

**DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES**
DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DO 3.º CICLO (9.º ANO) - 2023/2024 (70/30)**

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS			
CONHECIMENTOS E CAPACIDADES			ATITUDES
DOMÍNIOS ¹			
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	
10%	50%	10%	30%

ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO (DISPENSA TOTAL DA REALIZAÇÃO PRÁTICA DA AULA)

Para os alunos com Atestado Médico ou incapacidade prolongada de realização prática da aula, aplicam-se os mesmos critérios que para os demais.
A única diferença está na forma de avaliação aplicada que se centrará em **instrumentos de avaliação diferenciados** (ex.º relatórios de aula, solicitação de elaboração de trabalhos sobre diferentes temas, avaliação oral e escrita).

EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO			
NÍVEL A ATRIBUIR	PERCENTAGEM	NOMENCLATURA A UTILIZAR	SIGLA
1	0% - 19%	Muito Insuficiente	MI
2	20% - 49%	Insuficiente	INS
3	50% - 69%	Suficiente	SUF
4	70% - 89%	Bom	B
5	90% - 100%	Muito Bom	MB

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES <i>O aluno deve ficar capaz de:</i>	Ponderação dos domínios (%)	Instrumentos de avaliação	Descritores do perfil do aluno ²
---	-----------------------------	---------------------------	---

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	10 %	Plataforma FITescola	E; G; J
Na área da Aptidão Física, definiu-se como essencial o trabalho de elevação e/ou manutenção de todas as capacidades que permitam ao aluno, em função da sua idade e género, ter aptidão aeróbia e aptidão muscular em valores inscritos na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF), de acordo com o programa FITescola®.			

IMC	Vai e vem	Força Média	Força Superior	Flexibilidade de Ombros	Senta e Alcança	Impulsão Horizontal	Velocidade 20 e 40m
1 %	2.5 %	1,5 %	1 %	1 %	1 %	1 %	1 %

O aluno deve ficar capaz de:
Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e género.
 Consulte o site da Plataforma FITescola® (<http://fitescola.dge.mec.pt>) para conhecer os valores referentes à Zona Saudável da Aptidão Física.

EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO				
NÍVEL A ATRIBUIR	PERCENTAGEM	-----	-----	9.º
1	0% - 19%	Não realiza o teste ou não tenta realizar.		
2	20% - 49%	Não atinge a ZSAF.		
3	50% - 69%			
4	70% - 89%			
5	90% - 100%	Atinge a ZSAF.		

(Capacidades Motoras a desenvolver no 3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO)

RESISTÊNCIA

1. O aluno realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras:
 - 1.1. Ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.

FORÇA

2. O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor:
 - 2.1. Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular.
 - 2.2. Ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia.

VELOCIDADE

3. O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados:
 - 3.1. Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas.
 - 3.2. Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta.
 - 3.3. Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos.
 - 3.4. Realiza ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES <i>O aluno deve ficar capaz de:</i>	Ponderação dos domínios (%)	Instrumentos de avaliação	Descritores do perfil do aluno ²
<p>3.5. Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>3.6. Realiza ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.</p> <p>FLEXIBILIDADE</p> <p>4. O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):</p> <p>4.1. Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações).</p> <p>DESTREZA GERAL</p> <p>5. O <i>aluno</i> realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas e eficazes.</p>			

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES <i>O aluno deve ficar capaz de:</i>	Ponderação dos domínios (%)	Instrumentos de avaliação	Descritores do perfil do aluno ²
---	-----------------------------	---------------------------	---

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	50%	Observação direta e registos do professor, em documento próprio.	A, B, C, D, E; F, H, I, G; J
------------------------------------	-----	---	-------------------------------------

Na área das Atividades Físicas, a **demonstração de competência manifesta-se através da consecução dos objetivos definidos para cada matéria, estruturados em dois níveis de especificação e complexidade das aprendizagens: Introdução (I) e Elementar (E)**. Para o cumprimento de cada um destes níveis o aluno deve demonstrar em simultâneo capacidades, conhecimentos e atitudes representativos do nível considerado, numa lógica integrada da aprendizagem e alinhada com o conceito de competência enunciado no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Estes níveis de aprendizagem definem graus de aprofundamento da competência do aluno em cada matéria de ensino, de acordo com os referenciais curriculares das várias dimensões do desenvolvimento curricular definidos pelo Despacho n.º 6605-A/2021 de 6 de julho.

- «**Introdução**», onde se incluíram as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»);
- «**Elementar**», nível onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem.

Considera-se que cada aluno pode situar-se em relação a cada matéria num dos seguintes níveis: a) Não atinge nível introdutório (NI); b) Nível introdutório (I); c) Nível elementar (E).

EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO				
NÍVEL A ATRIBUIR	PERCENTAGEM	-----	-----	9.º
1	0% - 19%	Não cumpre tarefas e/ou recusa participar.		
2	20% - 49%	Combinações abaixo das definidas para o nível 3		
3	50% - 69%	-----	-----	5 I 1 E
4	70% - 89%	-----	-----	4 I 2 E
5	90% - 100%	-----	-----	3 I 3 E

9.º ANO

No 9.º ano de escolaridade consideram-se as seguintes subáreas na área das atividades físicas:

- JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebo/Futsal, Andebol, Voleibol),
- GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica),
- ATLETISMO,
- PATINAGEM,
- ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais),
- OUTRAS (Jogos de Raquetas, Luta, Orientação, Natação e Jogos Tradicionais Populares)

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES <i>O aluno deve ficar capaz de:</i>	Ponderação dos domínios (%)	Instrumentos de avaliação	Descritores do perfil do aluno ²
<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 9.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições:</p> <ol style="list-style-type: none"> O Atletismo constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria. Nas subáreas Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Patinagem, Raquetes e Atividades Rítmicas Expressivas cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria. Na subárea Outras, poderá ser considerada a Natação, uma matéria da subárea de Atividades de Exploração da Natureza, uma matéria da subárea dos Desportos de Combate ou uma matéria da subárea dos Jogos Tradicionais e Populares. <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol/Futsal, Andebol, Voleibol), 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.</p> <p>SUBÁREAS GINÁSTICA (uma matéria) Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias) Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares. Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetes (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>OUTRAS Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. Praticar e conhecer JOGOS TRADICIONAIS POPULARES de acordo com os padrões culturais característicos.</p>			

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES <i>O aluno deve ficar capaz de:</i>	Ponderação dos domínios (%)	Instrumentos de avaliação	Descritores do perfil do aluno ²
---	-----------------------------	---------------------------	---

ÁREA DOS CONHECIMENTOS	10%	Relatórios e/ou trabalhos de pesquisa e/ou outros trabalhos escritos e/ou testes escritos.	B, E, F, G
<p>Na área dos Conhecimentos, as competências essenciais em cada ano, integram objetivos relacionados com a aprendizagem dos processos de elevação e manutenção da aptidão física e com a aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas, definidos no PNEF. Para que as aprendizagens possam ser significativas e contextualizadas, privilegia-se uma lógica de trabalho de projeto, numa estreita relação com conteúdos afins de outras disciplinas que permitam uma abordagem interdisciplinar.</p> <p>A operacionalização desta relação interdisciplinar está dependente das propostas curriculares a serem apresentadas por todas as disciplinas e do necessário trabalho de articulação a ser conjuntamente desenvolvido.</p>			

- 9.ºAno**
- 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, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO			
NÍVEL A ATRIBUIR	PERCENTAGEM	NOMENCLATURA A UTILIZAR	SIGLA
1	0% - 19%	Muito Insuficiente	MI
2	20% - 49%	Insuficiente	INS
3	50% - 69%	Suficiente	SUF
4	70% - 89%	Bom	B
5	90% - 100%	Muito Bom	MB

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES <i>O aluno deve ficar capaz de:</i>		Ponderação dos domínios (%)	Instrumentos de avaliação	Descritores do perfil do aluno ²
ATITUDES		30 %	Observação direta e registos do professor, em documento próprio	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J
Todas as crianças e jovens devem ser encorajados, nas atividades escolares, a desenvolver e a pôr em prática os valores por que se deve pautar a cultura de escola, a seguir enunciados.				
Responsabilidade e integridade	Respeitar-se a si mesmo e aos outros; saber agir eticamente, consciente da obrigação de responder pelas próprias ações; ponderar as ações próprias e alheias em função do bem comum.		6%	
Excelência e exigência	Aspirar ao trabalho bem feito, ao rigor e à superação; ser perseverante perante as dificuldades; ter consciência de si e dos outros; ter sensibilidade e ser solidário para com os outros.		6%	
Curiosidade, reflexão e inovação	Querer aprender mais; desenvolver o pensamento reflexivo, crítico e criativo; procurar novas soluções e aplicações.		6%	
Cidadania e participação	Demonstrar respeito pela diversidade humana e cultural e agir de acordo com os princípios dos direitos humanos; negociar a solução de conflitos em prol da solidariedade e da sustentabilidade ecológica; ser interventivo, tomando a iniciativa e sendo empreendedor.		6%	
Liberdade	Manifestar a autonomia pessoal centrada nos direitos humanos, na democracia, na cidadania, na equidade, no respeito mútuo, na livre escolha e no bem comum.		6%	
As Atitudes devem estar alocadas aos domínios dos Conhecimentos e Capacidades.				

¹ Definidos a partir do documento normativo que estipula as aprendizagens essenciais de cada disciplina.

² 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.