

DISCIPLINA: Educação Física

CICLO/ANO(S) DE ESCOLARIDADE: 10º / 11º

**1. TEMAS/DOMÍNIOS NO ÂMBITO DOS QUAIS SE DESENVOLVEM OS CONHECIMENTOS/CAPACIDADES/COMPETÊNCIAS/ATITUDES PREVISTOS NAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS E NO PERFIL DO ALUNO**

Temas	Domínios	Instrumentos
1. Jogos Desportivos Coletivos; 2. Ginástica; 3. Atividades Rítmicas Expressivas; 4. Raquetas;	Atividades Físicas	Questionamento Observação Direta Ficha de Registos Grelhas de Análise Grelhas de Observação Registos de Assiduidade
5. Natação 6. Capacidades Motoras; 7. Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física;	Aptidão Física	Programa FitEscola
8. Interpretação e Participação nas Estruturas e Fenómenos Sociais	Conhecimentos	Trabalho de Grupo Trabalho Individual Questões de Aula

## 2. DESCRITORES POR NÍVEIS DE DESEMPENHO PARA CADA DOMÍNIO

Atividades Físicas		
Intervalo de Classificação	10º ANO (2 JDC)	11º ANO (2 JDC)
20	5E + 1A	4E + 2A
18 - 19	1I + 5E	5E + 1A
14 - 17	3I + 3E	2I + 4E
10 - 13	5I + 1E	4I + 2E
6 - 9	3I	4I

Aptidão Física	
<b>APTO</b>	O aluno está apto quando se encontra, na zona saudável da aptidão física do programa FitEscola, em 5 ou 6 testes (incluindo obrigatoriamente a aptidão aeróbia).
<b>NÃO APTO</b>	O aluno está não apto quando se encontra, fora da zona saudável da aptidão física do programa Fitescola, em 2 ou mais testes.

Conhecimentos	
<b>APTO</b>	O aluno revela os conhecimentos definidos pelo Grupo de Educação Física, no plano plurianual, relativos aos objetivos do Programa do Ensino Secundário e às Aprendizagens Essenciais em EF (de acordo com o exposto no ponto da operacionalização dos critérios).
<b>NÃO APTO</b>	O aluno não revela os conhecimentos definidos pelo Grupo de Educação Física, no plano plurianual, relativos aos objetivos do Programa do Ensino Secundário e às Aprendizagens Essenciais em EF (de acordo com o exposto no ponto da operacionalização dos critérios).

### 3. NOTAS PARA A OPERACIONALIZAÇÃO DOS CRITÉRIOS

#### CONSIDERAÇÕES GERAIS

A avaliação na disciplina de Educação Física centra-se na realização das três áreas de desenvolvimento das aprendizagens e das possibilidades dos alunos:

- **As Atividades Físicas**, onde se incluem as categorias Jogos Desportivos Coletivos, as Ginásticas, o Atletismo, as Danças e Outras, como as Raquetas, os Desportos de combate e a Nataação;
- **A Aptidão Física**, onde se inclui o desenvolvimento das principais capacidades motoras, considerando as diferentes dimensões do seu tratamento;
- **Os Conhecimentos** centrados nos "Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física" e na "Interpretação e Participação nas Estruturas e Fenómenos Sociais Extraescolares, no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas".

A avaliação na disciplina de Educação Física toma como referência, por um lado, a organização dos objetivos em cada uma das áreas de desenvolvimento e, por outro lado, a organização das "Normas de Referência para o Sucesso" que os próprios programas definem como condição mínima e essencial para os alunos poderem ser considerados com sucesso no final do ensino secundário. A avaliação em cada uma das áreas não pode deixar de ter como principais critérios gerais a **Participação** nas diversas atividades em que os alunos deverão estar envolvidos, e a **qualidade do desempenho** com que realizam as diferentes tarefas.

Os alunos são avaliados em todas as matérias que integram o seu currículo.

A classificação final considera os níveis atingidos nos dois melhores desportos coletivos, na ginástica, na dança e em duas outras modalidades (natação, badminton, etc).

A área da Aptidão Física determina que o aluno seja considerado APTO, se se encontrar na zona saudável da aptidão física nos testes (ZSAF).

Ao encontrar-se na ZSAF em 6 testes, a classificação do aluno deverá ser valorizada, considerando a proposta de classificação do aluno para a área das Atividades Físicas; ao encontrar-se fora da ZSAF num teste de aptidão aeróbia e em dois testes de aptidão muscular (um da categoria força abdominal e resistência e outro das restantes categorias) a nota do aluno deverá ser ajustada. Os testes deverão ser aplicados duas vezes por ano.

Relativamente à área dos Conhecimentos, os alunos terão que realizar, um trabalho de grupo anual (entrega do projeto no 1º período, entrega do trabalho no 2º período e apresentação do trabalho no 3º período). Segundo o critério do professor e em regime opcional, poderá ainda ser realizado: um trabalho individual sobre a capacidade motora de referência, e elaboração de respostas a questões de aula, executadas através de pesquisa (ver **Bloco dos Conhecimentos**). A nota atribuída ao aluno será Apto ou Não Apto, assinalando-se a classificação atribuída, considerando a média das várias classificações.

Na área das Atividades Físicas, considera-se que cada aluno pode situar-se em relação a cada matéria num dos seguintes níveis: não cumpre nível introdutório (NI/PI); cumpre o nível introdutório (I); cumpre o nível elementar (E); cumpre o nível avançado (A).

De todas as matérias em que o aluno foi avaliado, seleciona-se um conjunto de referência para o sucesso, considerando as matérias que integram a composição do currículo, de acordo com as condições apresentadas no Programa Nacional de Educação Física.

Como já foi referido, consideram-se três grandes áreas de avaliação específicas da EF: Atividades Físicas (AF) - o aluno nas matérias selecionadas, de acordo com as normas (dos Programas Nacionais de Educação Física), evidencia competências de três níveis I e três níveis E para o final de ciclo (**Ver tabelas de níveis**); Aptidão Física (APF) - o aluno encontra-se na zona saudável da aptidão física; Conhecimentos (C)- o aluno revela os conhecimentos definidos.

A proposta de classificação nas Atividades Físicas é encontrada pela combinação de níveis I, E e A (**Ver tabelas de níveis**), podendo esta considerar ainda parte do nível introdução, parte do nível elementar e parte do nível avançado. Realce-se que para ao aluno ser atribuído nível E ou A é condição que este cumpra todos os objetivos previstos no nível. A proposta de classificação pode oscilar entre o valor superior do intervalo anterior, o valor inferior do intervalo superior ou oscilar dentro do intervalo considerando o desempenho do aluno no Bloco dos Conhecimentos (garantindo que realiza as tarefas), no Bloco do Aptidão Física, a sua pontualidade e participação efetiva na prática da Educação Física. A classificação poderá ser valorizada, caso estes aspetos sejam positivos, dentro do intervalo. A classificação poderá ser ajustada até ao máximo de três valores no caso destes quatro ou de alguns destes aspetos serem negativos.

Considera-se a exceção de no 1º período o nível do aluno na Área da Aptidão Física não ser considerado, se este desvalorizar a proposta de classificação do aluno.

A não realização de uma matéria prática obrigatória, por razões injustificadas, determina a atribuição da menção NI (Não atinge o nível Introdutório). Neste caso o aluno não atinge sucesso na disciplina (10 valores).

Para os alunos que apresentam limitações, é obrigatória a apresentação de Atestado Médico, sendo garantida a possibilidade de completar ou adequar o currículo. Para estes alunos, será concebido um plano, que deverá ser dado a conhecer ao aluno e ao Encarregado de Educação (ver **“Avaliação dos alunos com Atestado Médico”**). Tal como se encontra estabelecido pela lei, a frequência das aulas é obrigatória, bem como a referência, em Atestado Médico, das contra-indicações da atividade física, que deverão ser explicitadas de forma clara.

*O Grupo de Educação Física, para além das Conferências Curriculares, realiza uma reunião por período, por ano de escolaridade/curso, de preparação da avaliação do período escolar, onde são analisadas situações não previstas.*

**ANEXOS**  
**BLOCO DOS CONHECIMENTOS**

ANO	TEMA	OPERACIONALIZAÇÃO
<b>10º</b>	<p><b>1. PROCESSOS DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO CONDIÇÃO FÍSICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aptidão física / saúde/estilo de vida saudável</li> <li>• Capacidades motoras</li> <li>• Saúde (fatores de risco)</li> <li>• Processos de controlo do esforço</li> <li>• O corpo humano, a composição corporal, a alimentação o repouso</li> <li>• A higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente</li> <li>• Resistência</li> </ul> <p><b>2. INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atividade física ao longo do tempo</li> <li>• Características que lhe conferem a dimensão cultural</li> <li>• Desporto e Educação Física (valor formativo)</li> <li>• Fenómenos associados a limitações da prática de atividades físicas, da aptidão física e da saúde (sedentarismo, a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização)</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><u>Trabalho de Grupo:</u> 1º P: Projeto; 2º P: Trabalho escrito; 3º P: Apresentação.</p> <p style="text-align: center;">Opcional <u>Questão de aula</u> – elaboração de respostas a questões de aula colocadas pelo professor, realizando pesquisa</p>
<b>11º</b>	<p><b>1. PROCESSOS DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO CONDIÇÃO FÍSICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melhoria da aptidão física</li> <li>• Métodos e meios de treino</li> <li>• Força</li> </ul> <p><b>2. INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desporto / Fenómeno Social (profissões associadas; jogos olímpicos; instituições desportivas)</li> <li>• O papel das atividades físicas na evolução do homem e da sociedade (na educação, no trabalho e no lazer)</li> </ul>	<p><u>Trabalho individual</u> sobre as capacidades motoras (ao critério do Professor):</p> <p>- Resistência no 10º ano, - Força no 11º ano</p>

**ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS**

<b>NÍVEIS</b>	<b>INTERVALO DE CLASSIFICAÇÃO</b>	<b>10º ANO (2 JDC)</b>	<b>11º ANO (2 JDC)</b>
<b>1</b>	0-5		
<b>2</b>	6-9	3I 4I, 5I, 6I	4I 5I, 5I+1E, 6I
<b>3</b>	10-13	5I + 1E 4I+2E	4I+2E 3I+3E
<b>4</b>	14-17	3I+3E 2I+4E 4I+2 A	2I+4E 1I+5E 4I+2A 1I+4E+1 A 2I+3E+1 A 1I+3E+2 A 2I+2E+2 A 6E
<b>5</b>	18-19	1I+5E 1I+4E+1A 2I+2E+2 A 1I+3E+2 A 6E	5E+1A
<b>6</b>	20	5E+1 A 4E+2 A 3E+3A	4E+2A

Nota: (2 JDC) – 2 desportos coletivos

Níveis de referência em destaque. Apesar de existirem mais combinações, apresentam-se alguns exemplos. As situações atípicas são analisadas em reunião de grupo.

Considera-se a possibilidade de, no 1º período, não serem avaliadas todas as matérias, devendo cada professor adaptar a matriz a cada situação.

## AVALIAÇÃO DOS ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

O plano de avaliação deve ser do conhecimento do aluno e do Encarregado de Educação.

Nos Cursos Científico - Humanísticos o aluno deve realizar:

- um teste por período (3 testes - 20%);
- um trabalho de grupo anual (projeto: 1º período; trabalho: 2º período; apresentação: 3º período), e prova escrita individual sobre o conteúdo dos trabalhos de grupo, a realizar no 3º período; - (20%);
- um trabalho individual, por período, sobre a capacidade motora de referência e outros dois temas a definir, com apresentação (20%);
- a resposta a questões colocadas pelo Professor (três no 1º e 2º períodos, em trabalho autónomo e três no 3º período, na aula), elaboradas num caderno de diário (20%);
- a arbitragem/ajuizamento de uma modalidade, por período (20%).