

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - 3º Ciclo

CEF / EDUCAÇÃO FÍSICA - 1º ano

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.

| | Módulos (Atividades Físicas Desportivas) | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | DESCRITORES do PERFIL do ALUNO | INSTRUMENTOS e TÉCNICAS | PONDERAÇÃO | |
|----------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------|-------|
| | | | | | PARCIAL | TOTAL |
| CONHECIMENTO E COMUNICAÇÃO | Jogos Desportivos Coletivos | O aluno deve 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. | 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) | 10% | 60% |
| | Atletismo | O aluno deve realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos, corridas e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. | Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) (A, B, C, D, E, F, G, H, I, J) | Testagem Prova prática (1 por matéria) | 10% | |
| | Raquetas | O aluno deve 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, não só como jogador, mas também como árbitro. | Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) | Testagem Prova prática (1 por matéria) | 10% | |
| | Atividades de Exploração da Natureza | O aluno deve realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. | | Testagem Prova prática (1 por matéria) | 10% | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----|
| | Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas* | O aluno deve elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais. *Este módulo desenvolve-se ao longo dos 2 anos de curso. | Cuidador de si e do outro (B, E, F, G) | Testagem Prova prática Protocolo Fitescola (2 momentos diferentes) | 10% | |
| | Conhecimentos | O aluno deve conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança. | | Testagem Questões em aula (2 momentos diferentes) | 10% | |
| DESENVOLVIMENTO PESSOAL E INTERPESSOAL | <ul style="list-style-type: none"> • Participação. (10%) • Autonomia. (10%) • Responsabilidade. (10%) • Cooperação (10%) | | A, B, C, D, E, F, G, H, I | - observação direta - grelhas de observação (1 por módulo) | | 40% |

APURAMENTO DAS CLASSIFICAÇÕES EM CADA UM DOS PERÍODOS

Para o apuramento das classificações a atribuir em cada período/semestres são considerados os elementos de avaliação recolhidos desde o início do ano letivo, em cada um dos domínios.

Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA):

A Linguagens e textos
B Informação e comunicação
C Raciocínio e resolução de problemas
D Pensamento crítico e pensamento criativo
E Relacionamento interpessoal

F Desenvolvimento pessoal e autonomia;
G Bem-estar, saúde e ambiente
H Sensibilidade estética e artística
I Saber científico, técnico e tecnológico
J Consciência e domínio do corpo

ATESTADO MÉDICO

- 1). Atestados médicos com uma **duração até três semanas inclusive 1 vez por trimestre**, não implicam quaisquer adaptações aos critérios de avaliação definidos, uma vez que, eventuais limitações apresentadas pelos alunos são recuperáveis nos restantes tempos de leção.
- 2). Atestados médicos com uma **duração superior a três semanas 1 vez por trimestre** implicam as seguintes alterações, a saber:

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

60% - Atividades Físicas Desportivas (teórica) + 40% - Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal

As Atividades Físicas Desportivas, os Conhecimentos e a Aptidão Física são avaliadas através de testes referentes ao trimestre 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 trimestre/ semestre letivo | Atividades a desenvolver nas aulas |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Atividades Físicas Desportivas (60%) | Testagem /Análise de Conteúdo 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> |
| Desenvolvimento pessoal e interpessoal (40%) | Observação 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 trimestre de ausência parcial da componente motora:

60% Atividades Físicas Desportivas (prática condicionada) + 40% 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 trimestre letivo | Atividades a desenvolver nas aulas |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Atividades Físicas Desportivas (60%) | Testagem /Análise de Conteúdo 1 teste prático por matéria lecionada condicionado às limitações dos alunos | Realização de atividades condicionadas Realização de relatórios; arbitrar; 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> |
| Desenvolvimento pessoal e interpessoal (40%) | Observação 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

DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO

| NÍVEL 5 | NÍVEL 4 | NÍVEL 3 | NÍVEL 2 | NÍVEL 1 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Módulo de Jogos Desportivos Coletivos - O aluno não atinge o nível introdutório nas competências definidas para este módulo.</p> <p>Módulo de Atletismo - O aluno atinge o nível elementar nas competências definidas para este módulo.</p> <p>Módulo de Raquetas - O aluno atinge o nível elementar nas competências definidas para este módulo.</p> <p>Módulo de Atividades de Exploração da Natureza - O aluno atinge o nível elementar nas competências definidas para este módulo.</p> <p>Módulo de Aptidão física - O aluno demonstra capacidades em 6 testes de aptidão muscular (força média, força inferior, força superior, flexibilidade, velocidade 40metros) e de aptidão aeróbia, enquadradas na zona saudável de aptidão física do programa fitescola®, para a sua idade e sexo.</p> | NÍVEL INTERMÉDIO | <p>Módulo de Jogos Desportivos Coletivos - O aluno não atinge o nível introdutório nas competências definidas para este módulo.</p> <p>Módulo de Atletismo - O aluno não atinge o nível introdutório nas competências definidas para este módulo.</p> <p>Módulo de Raquetas - O aluno atinge o nível introdutório nas competências definidas para este módulo.</p> <p>Módulo de Atividades de Exploração da Natureza - O aluno atinge o nível introdutório nas competências definidas para este módulo.</p> <p>Módulo de Aptidão Física -O aluno demonstra capacidades em 4 dos testes, de aptidão muscular (força média, força inferior, força superior, flexibilidade, velocidade 40 metros) e de aptidão aeróbia, enquadradas na zona saudável de aptidão física do programa fitescola®, para a sua idade e sexo.</p> | NÍVEL INTERMÉDIO | <p>Módulo de Jogos Desportivos Coletivos - O aluno não atinge o nível introdutório nas competências definidas para este módulo.</p> <p>Módulo de Atletismo - O aluno não atinge o nível introdutório nas competências definidas para este módulo.</p> <p>Módulo de Raquetas - O aluno não atinge o nível introdutório nas competências definidas para este módulo.</p> <p>Módulo de Atividades de Exploração da Natureza - O aluno não atinge o nível introdutório nas competências definidas para este módulo.</p> <p>Módulo de Aptidão física - O aluno demonstra capacidades em 2 testes de aptidão muscular (força média, força inferior, força superior, flexibilidade, velocidade 40metros) e de aptidão aeróbia, enquadradas na zona saudável de aptidão física do programa fitescola®, para a sua idade e sexo.</p> |