, para a sua idade e sexo.	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) (A, B, C, D, E, F, G, H, I, J)	Testagem Prova prática Protocolo Fitescola (2 momentos diferentes)	20%	
	Conhecimentos	O aluno deve ser capaz de: - 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,	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Testagem Teste escrito/digital ou questões em aula ou Análise de Conteúdo Trabalho de pesquisa	10%	

		a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	(2 momentos diferentes)		
<b>DESENVOLVIMENTO PESSOAL E INTERPESSOAL</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participação. (5%)</li> <li>• Autonomia. (5%)</li> <li>• Responsabilidade. (5%)</li> <li>• Cooperação (5%)</li> </ul>	A, B, C, D, E, F, G, H, I	- observação direta - grelhas de observação (1 por período)		<b>20%</b>

#### APURAMENTO DAS CLASSIFICAÇÕES NO FINAL DO ANO LETIVO:

1. Para o apuramento das classificações a atribuir em cada período são considerados os elementos de avaliação recolhidos desde o início do ano letivo, em cada um dos domínios.
2. Para apuramento da classificação a atribuir no final do ano letivo, nos 2º e 3º ciclos (do ensino básico geral) e ensino secundário (Cursos Científico-Humanísticos), nas disciplinas do **Departamento de Expressões**, uma vez que são eminentemente práticas, será aplicado um mecanismo de majoração na dimensão “conhecimento” ou “comunicação”, na técnica de recolha de informação definida no departamento (vide página 6 do Referencial).

#### **Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA):**

- |   |  |
|---|--|
| <b>A</b> Linguagens e textos                      | <b>F</b> Desenvolvimento pessoal e autonomia;    |
| <b>B</b> Informação e comunicação                 | <b>G</b> Bem-estar, saúde e ambiente             |
| <b>C</b> Raciocínio e resolução de problemas      | <b>H</b> Sensibilidade estética e artística      |
| <b>D</b> Pensamento crítico e pensamento criativo | <b>I</b> Saber científico, técnico e tecnológico |
| <b>E</b> Relacionamento interpessoal              | <b>J</b> Consciência e domínio do corpo          |

#### ATESTADO MÉDICO

- 1). Atestados médicos com uma **duração até três semanas inclusive 1 vez por período**, não implicam quaisquer adaptações aos critérios de avaliação definidos, uma vez que, eventuais limitações apresentadas pelos alunos são recuperáveis nos restantes tempos de lecionação.

2). Atestados médicos com uma **duração superior a três semanas 1 vez por período** implicam as seguintes alterações, a saber:

**2.1) Situação 1-** Ausência total da componente física/motora. A classificação resulta da aplicação da seguinte fórmula:

50% - Atividades Físicas Desportivas (teórica) + 10% - Conhecimentos (teórica) + 20% - Aptidão Física (teórica) + 20% - Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal

As Atividades Físicas Desportivas, os Conhecimentos e a Aptidão Física são avaliadas através de testes referentes ao período em que vigore o respetivo atestado médico. Ao número de aulas de ausência da componente motora, será atribuída uma percentagem proporcional em função do total número de aulas lecionadas.

**Quadro 1: Avaliação dos alunos com atestado médico que contemple a ausência total da componente física - perspetiva mais detalhada.**

Domínios de avaliação	Número de testes a aplicar por período	Atividades a desenvolver nas aulas
Atividades Físicas Desportivas (50%)	<b>Testagem /Análise de Conteúdo</b> 1 teste escrito ou trabalho por matéria lecionada	Realização de relatórios; ajuda na montagem, desmontagem e arrumação de equipamentos desportivos; explicação das regras das modalidades desportivas; <u>Os alunos deverão estar devidamente equipados a fim de realizarem estas atividades.</u>
Conhecimentos (10%)	<b>Testagem /Análise de Conteúdo</b> 1 teste escrito ou trabalho	Anotações sobre aulas teóricas lecionadas.
Aptidão Física (20%)	<b>Testagem /Análise de Conteúdo</b> 1 teste escrito ou trabalho	Realização de relatórios; ajuda na observação e registo referente à aplicação da bateria de testes do fitescola; ajuda na montagem, desmontagem e arrumação de equipamentos desportivos.
Desenvolvimento pessoal e interpessoal (20%)	<b>Observação</b> 1 grelha de observação	Comportamentos adequados.

**2.2) Situação 2-** Ausência parcial da componente motora, nas Atividades Físicas Desportivas e na Aptidão Física. Serão consideradas as realizações que o aluno pode manifestar em função das indicações do seu atestado médico. Neste caso aplica-se a seguinte fórmula que vigorará durante o período de ausência parcial da componente motora:

50% Atividades Físicas Desportivas (prática condicionada) + 10% Conhecimentos (teórica) + 20% Aptidão Física (prática condicionada) + 20% Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal.

Ao número de aulas de ausência parcial da componente motora, será atribuída uma percentagem proporcional em função do total número de aulas lecionadas.

**Quadro 2: Avaliação dos alunos com atestado médico que contemple a ausência parcial da componente física - perspetiva mais detalhada**

Domínios de avaliação	Número de testes a aplicar por período	Atividades a desenvolver nas aulas
-----------------------	--	------------------------------------

Atividades Físicas Desportivas (50%)	<b>Testagem /Análise de Conteúdo</b> 1 teste prático por matéria lecionada condicionado às limitações dos alunos	Realização de atividades condicionadas Realização de relatórios; arbitragem de jogos desportivos coletivos; ajuda na montagem de equipamentos desportivos; ajuda na arrumação dos equipamentos desportivos; explicação das regras das modalidades desportivas; <u>Os alunos deverão estar devidamente equipados a fim de realizarem estas atividades.</u>
Conhecimentos (10%)	<b>Testagem /Análise de Conteúdo</b> 1 teste escrito ou trabalho	Anotações sobre aulas teóricas lecionadas.
Aptidão Física (20%)	<b>Testagem /Análise de Conteúdo</b> 1 teste escrito ou trabalho	Realização de atividades condicionadas, realização de relatórios; ajuda na observação e registos referentes à aplicação da bateria de testes do Fitescola; ajuda na montagem e desmontagem de equipamentos desportivos; ajuda na arrumação dos equipamentos desportivos.
Desenvolvimento pessoal e interpessoal (20%)	<b>Observação</b> 1 grelha de observação	Comportamentos adequados.

**Locais de realização dos testes teóricos:** gabinete dos professores; sala anexa do pavilhão desportivo; salas onde professores estejam a lecionar apoios educativos à mesma hora (necessário acordar com os respetivos professores).

## DIMENSÃO DA AVALIAÇÃO - CONHECIMENTO E COMUNICAÇÃO

### DESCRITORES DE DESEMPENHO

Nível 5	Nível 4	Nível 3	Nível 2	Nível 1
<p>O aluno <b>demonstra competências do nível introdução em 5 matérias e do nível elementar em 1 matéria</b>, de diferentes subáreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jogos desportivos coletivos (2 matérias);</li> <li>- ginástica (1 matéria);</li> <li>- atividades rítmicas expressivas (1 matéria);</li> <li>- atletismo, patinagem, raquetas e outras (2 matérias).</li> </ul> <p>O aluno <b>demonstra capacidades em 5 testes de aptidão neuromuscular</b> (abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, flexibilidade dos membros inferiores e/ou flexibilidade de ombros, velocidade 20m/40m e de aptidão aeróbia (vaivém/milha), enquadradas na zona saudável de aptidão física do programa fitescola®, para a sua idade e sexo.</p> <p>O aluno <b>demonstra capacidades</b>, nas seguintes áreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- relacionar a aptidão física e saúde e identificar os factores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e qualidade do meio ambiente;</li> <li>- interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e</li> </ul>	<p><b>NÍVEL</b></p> <p><b>INTER</b></p> <p><b>MÉDIO</b></p>	<p>O aluno <b>demonstra competências do nível introdução em 5 matérias</b>, de diferentes subáreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jogos desportivos coletivos (2 matérias);</li> <li>- ginástica (1 matéria);</li> <li>- atividades rítmicas expressivas (1 matéria);</li> <li>- atletismo, patinagem, raquetas e outras (2 matérias).</li> </ul> <p>O aluno <b>demonstra capacidades em 3 testes de aptidão neuromuscular</b> (abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, flexibilidade dos membros inferiores e/ou flexibilidade de ombros, velocidade 20m/40m e de aptidão aeróbia (vaivém/milha), enquadradas na zona saudável de aptidão física do programa fitescola®, para a sua idade e sexo.</p> <p>O aluno <b>demonstra capacidade, numa das seguintes áreas</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- relacionar a aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e qualidade do meio ambiente;</li> </ul>	<p><b>NÍVEL</b></p> <p><b>INTER</b></p> <p><b>MÉDIO</b></p>	<p>O aluno <b>demonstra competências do nível introdução em 3 matérias</b>, de diferentes subáreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jogos desportivos coletivos (2 matérias);</li> <li>- ginástica (1 matéria);</li> <li>- atividades rítmicas expressivas (1 matéria);</li> <li>- atletismo, patinagem, raquetas e outras (2 matérias).</li> </ul> <p>O aluno <b>demonstra capacidade em 1 teste de aptidão neuromuscular</b> (abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, flexibilidade dos membros inferiores e/ou flexibilidade de ombros, velocidade 20m/40m e de aptidão aeróbia (vaivém/milha), enquadradas na zona saudável de aptidão física do programa fitescola®, para a sua idade e sexo.</p> <p>O aluno <b>não demonstra capacidade em nenhuma das seguintes áreas</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- relacionar a aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e qualidade do meio ambiente;</li> </ul>

<p>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.</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, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</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, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p>
--	--	---	---