

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**Ensino Básico - 5º; 6º; 7º;8º e 9º anos**

**Ensino Secundário - 10º; 11º e 12º anos**

Áreas	Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Áreas de Competência do Perfil dos Alunos	Instrumentos de Avaliação	Ponderações	
				Alunos com condições normais de avaliação	Alunos com atestado médico permanente
<b>Atividades Físicas</b>	Desempenho motor e conhecimentos (regulamento, técnica, tática)	A- Linguagens e textos B- Informação e Comunicação C- Raciocínio e resolução de problemas D- Pensamento crítico e criativo	Grelhas de observação Testes de avaliação prática Questionamento oral e ou testes de avaliação escrita e ou trabalhos escritos	<b>70%</b>	<b>80%</b> (regulamento técnico, tática)
<b>Aptidão Física</b>	Nível das Capacidades Motoras Resultados do programa FITescola® (ZSAF) (para a sua idade e género)	E- Relacionamento interpessoal F- Desenvolvimento pessoal e autonomia G- Bem-estar, saúde e ambiente H- Sensibilidade estética e artística	Grelhas de observação Testes do programa FITescola®	<b>20%</b>	-
<b>Conhecimento</b>	Conhecimentos adquiridos.	I- Saber científico, técnico e tecnológico J- Consciência e Domínio do Corpo	Testes de avaliação escrita e ou questionamento oral e ou trabalhos escritos	<b>10%</b>	<b>20%</b>

· Os DAC são considerados na avaliação da disciplina, de acordo com o ponto 5 do 23º artº da Portaria nº223 – A/2018 de 3 de agosto.

## Agrupamento de Escolas de Penacova

### Competências comuns a todas as áreas

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:
  - a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
  - b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
  - c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
  - d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
  - e) Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
  - f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
  - g) Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
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 curta 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.

O aluno desenvolve as competências essenciais na área das atividades físicas nas seguintes matérias:

5º	J.D.C.	Jogos	Ginástica	Atletismo	Patinagem	Natação (ESP) Badminton (SPA)	3 melhores matérias de diferentes subáreas
6º	J.D.C.		Ginástica	Atletismo	Patinagem	Natação (ESP) Badminton (SPA)	4 melhores matérias de diferentes subáreas
7º	J.D.C. (1)	A.R.E. (1)	Ginástica (1)	Atletismo (1)	Orientação	Natação (ESP) Badminton (SPA)	5 melhores matérias de diferentes subáreas
8º	J.D.C. (1)	A.R.E. (1)	Ginástica (1)	Atletismo (1)	Raquetas (1)	Natação(ESP) Badminton (SPA)	6 melhores matérias de diferentes subáreas
9º	J.D.C. (2)	A.R.E. (1)	Ginástica (1)	Atletismo (1)		Natação(ESP) Ténis (SPA)	6 melhores matérias de diferentes subáreas
10º	J.D.C. (2)	A.R.E. (1)	Ginástica (1)	Atletismo (1)	Orientação	Natação	6 melhores matérias de diferentes subáreas
11º	J.D.C. (2)	A.R.E. (1)	Ginástica (1)	Atletismo (1)	Raquetas (1)	Natação	6 melhores matérias de diferentes subáreas
12º	J.D.C. (2)	A.R.E. (1)	Ginástica (1)	Atletismo (1)	Raquetas (1)	Natação	6 melhores matérias de diferentes subáreas

Legenda: J.D.C. (Desportos Coletivos); A.R.E. (Atividades Rítmicas Expressivas)

## Agrupamento de Escolas de Penacova

### PERFIL DE DESEMPENHO

Nível	%	Atividades Físicas					Aptidão Física	Conhecimento
		5º ano	6º ano	7º ano	8º ano	9º ano	5º ao 9º ano	5º ao 9º ano
1	0 - 19	≤1I	≤1I	≤3I	≤4I	≤5I	O aluno não se encontra na Zona Saudável da tabela de referência do programa Fitescola®	Não cumpre os itens da área
2	20 - 49	2I	3I	4I	5I	6I		
3	50 - 69	3I	4I	5I	6I	5I+1E	O aluno encontra-se na Zona Saudável ou Perfil Atlético da tabela de referência do programa Fitescola®	O aluno demonstra conhecimentos definidos nas Aprendizagens Essenciais
4	70 - 89	3I2	4I2	5I+1E	4I+2E	3I+3E		
5	90 - 100	3I3	4I3	4I +2E	3I+3E	2I+4E		

**Legenda:** I – nível introdutório; E – nível elementar; A – nível avançado

Classificação	Atividades Físicas			Aptidão Física	Conhecimento
	10º ano	11º ano	12º ano	10º ao 12º ano	10º ao 12º ano
<8 valores	3I	4I	6I	O aluno apresenta resultados fora da Zona Saudável da tabela de referência do programa Fitescola®	Não cumpre os itens da área
9 valores	5I	6I	4I + 2E		
10 valores	5 I + 1E	4I + 2E	3I + 3E	O aluno apresenta resultados na Zona Saudável ou no Perfil Atlético da tabela de referência do programa Fitescola®	O aluno demonstra conhecimentos definidos nas Aprendizagens Essenciais
12 valores	4I + 2E	3I + 3E	2I + 4E		
14 valores	3I + 3E	2I + 4E	1I + 5E		
16 valores	2I + 4E	1I + 5E	6E		
18 valores	1I + 5E	6E	5E+1A		
20 valores	6E	5E + 1A	4E + 2A		

**Legenda:** I – nível introdutório; E – nível elementar; A – nível avançado