



Agrupamento de Escolas
Dr. Manuel Gomes de Almeida - Espinho

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO LECTIVO 2024 / 2025

Critérios Específicos de Avaliação

Disciplina: Educação Física - 2.º CICLO

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO - 2º CICLO (5º e 6º anos)

Temas/Domínios de desempenho	Níveis de Desempenho		Saber e saber fazer	Pesquisa e pensamento critico	Capacidade de expressão	Relacionamento interpessoal
*ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	Excelente (Muito bom)	realiza sempre	SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, 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. SUBÁREA GINÁSTICA Compõe, realiza e analisa 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. SUBÁREAS ATLETISMO, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS Realiza e analisa do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Aprecia, compõe e realiza, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E 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. OUTRAS Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Praticar e conhecer JOGOS TRADICIONAIS POPULARES de acordo com os padrões culturais característicos.	Pesquisa informação adicional de suporte à prática e aplica em situação de exercício critério, de jogo e de composição coreográfica; Analisa de forma crítica as opções de jogo e de habilidades técnicas e dá respostas oportunas e adequadas a cada situação. Analisa os seus desempenhos e dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.	Demonstra entusiasmo na realização das atividades físicas, realizando-as com intencionalidade de acordo com o objetivo da tarefa; Adota a melhor opção na resposta às diferentes situações; Argumenta e procura alternativas, desenvolve novas ideias e soluções.	Revela atitudes de respeito pelo outro; Cumprir sempre com os deveres e é autónomo; Contribui, de forma natural, para o melhor desempenho pessoal e dos outros; Interage sempre com tolerância, empatia e responsabilidade; Argumenta, negocia e aceita sempre diferentes pontos de vista.
	Elevado (Bom)	realiza quase sempre				
	Médio (suficiente)	realiza às vezes				
	Reduzido (Mediocre)	raramente realiza				
	Muito Reduzido (Mau)	Nunca realiza				

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Excelente (Muito bom)	realiza sempre	Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.			
	Elevado (Bom)	realiza quase sempre				
	Médio (suficiente)	realiza às vezes				
	Reduzido (Medíocre)	raramente realiza				
	Muito Reduzido (Mau)	Nunca realiza				
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Excelente (Muito bom)	realiza sempre	5º ANO - Relaciona aptidão física e saúde e identifica os benefícios do exercício físico para a saúde. Identifica e interpreta os valores olímpicos e paralímpicos. 6º ANO - Relaciona aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Identifica e interpreta os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva. 5º/6º ANO - Relaciona 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			
	Elevado (Bom)	realiza quase sempre				
	Médio (suficiente)	realiza às vezes				
	Reduzido (Medíocre)	raramente realiza				
	Muito Reduzido (Mau)	Nunca realiza				

Normas de referência para o sucesso - Normas de aplicação

Para as presentes Metas de aprendizagem é indicado, em critérios de classificação, o não fracionamento dos domínios (motor, cognitivo e afetivo). Todos os domínios assumem o mesmo valor.

No domínio das Atividades Físicas em conformidade com as normas de referência para o sucesso de EF considera-se que um aluno cumpre um nível (Introdução, Elementar ou Avançado) quando o seu desempenho representa a totalidade de capacidades e conhecimentos expressas no nível considerado. O aluno cumpre parte de um nível quando o seu desempenho representa pelo menos metade das capacidades e conhecimentos expressos no nível considerado.

Para os diferentes níveis em cada matéria de diferentes subáreas, devem observar-se as seguintes condições: 1 - O ATLETISMO constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria. 2 – Nas subáreas JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, GINÁSTICA, PATINAGEM e ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria. 3 - Nas OUTRAS, poderá ser considerada uma matéria dos JOGOS DE RAQUETES,

* **5º ANO** - O aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias, de diferentes subáreas. JDC - 1 matéria; Ginástica - 1 matéria ; Atletismo, ARE e Outras - 3 matérias . (As melhores matérias de cada aluno)

* **6º ANO** - O aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias, de diferentes subáreas . JDC - 1 matéria; Ginástica - 1 matéria ; Atletismo ,ARE e Outras - 4 matérias . (As melhores matérias de cada aluno)

SUGESTÕES DE TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

OBSERVAÇÃO: Grelhas de observação direta; Listas de verificação; Grelhas de auto, hetero e de coavaliação

INQUÉRITO: Formulação de questões orais

TESTAGEM: Teste prático

ANÁLISE DE CONTEÚDO: (alunos com Atestado médico):Relatório; Trabalho de pesquisa escrito com apresentação oral à turma;

Portefólio; Intervenções do aluno na aula

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO dos alunos dispensados permanente ou temporariamente das atividades físicas

A. Para a dispensa da prática de atividade física, na aula de Educação Física (em parte ou na totalidade), deverá ser apresentada Declaração Médica (nos termos da legislação em vigor) que inclua:

a. As atividades físicas que estão interditas aos alunos;

b. As atividades físicas que são permitidas de forma condicionada;

c. As atividades físicas que, por serem benéficas para o aluno, podem ser praticadas sem contraindicações.

B. O professor, tendo em conta a tipologia de cada turma, e o caso particular do aluno com dispensa de parte ou da totalidade das atividades físicas, deverá definir um Plano

Adaptado de Aprendizagem e Avaliação. Nesse PLANO deverão ser avaliadas as atividades que o aluno está impossibilitado de prática física.

O aluno é avaliado igualmente em todos os Domínios. Na ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS e na ÁREA da APTIDÃO FÍSICA, a componente do saber fazer será de acordo com as possibilidades de cada aluno.

Domínio do Saber e Saber Fazer - 2º CICLO	Nível
Realiza todas as ações motoras e conhecimentos previstos no nível de introdução , cumprindo com todas as componentes críticas com precisão.	5
Realiza todas as ações motoras e conhecimentos previstos no nível de introdução , cumprindo com todas as componentes críticas, apenas algumas com precisão.	4
Realiza todas as ações motoras e conhecimentos previstos no nível de introdução , cumprindo com todas as componentes críticas sem grande precisão.	3
Realiza todas as ações motoras e conhecimentos previstos no nível de introdução , cumprindo com algumas componentes críticas com pouca precisão.	2
Realiza apenas algumas ações motoras e conhecimentos previstos no nível de introdução , não cumprindo com as componentes críticas.	1
Domínio da Capacidade de Expressão, do Relacionamento Interpessoal, Pesquisa e Pensamento Crítico - (Relação entre as competências a demonstrar e as atitudes evidenciadas) - 2ºCICLO	
Cumprimento exemplar de todos os parâmetros observados (90 a 100%)	5
Cumprimento com falhas pontuais dos parâmetros observados (70 a 89%)	4
Cumprimento com falhas dos parâmetros observados (50 a 69%)	3
Cumprimento com falhas repetidas dos parâmetros observados (20 a 49%)	2
Incumprimento total de todos os parâmetros observados (0 a 19%)	1

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO - 3º CICLO (7º, 8º, 9º anos)

Temas/Domínios de desempenho	Níveis de Desempenho		Saber e saber fazer	Pesquisa e pensamento crítico	Capacidade de expressão	Relacionamento interpessoal
*ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	Excelente (Muito bom)	realiza sempre	SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, 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.	Pesquisa informação adicional de suporte à prática e aplica em situação de exercício crítico, de jogo e de composição coreográfica;	Demonstra entusiasmo e vontade de superação na realização das atividades físicas, realizando-as com intencionalidade de acordo com o objetivo da tarefa;	Revela atitudes de respeito pelo outro;
	Elevado (Bom)	realiza quase sempre	SUBÁREA GINÁSTICA Compõe, realiza e analisa 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.	Analisa de forma crítica as opções de jogo e de habilidades técnicas e dá respostas oportunas e	Adota a melhor opção na resposta às diferentes situações;	Cumpre sempre com os deveres e é autónomo;
			SUBÁREAS ATLETISMO, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS			Contribui, de forma natural, para o melhor desempenho pessoal e dos outros;
						Interage sempre com

	Médio (suficiente)	realiza às vezes	Realiza e analisa do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Aprecia, compõe e realiza, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E 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.	adequadas a cada situação. Analisa os seus desempenhos e dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.	Argumenta e procura alternativas; Desenvolve novas ideias e soluções.	tolerância, empatia e responsabilidade; Argumenta, negocia e aceita sempre diferentes pontos de vista.
	Reduzido (Medíocre)	raramente realiza	OUTRAS Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Realiza PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.			
	Muito Reduzido (Mau)	Nunca realiza	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. Praticar e conhecer JOGOS TRADICIONAIS POPULARES de acordo com os padrões culturais característicos. (9ºano)			
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Excelente (Muito bom)	realiza sempre	Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.			
	Elevado (Bom)	realiza quase sempre				
	Médio (suficiente)	realiza às vezes				
	Reduzido (Medíocre)	raramente realiza				
	Muito Reduzido (Mau)	Nunca realiza				
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Excelente (Muito bom)	realiza sempre	7º ANO - Relaciona aptidão física e saúde e identifica os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao			

	Elevado (Bom)	realiza quase sempre	longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos 8º ANO - Relaciona aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Identifica e interpreta os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva. 9º ANO - Relaciona 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.			
	Médio (suficiente)	realiza às vezes				
	Reduzido (Medíocre)	raramente realiza				
	Muito Reduzido (Mau)	Nunca realiza				

Normas de referência para o sucesso - Normas de aplicação

Para as presentes Metas de aprendizagem é indicado, em critérios de classificação, o não fracionamento dos domínios. Todos os domínios assumem o mesmo valor.

Na Área das Atividades Físicas em conformidade com as normas de referência para o sucesso de EF considera-se que um aluno cumpre um nível (Introdução, Elementar ou Avançado) quando o seu desempenho representa a totalidade de capacidades e conhecimentos expressas no nível considerado. O aluno cumpre parte de um nível quando o seu desempenho representa pelo menos metade das capacidades e conhecimentos expressas no nível considerado.

Para os diferentes níveis em cada matéria de diferentes subáreas, devem observar-se as seguintes condições: 1 - O ATLETISMO constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria. 2 – Nas subáreas JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, GINÁSTICA e ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria. 3 - Nas OUTRAS, poderá ser considerada uma matéria dos Jogos de Raquetes (neste caso Badminton), dos Percursos (neste caso Orientação), das Atividades de Combate (Luta) ou, no caso do 9º ano, dos Jogos Tradicionais Populares.

- * **7º ANO** - O aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias, de diferentes subáreas.
- * **8º ANO** - O aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 6 matérias, de diferentes subáreas .
- * **9º ANO** - O aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria, de diferentes subáreas.

Na **ÁREA da APTIDÃO FÍSICA**, o aluno deverá ser avaliado através do processo ao longo das aulas e pelo resultado dos 5 melhores testes da aplicação do protocolo do FITescola: Resistência (Vaivém ou Milha), Força Superior (Flexões), Força Média (Abdominais), Força Inferior (Impulsão Horizontal), Velocidade (20/40 metros), Agilidade (4x10) e Flexibilidade (Senta e Alcança).

SUGESTÕES DE TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

OBSERVAÇÃO: Grelhas de observação direta; Listas de verificação; Grelhas de auto, hetero e de coavaliação.

INQUÉRITO: questões orais e/ou formulários de conhecimentos.

TESTAGEM: Testes práticos.

ANÁLISE DE CONTEÚDO: (alunos com Atestado médico): Caderno ou Portefólio; Intervenções orais; Registo e quantificação de dados; Relatórios de descrição e análise; Trabalho de pesquisa escrito com apresentação oral à turma.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO dos alunos dispensados permanente ou temporariamente das atividades físicas

A. Para a dispensa da prática de atividade física, na aula de Educação Física (em parte ou na totalidade), deverá ser apresentada Declaração Médica (nos termos da legislação em vigor) que inclua:

a. As atividades físicas que estão interditas aos alunos;

b. As atividades físicas que são permitidas de forma condicionada;

c. As atividades físicas que, por serem benéficas para o aluno, podem ser praticadas sem contraindicações.

B. O professor, tendo em conta a tipologia de cada turma, e o caso particular do aluno com dispensa de parte ou da totalidade das atividades físicas, deverá definir um Plano Adaptado de Aprendizagem e Avaliação (PAAA). Nesse Plano (PAAA) deverão ser avaliadas as atividades que o aluno está impossibilitado de prática física.

O aluno é avaliado igualmente em todos os Domínios. Na ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS e na ÁREA da APTIDÃO FÍSICA, a componente do saber fazer será de acordo com as possibilidades de cada aluno, atendendo não só aos conteúdos técnico-táticos, como também às ações de acompanhamento e organização de aula (Arbitragem, Pontuação, Registos, Montagem e desmontagem de estações ou circuitos; Ajudas Técnicas).

Na ÁREA dos CONHECIMENTOS, o aluno será avaliado através de teste escrito e/ou dos instrumentos previstos na ANÁLISE DE CONTEÚDO.

ESCALA DE AVALIAÇÃO - 3º Ciclo

Domínio do Saber e Saber Fazer	Nível
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: Realiza todas as ações motoras e conhecimentos previstos nas normas de referência para o sucesso do seu ano de escolaridade, cumprindo com todas as componentes críticas com precisão. ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA: Cumprimento exemplar de todos os parâmetros observados (90 a 100%). Encontra-se na ZSAF nos 5 testes e na zona de perfil atlético em pelo menos 2 desses testes.	5
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: Realiza todas as ações motoras e conhecimentos previstos nas normas de referência para o sucesso do seu ano de escolaridade, cumprindo com todas as componentes críticas, apenas algumas com precisão. ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA: Cumprimento com falhas pontuais dos parâmetros observados (70 a 89%). Encontra-se na ZSAF em 4 testes.	4
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: Realiza todas as ações motoras e conhecimentos previstos nas normas de referência para o sucesso do seu ano de escolaridade, cumprindo com todas as componentes críticas sem grande precisão. ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA: Cumprimento com falhas dos parâmetros observados (50 a 69%). Encontra-se na ZSAF em 3 testes.	3
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: Realiza todas as ações motoras e conhecimentos previstos nas normas de referência para o sucesso do seu ano de escolaridade, cumprindo com algumas componentes críticas com pouca precisão. ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA: Cumprimento com falhas repetidas dos parâmetros observados (20 a 49%). Encontra-se na ZSAF em 2 testes.	2
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: Realiza apenas algumas das ações motoras e conhecimentos previstos nas normas de referência para o sucesso do seu ano de escolaridade, não cumprindo com as componentes críticas. ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA: Incumprimento total de todos os parâmetros observados (0 a 19%) Encontra-se na ZSAF em 1 teste.	1
Domínio da Capacidade de Expressão, do Relacionamento Interpessoal, da Pesquisa e Pensamento Crítico (Relação entre as competências a demonstrar e as atitudes evidenciadas)	
Cumprimento exemplar de todos os parâmetros observados (90 a 100%)	5
Cumprimento com falhas pontuais dos parâmetros observados (70 a 89%)	4
Cumprimento com falhas dos parâmetros observados (50 a 69%)	3

Cumprimento com falhas repetidas dos parâmetros observados (20 a 49%)	2
Incumprimento total de todos os parâmetros observados (0 a 19%)	1

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO ESPECÍFICOS _ ENSINO SECUNDÁRIO

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO - Secundário (10ºano)

Temas/Domínios de desempenho	Níveis de Desempenho		Saber e saber fazer	Pesquisa e pensamento crítico	Capacidade de expressão	Relacionamento interpessoal
*ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	Excelente (Muito bom)	realiza sempre	SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, 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.			
	Elevado (Bom)	realiza quase sempre	SUBÁREA GINÁSTICA Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Pesquisa informação adicional de suporte à prática e aplica em situação de exercício	Demonstra entusiasmo na realização das atividades físicas, realizando-as com intencionalidade de acordo com o objetivo da tarefa;	Revela atitudes de respeito pelo outro;
	Médio (suficiente)	realiza às vezes	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.	crítério, de jogo e de composição coreográfica;		Cumpr sempre com os deveres e é autónomo;
	Reduzido (Mediocre)	raramente realiza	SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias) Realizar e analisar, no ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. OUTRAS Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Analisa de forma crítica as opções de jogo e de habilidades técnicas e dá respostas oportunas e adequadas a cada situação.	Adota a melhor opção na resposta às diferentes situações;	Contribui, de forma natural, para o melhor desempenho pessoal e dos outros;
	Muito Reduzido (Mau)	Nunca realiza	OUTRAS Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADES 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. Praticar e conhecer JOGOS TRADICIONAIS POPULARES de acordo com os padrões culturais característicos.	Analisa os seus desempenhos e dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.	Argumenta e procura alternativas, desenvolve novas ideias e soluções.	Interage sempre com tolerância, empatia e responsabilidade;
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Excelente (Muito bom)	realiza sempre	Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física de Aptidão Física do programa			Argumenta, negocia e aceita sempre diferentes pontos de vista.

	Elevado (Bom)	realiza quase sempre	FITescola®, para a sua idade e sexo.			
	Médio (suficiente)	realiza às vezes				
	Reduzido (Medíocre)	raramente realiza				
	Muito Reduzido (Mau)	Nunca realiza				
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Excelente (Muito bom)	realiza sempre	10º ANO - Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a 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. Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva: cumprir e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC); reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interestapulares, manobra de Heimlich).			
	Elevado (Bom)	realiza quase sempre				
	Médio (suficiente)	realiza às vezes				
	Reduzido (Medíocre)	raramente realiza				
	Muito Reduzido (Mau)	Nunca realiza				

Normas de referência para o sucesso - Normas de aplicação

Para as presentes Metas de aprendizagem é indicado, em critérios de classificação, o não fracionamento dos domínios (motor, cognitivo e afetivo). Todos os domínios assumem o mesmo valor.

No domínio das Atividades Físicas em conformidade com as normas de referência para o sucesso de EF considera-se que um aluno cumpre um nível (Introdução, Elementar ou Avançado) quando o seu desempenho representa a totalidade de capacidades e conhecimentos expressas no nível considerado. O aluno cumpre parte de um nível quando o seu desempenho representa pelo menos metade das capacidades e conhecimentos expressas no nível considerado.

O 10.º ano tem, predominantemente, um carácter de revisão dos conteúdos desenvolvidos ao longo do 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico, permitindo que os alunos avancem em determinadas matérias, experimentem áreas alternativas, ou ainda recuperem conhecimentos em que tenham sentido mais dificuldades.

O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade em 5 matérias para os níveis INTRODUÇÃO em e 1 matéria nível ELEMENTAR, de diferentes subáreas, devem observar-se as seguintes condições:

- 1 - O Atletismo constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria.
- 2 – Nas subáreas Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Patinagem, Raquetas e Atividades Rítmicas Expressivas cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria.
- 3 - Nas 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.

*** 10º ANO** - O aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias, de diferentes subáreas.

JDC - 2 matérias (as melhores matérias de cada aluno); Atividades Rítmicas Expressivas-1 matéria; Ginástica - 1 matéria ; Atletismo, Patinagem, Raquetes e OUTRAS -2 matérias .

SUGESTÕES DE TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

OBSERVAÇÃO: Grelhas de observação direta; Listas de verificação; Grelhas de auto, hetero e de coavaliação

INQUÉRITO: Formulação de questões orais

TESTAGEM: Teste prático

ANÁLISE DE CONTEÚDO: Relatório; Trabalho de pesquisa escrito com apresentação oral à turma; Portefólio; Intervenções do aluno na aula

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO dos alunos dispensados permanente ou temporariamente das atividades físicas

A. Para a dispensa da prática de atividade física, na aula de Educação Física (em parte ou na totalidade), deverá ser apresentada Declaração Médica (nos termos da legislação em vigor) que inclua:

- a. As atividades físicas que estão interditas aos alunos;
- b. As atividades físicas que são permitidas de forma condicionada;
- c. As atividades físicas que, por serem benéficas para o aluno, podem ser praticadas sem contraindicações.

B. O professor, tendo em conta a tipologia de cada turma, e o caso particular do aluno com dispensa de parte ou da totalidade das atividades físicas, deverá definir um Plano Adaptado de Aprendizagem e Avaliação. No PLANO deverão ser avaliadas as atividades que o aluno está impossibilitado de prática física.

Na **ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS**, o aluno é avaliado através de atividades compatíveis com a sua limitação, nomeadamente, ajudas, arbitragem, arrumo do material da aula, organização de torneios e outros eventos (coreografias, corta mato, etc).

Na **ÁREA da APTIDÃO FÍSICA**, o aluno é avaliado na aplicação e interpretação dos testes Fit Escola.

Na **ÁREA dos CONHECIMENTOS**, o aluno é avaliado através de testes escrito, relatório, trabalho de pesquisa escrito com apresentação oral à turma, portefólio, intervenções do aluno na aula.

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO - secundário (11º e 12º anos)

Temas/Domínios de desempenho	Níveis de Desempenho		Saber e saber fazer	Pesquisa e pensamento crítico	Capacidade de expressão	Relacionamento interpessoal
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	Excelente (Muito bom)	realiza sempre	SUBDOMÍNIOS OBRIGATÓRIOS (4 matérias) SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (2 matérias) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, 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. SUBÁREAS GINÁSTICA E ATLETISMO (uma matéria) Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Realizar e analisar provas combinadas no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. 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.	Pesquisa informação adicional de suporte à prática e aplica em situação de exercício crítico, de jogo e de composição coreográfica; Analisa de forma crítica as opções de jogo e de habilidades técnicas e dá respostas oportunas e adequadas a cada situação. Analisa os seus desempenhos e dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.	Demonstra entusiasmo na realização das atividades físicas, realizando-as com intencionalidade de acordo com o objetivo da tarefa; Adota a melhor opção na resposta às diferentes situações; Argumenta e procura alternativas, desenvolve novas ideias e soluções.	Revela atitudes de respeito pelo outro; Cumprir sempre com os deveres e é autónomo; Contribui, de forma natural, para o melhor desempenho pessoal e dos outros; Interage sempre com tolerância, empatia e responsabilidade; Argumenta, negocia e aceita sempre diferentes pontos de vista.
	Elevado (Bom)	realiza quase sempre				
	Médio (suficiente)	realiza às vezes				
	Reduzido (Medíocre)	raramente realiza	SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO* (duas matérias) SUBÁREA RAQUETAS Realizar com oportunidade e correção as ações técnicas táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador,			

	Muito Reduzido (Mau)	Nunca realiza	mas também como árbitro. OUTRAS Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de <u>Luta ou Judo</u>, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. Realizar <u>Atividades de Exploração da Natureza</u>, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente. Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (<u>Natação</u>), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. Praticar e conhecer <u>Jogos Tradicionais Populares</u> de acordo com os padrões culturais característicos.			
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Excelente (Muito bom)	realiza sempre	Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.			
	Elevado (Bom)	realiza quase sempre				
	Médio (suficiente)	realiza às vezes				
	Reduzido (Medíocre)	raramente realiza				
	Muito Reduzido (Mau)	Nunca realiza				
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Excelente (Muito bom)	realiza sempre	11º ANO - Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: ☑ Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; ☑ Doenças e lesões; ☑ Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. 12º ANO - Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas			
	Elevado (Bom)	realiza quase sempre				
	Médio (suficiente)	realiza às vezes				
	Reduzido (Medíocre)	raramente realiza				

	Muito Reduzido (Mau)	Nunca realiza	Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: ☒ Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; ☒ Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. Espírito desportivo; ☒ Corrupção vs. Verdade desportiva.			
--	----------------------	---------------	---	--	--	--

Normas de referência para o sucesso - Normas de aplicação

Para as presentes Metas de aprendizagem é indicado, em critérios de classificação, o não fracionamento dos domínios (motor, cognitivo e afetivo). Todos os domínios assumem o mesmo valor.

No domínio das Atividades Físicas em conformidade com as normas de referência para o sucesso de EF considera-se que um aluno cumpre um nível (Introdução, Elementar ou Avançado) quando o seu desempenho representa a totalidade de capacidades e conhecimentos expressas no nível considerado. O aluno cumpre parte de um nível quando o seu desempenho representa pelo menos metade das capacidades e conhecimentos expressas no nível considerado.

Nos 11.º e 12.º anos permite-se a opção dos alunos, em cada turma, pelas matérias em que prefiram aperfeiçoar-se / desenvolver-se. O regime de opções prevê a possibilidade de o aluno escolher duas matérias de subdomínios diferentes entre os apresentados (subdomínios de opção).

No 11.º ano - O aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR em 2 matérias, de diferentes subáreas e de . JDC - 2 matérias (as melhores matérias de cada aluno); Ginástica ou Atletismo-1 matéria ; Atividades Rítmicas Expressivas-1 matéria.DE OPÇÃO (Patinagem, Raquetes, luta ou judo, Atividades de Exploração da Natureza, Natação, Jogos Tradicionais Populares) . - 2 matérias

No 12.º ano, o regime de opções prevê a possibilidade de o aluno escolher duas matérias de subdomínios diferentes entre os apresentados (subdomínios de opção). Para os níveis INTRODUÇÃO em 3 matérias e nível ELEMENTAR em 3 matérias, de diferentes subáreas, deve observar-se as seguintes condições: 1 - O ATLETISMO constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria. 2 – Nas subáreas Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Patinagem, Raquetes e Atividades Rítmicas Expressivas

No 11.º ano para os níveis INTRODUÇÃO em 4 matérias e, de diferentes subáreas, devem observar-se as seguintes condições:

- 1 - O Atletismo constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria.
- 2 – Nas subáreas Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Patinagem, Raquetes e Atividades Rítmicas e Expressivas cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria.
- 3 - Nas 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.

SUGESTÕES DE TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

OBSERVAÇÃO: Grelhas de observação direta; Listas de verificação; Grelhas de auto, hétero e de coavaliação

INQUÉRITO: Formulação de questões orais

TESTAGEM: Teste prático

ANÁLISE DE CONTEÚDO: Relatório; Trabalho de pesquisa escrito com apresentação oral à turma; Portefólio; Intervenções do aluno na aula

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO dos alunos dispensados permanente ou temporariamente das atividades físicas

A. Para a dispensa da prática de atividade física, na aula de Educação Física (em parte ou na totalidade), deverá ser apresentada Declaração Médica (nos termos da legislação em vigor) que inclua:

- a. As atividades físicas que estão interditas aos alunos;
- b. As atividades físicas que são permitidas de forma condicionada;
- c. As atividades físicas que, por serem benéficas para o aluno, podem ser praticadas sem contraindicações.

B. O professor, tendo em conta a tipologia de cada turma, e o caso particular do aluno com dispensa de parte ou da totalidade das atividades físicas, deverá definir um Plano Adaptado de Aprendizagem e Avaliação. No PLANO deverão ser avaliadas as atividades que o aluno está impossibilitado de prática física.

Na **ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS**, o aluno é avaliado através de atividades compatíveis com a sua limitação, nomeadamente, ajudas, arbitragem, arrumo do material da aula, organização de torneios e outros eventos (coreografias, corta mato, etc).

Na **ÁREA da APTIDÃO FÍSICA**, o aluno é avaliado na aplicação e interpretação dos testes Fit Escola.

Na **ÁREA dos CONHECIMENTOS**, o aluno é avaliado através de testes escrito, relatório, trabalho de pesquisa escrito com apresentação oral à turma, portefólio, intervenções do aluno na aula.

ESCALA DE AVALIAÇÃO

Domínio do Saber e Saber Fazer – ENSINO SECUNDÁRIO	Classificação a atribuir
Realiza todas as ações motoras e conhecimentos previstos no nível de introdução/Elementar, cumprindo com todas as componentes críticas com precisão.	18 a 20
Realiza todas as ações motoras e conhecimentos previstos no nível de introdução, cumprindo com todas as componentes críticas, apenas algumas com precisão.	14 a 17

Realiza todas as ações motoras e conhecimentos previstos no nível de introdução/Elementar, cumprindo com todas as componentes críticas sem grande precisão.	10 a 13
Realiza todas as ações motoras e conhecimentos previstos no nível de introdução/Elementar, cumprindo com algumas componentes críticas com pouca precisão.	6 a 9
Realiza apenas algumas ações motoras e conhecimentos previstos no nível de introdução/Elementar, não cumprindo com as componentes críticas.	0 a 5
Domínio da Capacidade de Expressão, do Relacionamento Interpessoal, Pesquisa e Pensamento Crítico - (Relação entre as competências a demonstrar e as atitudes evidenciadas) – ENSINO SECUNDÁRIO	
Cumprimento exemplar de todos os parâmetros observados (90 a 100%)	18 a 20
Cumprimento com falhas pontuais dos parâmetros observados (70 a 89%)	14 a 17
Cumprimento com falhas dos parâmetros observados (50 a 69%)	10 a 13
Cumprimento com falhas repetidas dos parâmetros observados (20 a 49%)	6 a 9
Incumprimento total de todos os parâmetros observados (0 a 19%)	0 a 5
Área da Aptidão Física - (Relação entre as competências a demonstrar e as atitudes evidenciadas) – ENSINO SECUNDÁRIO	
Cumprimento exemplar de todos os parâmetros observados (90 a 100%). Encontra-se na ZSAF nos 5 testes, atingindo, em pelo menos 2 deles, o perfil atlético.	18 a 20
Cumprimento com falhas pontuais dos parâmetros observados (70 a 89%). Encontra-se na ZSAF em 4 testes.	14 a 17

Cumprimento com falhas dos parâmetros observados (50 a 69%). Encontra-se na ZSAF em 3 testes.	10 a 13
Cumprimento com falhas repetidas dos parâmetros observados (20 a 49%). Encontra-se na ZSAF em 2 testes.	6 a 9
Incumprimento total de todos os parâmetros observados (0 a 19%). Encontra-se na ZSAF em 1 teste.	0 a 5

Na **ÁREA da APTIDÃO FÍSICA**, o aluno deverá ser avaliado através do processo ao longo das aulas e pelo resultado dos 5 melhores testes da aplicação do protocolo do Fit Escola: Resistência (Vai -vem, ou Milha), Força Superior (Flexões), Força Média (Abdominais), Força Inferior (Impulsão horizontal), velocidade (20/40 metros), agilidade (4x10) e flexibilidade (senta e alcança).