

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

INTRODUÇÃO

“A definição de Metas de Aprendizagem na Área Curricular de Educação Física tem como base os seguintes instrumentos legais: Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), Currículo Nacional do Ensino Básico (CNEB) – Competências Essenciais.” (in, “Metas de Aprendizagem de Educação Física”)

“Neste sentido, analisando os Programas Nacionais, pode-se verificar que:

- Têm objetivos que podem ser avaliáveis por ciclo e por ano e os conteúdos programáticos já estão especificados em toda a extensão, sob a forma de metas de aprendizagem.*

- Os Objetivos Gerais, por ciclo e subáreas são obrigatórios, em todas as escolas. Os Objetivos Gerais não são objeto de escolha por professores ou escolas. **O que é decisão de escola e do professor, são respetivamente, o Plano Plurianual de Escola e o Plano Anual de Educação Física da Turma.**”*

“Estes programas apresentam, pois, a forma de listas de competências, situadas nas divisões temporais do ensino básico (cada um dos três ciclos, cada um dos nove anos de curso), bem como os processos que permitem realizar os objetivos – incluem-se nas orientações metodológicas os princípios e regras gerais a observar na organização da atividade educativa nas aulas de Educação Física.

*Considera-se que **os processos formativos são objeto de deliberação pedagógica ao nível da realidade educativa concreta, cujas limitações e possibilidades particulares só podem ser apreciadas pelo próprio professor.**”*

Reconhece-se, assim, ao professor a responsabilidade de escolher e aplicar as soluções pedagógicas e metodologicamente mais adequadas, investindo as competências profissionais desenvolvidas na sua formação nesta especialidade, para que os efeitos da atividade do aluno correspondam aos objetivos dos programas, utilizando os meios que lhe são atribuídos para esse fim.

1. AVALIAÇÃO

1.1 - Funções da Avaliação

A avaliação deve ser encarada como a recolha de um conjunto de informações suficientemente pertinentes, válidas e fiáveis para que, em confronto com objetivos fixados à partida ou ajustados no decurso

do ano, o professor possa tomar uma decisão correta. No entanto, deve servir fundamentalmente para melhorar os processos de ensino.

Conhecer as funções da avaliação é contribuir para clarificar o modo como esta contribui para o controlo da qualidade do ensino. A legislação em vigor apresenta como uma boa síntese das funções atribuídas à avaliação. Como tal a avaliação deve:

- Estimular o sucesso educativo de todos os alunos;
- Favorecer a autoconfiança de cada aluno;
- Respeitar os ritmos de desenvolvimento e progressão.

1.2 - Finalidades da Educação Física

Na perspetiva da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar:

- Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno.
- Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas.
- Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso dos alunos através da prática de:
 - ✓ Atividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa;
 - ✓ Atividades rítmicas e expressivas, nas suas dimensões técnicas, de composição e interpretação;
 - ✓ Jogos Pré Desportivos.
- Promover o gosto pela prática regular das atividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como fator de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social.
- Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas no seio dos quais se desenvolvem as atividades físicas, valorizando:
 - ✓ A iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a sociabilidade;
 - ✓ A ética desportiva;
 - ✓ A higiene e a segurança pessoal e coletiva;
- A consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, em especial da qualidade do ambiente.

2. OBJETIVOS GERAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA

2.1 - Competências Comuns a Todas as Áreas

- Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:
- ✓ Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros, quer no de adversários;

- ✓ Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;
- ✓ Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreatajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
- ✓ Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade de turma;
- ✓ Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
- ✓ Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
 - Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
 - Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física, compreendendo as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.
 - 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.
 - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de Resistência Geral de Longa e Média Durações; 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.
 - Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.
 - Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

2.2 - Competências por Área

- 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.
- Compor, realizar e analisar, da Ginástica, 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.
- 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.

- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.
- Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em atividade de combate, utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.
- Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

3 - ASPETOS OPERACIONAIS

Consideram-se, com referência fundamental para o sucesso em Educação Física, três domínios de avaliação específicos que representam as grandes áreas da extensão da Educação Física:

- **Atividades Físicas,**
- **Aptidão Física,**
- **Conhecimentos,**
- **Atitudes.**

Assim, as áreas consideradas operacionais, sujeitas a avaliação no Grupo Disciplinar de Educação Física, em conformidade com os Critérios Gerais de Avaliação do Agrupamento e não perdendo de vista os Programas Nacionais de Educação Física, são as seguintes:

Áreas Ciclos	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos	Atitudes
2ºciclo	40%	25%	5%	30%
		Milha – 7,5%		Assiduidade – 5%
		Salt. Horizontal – 2,5%		Comportamento – 7%
		Ext. de Braços – 2,5%		Empenho – 13%
		Força Abdominal – 2,5%		Pontualidade – 5%
		Flexibilidade (Senta e Alcança) – 2,5%		
		Velocidade (40 metros) – 7,5%		
3ºciclo	40%	25%	5%	30%
		Milha – 7,5%		Assiduidade – 5%
		Salt. Horizontal – 2,5%		Comportamento – 5%
		Ext. de Braços – 2,5%		Empenho – 15%
		Força Abdominal – 2,5%		Pontualidade – 5%
		Flexibilidade (Senta e Alcança) – 2,5%		
		Velocidade (40 metros) – 7,5%		
Secundário	100%	50%	10%	40%
		Milha – 15%		Assiduidade – 10%
		Salt. Horizontal – 5%		Comportamento – 10%
		Ext. de Braços – 7,5%		Empenho – 10%
		Força Abdominal – 7,5%		Pontualidade – 10%
		Flexibilidade (Senta e Alcança) – 5%		
		Velocidade (40 metros) – 10%		

2º Ciclo

Opções de matérias a lecionar, em função das condições físicas da escola:

A – Jogos e Jogos Desportivos Coletivos:

- Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol.

B – Ginástica:

- Solo, Aparelhos e Acrobática.

C – Atletismo:

- Corridas, Saltos e Lançamentos.

D – Raquetas:

- Badminton.

E- Combate:

- Luta, Judo.

F – Atividades Expressivas:

- Dança Moderna, Folclore e Danças Sociais.

G – Jogos Pré Desportivos:

- Mata, Outros.

Agrupamento das matérias para aplicação das presentes normas

A – Jogos e Jogos Desportivos Coletivos:

- Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol.

Categoria B – Ginástica:

- Solo, Aparelhos e Acrobática.

Categoria C – Atletismo:

- Corridas, Saltos e Lançamentos.

Categoria D – Raquetas:

- Badminton.

Categoria E- Combate:

- Luta, Judo.

Categoria F – Atividades Expressivas:

- Dança Moderna, Folclore e Danças Sociais.

Categoria H – Jogos Pré Desportivos:

- Mata, Outros.

Regras de seleção das matérias

- São selecionadas as **6 “melhores matérias” de cada aluno** (onde o aluno revelou melhores níveis de Interpretação e Execução).
- Pode considerar-se para seleção 2 matérias da categoria A:
- Pode considerar-se para seleção 1, e só uma, matéria de cada uma das restantes categorias até perfazerem as 6 “melhores matérias”.

5º ANO: Futsal e Voleibol.

Ginástica, Atletismo, Raquetes, Natação e Luta.

6º ANO: Andebol e Basquetebol.

Ginástica, Atletismo, Raquetes, Natação e Luta.

Domínios / Temas	Fator de ponderação	Aprendizagens Específicas	Descritores do Perfil dos Alunos	Instrumentos de avaliação
Área das Atividades Físicas	40%	<u>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</u> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebal, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. <u>SUBÁREA GINÁSTICA</u> Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. <u>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETES E OUTRAS</u> Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos. Interpretar, 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. <u>OUTRAS</u> Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	Conhecedor/sabedor/ culto/informado (A, B, G, I, J) Criativo /Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, j) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	Fichas de avaliação Questão aula Participação oral Fichas de trabalho individuais e/ou de grupo Relatórios de aula Grelhas de observação direta focalizadas em (exercícios critério) e (no interesse; na capacidade de intervenção e argumentação na participação; na

		Realizar ações de oposição direta solicitadas de COMBATE (Luta), utilizando as técnicas fundamentais de controlo e equilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos. Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas seleccionadas.	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	autonomia e no empenho); Fichas de auto e heteroavaliação.
Área da Aptidão Física	25%	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.		
Área dos Conhecimentos	5%	Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos. Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva. 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.		

Domínios	Alunos com impedimento de participação na componente prática da disciplina, justificada com atestado médico. *	Processos de recolha de informação para a utilização sumativa, com vista à classificação dos alunos		CrITÉrios de Avaliação	Áreas de competência do PASEO (perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória)
Área das Atividades Físicas Desportivas (40%)	Arbitragem, Ajudas, Montagem e desmontagem de material	Rubricas	Atletismo	Cooperação Correção Técnica Amplitude / Tempo de execução Persistência/ Superação	Relacionamento interpessoal Consciência e domínio do corpo Bem-estar, saúde ambiente
			Situação de Jogo (formal ou reduzido)	Cooperação Correção Técnica e Tática Aplicação (de Regras de Jogo) Persistência/ Superação	Relacionamento interpessoal Consciência e domínio do corpo Saber científico, técnico e tecnológico Bem-estar, saúde ambiente
			Exercício Critério	Cooperação Correção Técnica Consistência Persistência/ Superação	Relacionamento interpessoal Consciência e domínio do corpo Informação, comunicação e oralidade Bem-estar, saúde ambiente
			Coreografia	Cooperação Correção Técnica Ritmo Persistência/ Superação	Relacionamento interpessoal Consciência e domínio do corpo Bem-estar, saúde ambiente
Área da Aptidão Física (25%)			Aptidão Física	Cooperação Correção Técnica Amplitude / Tempo de execução / nº repetições Persistência/ Superação	Relacionamento interpessoal Consciência e domínio do corpo Bem-estar, saúde ambiente
Atitudes (30%)	Trabalho de pesquisa (avaliação do produto), questionários (escrito e/ou feedbacks orais)		Assiduidade; Pontualidade; Comportamento; Empenho	Estar presente na aula; Chegar a horas; Respeitar as regras; Executar as tarefas de forma empenhada	Relacionamento interpessoal; Assíduo; Pontual;
Área dos Conhecimen tos (5%)			Questões de aula * * Trabalho de pesquisa (avaliação do produto) **	Rigor Estruturação Objetividade Reflexão	Linguagens e textos Informação e Comunicação Pensamento crítico Saber científico, técnico e tecnológico

Avaliação do ATLETISMO

Critérios	Níveis de desempenho				
	5 (90%-100%)	4 (70%-89%)	3 (50%-69%)	2 (21%-49%)	1 (1%-20%)
Cooperação	Aceita e dá sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como da preparação, da arrumação e da preservação do material.	Aceita e dá algumas sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo quase todas as regras de segurança, bem como da preparação, da arrumação e da preservação do material.	Aceita sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, mas não contribui com nenhuma sugestão. Cumpre as regras de segurança e de preservação do material, mas não colabora na sua preparação e arrumação.	Nem sempre aceita nem dá sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, não cumpre as regras de segurança, nem colabora na preparação, arrumação e preservação do material.	Nem sempre aceita nem dá sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, não cumpre as regras de segurança, nem colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
Correção Técnica	Realiza e analisa provas combinadas no Atletismo , saltos, corridas, lançamentos (de acordo com o previsto na planificação anual), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	Realiza com facilidade e analisa provas combinadas no Atletismo , saltos, corridas, lançamentos (de acordo com o previsto na planificação anual), cumprindo parcialmente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, apenas como praticante.	Realiza e analisa provas combinadas no Atletismo , saltos, corridas, lançamentos (de acordo com o previsto na planificação anual), cumprindo parcialmente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, apenas como praticante.	Realiza com dificuldade as provas combinadas no Atletismo , saltos, corridas, lançamentos (de acordo com o previsto na planificação anual).	Realiza com dificuldade as provas combinadas no Atletismo , saltos, corridas, lançamentos (de acordo com o previsto na planificação anual) com muita dificuldade.
Amplitude / Tempo	A marca alcançada é igual ou superior ao estabelecido para o nível de execução 5 da tabela da modalidade.	A marca alcançada é igual ou inferior ao estabelecido para o nível de execução 4 da tabela da modalidade.	A marca alcançada é igual ao estabelecido para o nível de execução 3 da tabela da modalidade.	A marca alcançada é igual ou inferior ao estabelecido para o nível de execução 2 da tabela da modalidade.	A marca alcançada é igual ou inferior ao estabelecido para o nível de execução 1 da tabela da modalidade.
Persistência	Não desiste, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidade relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste poucas vezes, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo quase sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidade relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mas mantém o interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos e demonstra pouco interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos e demonstra pouco interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.

Avaliação da SITUAÇÃO DE JOGO

(Condicional ou Reduzido)

Critérios	Níveis de desempenho				
	5 (90%-100%)	4 (70%-89%)	3 (50%-69%)	2 (21%-49%)	1 (1%-20%)
Cooperação	Contribui para alcançar o objetivo do jogo. Cumpre as regras de segurança e colabora na preparação, preservação e arrumação do material	Contribui para alcançar o objetivo do jogo. Cumpre as regras de segurança e colabora algumas vezes na preparação, preservação e arrumação do material.	Contribui para alcançar o objetivo do jogo. Cumpre as regras de segurança e de preservação do material, mas não colabora na sua preparação e arrumação.	Contribui pouco para alcançar o objetivo do jogo. Nem sempre cumpre as regras de segurança e de preservação do material e não colabora na sua preparação e arrumação.	Contribui pouco para alcançar o objetivo do jogo. Nem sempre cumpre as regras de segurança e de preservação do material e não colabora na sua preparação e arrumação.
Correção Técnica	Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em todas as funções, conforme cada fase do jogo.	Realiza quase sempre com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em várias funções, conforme cada fase do jogo.	Realiza muitas vezes com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares numa função específica, conforme cada fase do jogo.	Realiza poucas vezes as ações técnico-táticas elementares numa função específica, conforme cada fase do jogo.	Realiza poucas vezes as ações técnico-táticas elementares numa função específica, conforme cada fase do jogo.
Aplicação (das regras do jogo)	Aplica as regras não só como jogador, mas também como árbitro. Compreende as decisões do árbitro.	Aplica quase sempre as regras não só como jogador, mas também como árbitro. Compreende as decisões do árbitro.	Aplica as regras como jogador. Aceita as decisões do árbitro.	Aplica poucas vezes as regras como jogador. Nem sempre aceita as decisões do árbitro.	Aplica poucas vezes as regras como jogador. Nem sempre aceita as decisões do árbitro.
Persistência	Não desiste, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidade relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste poucas vezes, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo quase sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidade relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mas mantém o interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos e demonstra pouco interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos e demonstra pouco interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.

Avaliação do EXERCÍCIO CRITÉRIO

Critérios	Níveis de desempenho				
	5 (90%-100%)	4 (70%-89%)	3 (50%-69%)	2 (21%-49%)	1 (1%-20%)
Cooperação	Contribui para alcançar o objetivo do exercício, individualmente ou em par. Cumpre as regras de segurança e colabora na preparação, preservação e arrumação do material	Contribui para alcançar o objetivo do exercício, individualmente ou em par. Cumpre quase sempre as regras de segurança e colabora quase sempre na preparação, preservação e arrumação do material	Contribui para alcançar o objetivo do exercício, individualmente ou em par. Cumpre as regras de segurança e de preservação do material, mas não colabora na sua preparação e arrumação.	Contribui poucas vezes para alcançar o objetivo do exercício, individualmente ou em par. Cumpre algumas vezes as regras de segurança e de preservação do material, mas não colabora na sua preparação e arrumação.	Contribui poucas vezes para alcançar o objetivo do exercício, individualmente ou em par. Cumpre algumas vezes as regras de segurança e de preservação do material, mas não colabora na sua preparação e arrumação.
Correção Técnica	Realiza com oportunidade e correção técnica todos os gestos/conteúdos solicitados.	Realiza com oportunidade e correção técnica quase todos os gestos/conteúdos solicitados.	Realiza com oportunidade e correção técnica a maioria dos gestos/conteúdos solicitados.	Realiza com oportunidade e correção técnica a alguns dos gestos/conteúdos solicitados.	Realiza com pouca oportunidade e muita incorreção técnica a alguns dos gestos/conteúdos solicitados.
Consistência	Executa sempre os gestos/conteúdos de acordo com respetivo modelo técnico, mostrando sempre um padrão uniforme de correta execução.	Executa quase sempre os gestos/conteúdos de acordo com respetivo modelo técnico, mostrando muitas vezes um padrão uniforme de correta execução.	Executa por vezes os gestos/conteúdos de acordo com respetivo modelo técnico, mostrando por vezes um padrão uniforme de correta execução.	Executa poucas vezes os gestos/conteúdos de acordo com respetivo modelo técnico, mostrando por vezes um padrão uniforme de correta execução.	Executa poucas vezes os gestos/conteúdos de acordo com respetivo modelo técnico, mostrando por vezes um padrão uniforme de correta execução.
Persistência	Não desiste, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidade relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste poucas vezes, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo quase sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidade relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mas mantém o interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos e demonstra pouco interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos e demonstra pouco interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.

Avaliação da COREOGRAFIA

Critérios	Níveis de desempenho				
	5 (90%-100%)	4 (70%-89%)	3 (50%-69%)	2 (21%-49%)	1 (1%-20%)
Cooperação	Contribui para alcançar o objetivo da atividade. Cumpre as regras de segurança e colabora na preparação, preservação e arrumação do material	Contribui para alcançar o objetivo da atividade. Cumpre quase sempre as regras de segurança e colabora muitas vezes na preparação, preservação e arrumação do material	Contribui para alcançar o objetivo da atividade. Cumpre as regras de segurança e de preservação do material, mas não colabora na sua preparação e arrumação.	Contribui pouco para alcançar o objetivo da atividade. Cumpre algumas vezes as regras de segurança e de preservação do material, mas não colabora na sua preparação e arrumação.	Contribui pouco para alcançar o objetivo da atividade. Cumpre algumas vezes as regras de segurança e de preservação do material, mas não colabora na sua preparação e arrumação.
Correção Técnica	Realiza com oportunidade e correção técnica todos os elementos gímnicos/passos/conteúdos solicitados.	Realiza com oportunidade e correção técnica quase todos os elementos gímnicos/passos/conteúdos solicitados.	Realiza com oportunidade e correção técnica a maioria dos elementos gímnicos/ passos/ conteúdos solicitados.	Realiza algumas vezes com oportunidade e correção técnica alguns dos elementos gímnicos/passos/conteúdos solicitados.	Realiza algumas vezes com oportunidade e incorreção técnica alguns dos elementos gímnicos/ passos/ conteúdos solicitados.
Ritmo	Mantém o ritmo adequado de execução ao longo de toda a coreografia.	Mantém o ritmo adequado de execução durante algumas partes da coreografia.	Apresenta oscilações no ritmo de execução, nomeadamente na passagem entre elementos gímnicos/passos/conteúdos solicitados.	Apresenta muitas oscilações e quebras no ritmo de execução, nomeadamente na passagem entre elementos gímnicos/passos/conteúdos solicitados.	Apresenta muitas oscilações e quebras no ritmo de execução, nomeadamente na passagem entre elementos gímnicos/passos/conteúdos solicitados.
Persistência	Não desiste, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidade relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste poucas vezes, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo quase sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidade relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mas mantém o interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos e demonstra pouco interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos e demonstra pouco interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.

Avaliação da APTIDÃO FÍSICA

Critérios	Níveis de desempenho				
	5 (90%-100%)	4 (70%-89%)	3 (50%-69%)	2 (21%-49%)	1 (1%-20%)
Cooperação	Aceita e dá sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como da preparação, da arrumação e da preservação do material.	Aceita e dá algumas sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo quase todas as regras de segurança, bem como da preparação, da arrumação e da preservação do material.	Aceita sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, mas não contribui com nenhuma sugestão. Cumpre as regras de segurança e de preservação do material,	Nem sempre aceita nem dá sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, não cumpre as regras de segurança, nem colabora na preparação, arrumação e preservação do material.	Nem sempre aceita nem dá sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, não cumpre as regras de segurança, nem colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
Correção Técnica	Realiza e analisa provas de aptidão física do programa <i>FITescola</i> , cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.	Realiza e analisa provas de aptidão física do programa <i>FITescola</i> , cumprindo quase sempre as exigências elementares, técnicas e do regulamento.	Realiza e analisa provas de aptidão física do programa <i>FITescola</i> , cumprindo parcialmente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.	Realiza e analisa provas de aptidão física do programa <i>FITescola</i> , cumprindo poucas vezes as exigências elementares, técnicas e do regulamento.	Realiza e analisa provas de aptidão física do programa <i>FITescola</i> , cumprindo poucas vezes as exigências elementares, técnicas e do regulamento.
Amplitude / Tempo de execução / número de repetições	É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i> , para a sua idade e género, de acordo com o previsto nas tabelas de referência para o nível 5: Capacidades Motoras: Resistência (vaivém), Força inferior 2 (impulsão horizontal), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) e Flexibilidade dos Membros inferiores (senta e alcança)	É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i> , para a sua idade e género, de acordo com o previsto nas tabelas de referência para o nível 4: Capacidades Motoras: Resistência (vaivém), Força inferior 2 (impulsão horizontal), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) e Flexibilidade dos Membros inferiores (senta e alcança)	É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i> , para a sua idade e género, de acordo com o previsto nas tabelas de referência para o nível 3: Capacidades Motoras: Resistência (vaivém), Força inferior 2 (impulsão	É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i> , para a sua idade e género, de acordo com o previsto nas tabelas de referência para o nível 2: Capacidades Motoras: Resistência (vaivém), Força inferior 2 (impulsão horizontal), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) e Flexibilidade dos Membros inferiores (senta e alcança)	É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i> , para a sua idade e género, de acordo com o previsto nas tabelas de referência para o nível 2: Capacidades Motoras: Resistência (vaivém), Força inferior 2 (impulsão horizontal), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) e Flexibilidade dos Membros inferiores (senta e alcança)
Persistência	Não desiste, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidade relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste poucas vezes, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo quase sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidade relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mas mantém o interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos e demonstra pouco interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos e demonstra pouco interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.

Avaliação do Trabalho de Pesquisa (alunos com Atestado Médico prolongado ou PIT)

Critérios	Níveis de desempenho				
	5 (90%-100%)	4 (70%-89%)	3 (50%-69%)	2 (21%-49%)	1 (1%-20%)
Rigor	Apresenta todos os tópicos solicitados.	NÍVEL INTERMÉDIO	Apresenta algum/alguns dos tópicos solicitados.	NÍVEL INTERMÉDIO	Não apresenta nenhum dos tópicos solicitados.
Estruturação	Estrutura corretamente a informação de forma a facilitar a utilização posterior.		Estrutura a informação, mas nem sempre é fácil fazer a sua utilização posterior.		A informação existente está desestruturada, não permitindo a sua utilização.
Objetividade	Usa conceitos cientificamente rigorosos com vocabulário diversificado. Inclui tabelas, gráficos e/ou ilustrações (devidamente legendados e fontes identificadas).		Apresenta falhas pontuais de rigor Científico.		Apresenta falhas sistemáticas de rigor científico.
reflexão	Produce reflexão sobre o teor da pesquisa, analisando criticamente a informação recolhida e formulando conclusões.		Produce reflexão sobre o teor da pesquisa, mas sem revelar coerência.		Não produz reflexão sobre a informação pesquisada.

Avaliação Final de acordo com os Descritores de Desempenho				
Nível 5 (90 a 100%)	Nível 4 (70 a 90%)	Nível 3 (50 a 69%)	Nível 2 (20 a 49%)	Nível 1 (0 a 19%)
Desempenho <u>excelente</u> relativamente às aprendizagens (conhecimentos, capacidades e atitudes) previstas para cada domínio bem como nas competências previstas no PASEO.	Desempenho <u>bastante satisfatório</u> relativamente às aprendizagens (conhecimentos, capacidades e atitudes) previstas para cada domínio bem como nas competências previstas no PASEO.	Desempenho <u>satisfatório</u> relativamente às aprendizagens (conhecimentos, capacidades e atitudes) previstas para cada domínio bem como as competências previstas no PASEO.	Desempenho <u>não satisfatório</u> relativamente às aprendizagens (conhecimentos, capacidades e atitudes) previstas para cada domínio bem como as competências previstas no PASEO.	Desempenho <u>fraco</u> relativamente às aprendizagens (conhecimentos, capacidades e atitudes) previstas para cada domínio bem como as competências previstas no PASEO.

“A Educação Física é uma disciplina eminentemente prática com um valor pedagógico particular cujas aquisições têm como referência o corpo e a atividade física desportiva. As competências em Educação Física adquirem-se pela prática de atividade física adequada às possibilidades e necessidades de cada aluno, em situações que promovam o seu desenvolvimento. É bem explícito que a disciplina de Educação Física se centra na atividade física, embora não se esgote nela, privilegia-se a referência às situações de aprendizagem que envolvam atividade motora.

3º Ciclo

Opções de matérias a lecionar, em função das condições físicas da escola:

A – Jogos Desportivos Coletivo:

- Futsal, Voleibol, Basquetebol, Andebol, Corfebol e Rugby.

B – Ginástica:

- De Solo, Aparelhos, Ginástica e Acrobática.

C – Atletismo:

- Corridas, Saltos e Lançamentos.

D – Raquetas:

- Badminton.

E- Combate:

- Luta, Judo.

Agrupamento das matérias para aplicação das presentes normas

Categoria A – Jogos e Jogos Desportivos Coletivo:

- Futsal, Voleibol, Basquetebol, Andebol, Corfebol e Rugby.

Categoria B – Ginástica:

- Solo, Aparelhos e Acrobática.

Categoria C – Atletismo:

- Corridas, Saltos e Lançamentos.

Categoria D – Raquetas:

- Badminton.

Categoria E- Combate:

- Luta, Judo.

Regras de seleção das matérias

- São selecionadas as **6 “melhores matérias” de cada aluno** (onde o aluno revelou melhores níveis de Interpretação e Execução).
- Obrigatoriamente são consideradas 2 matérias da Categoria A.
- São ainda consideradas, obrigatoriamente 1 matéria da categoria B.
- São ainda consideradas, obrigatoriamente 1 matéria da categoria C.
- Garantindo o ecletismo, nenhuma das áreas poderá ser excluída, ou seja, para a obtenção de sucesso em Educação Física o aluno deverá cumprir cumulativamente os requisitos mínimos de sucesso (metas) definidos para cada um dos Domínios (Atividades Físicas, Aptidão Física, Conhecimentos e Atitudes).

7ºAno:

Ginástica, Atletismo, Raquetes, Natação e Luta

Corfebol e Rugby

8ºAno:

Ginástica, Atletismo, Raquetes, Natação

Futsal, Voleibol e Basquetebol.

9ºAno:

Ginástica, Atletismo, Raquetes, Natação

Andebol, Rugby e Corfebol.

O Domínio Atividades Físicas, a especificação de cada matéria do programa em três níveis:

- ✓ **Introdução (I)**, onde se incluem as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão ou preparação de base (fundamentos);
- ✓ **Elementar (E)**, nível onde se discriminam os conteúdos consistentes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com caráter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem;
- ✓ **Avançado (A)**, que estabelece os conteúdos e formas de participação nas atividades típicas da matéria, correspondendo ao nível superior, que poderá ser atingido no quadro da disciplina de Educação Física.

Considera-se que um aluno cumpre um nível (I, E ou A) no Domínio Atividades Físicas quando o seu desempenho, conhecimentos e atitudes representam a totalidade do nível considerado.

Considera-se que o aluno possa situar-se, em relação a cada Subdomínio (matéria):

- a)** Não atinge o Nível Introdutório (NI)
- b)** Atinge o Nível Introdutório (I)
- c)** Atinge o Nível Elementar (E)
- d)** Atinge o Nível Avançado (A)

Domínios / Temas	Fator de ponderação	Aprendizagens Específicas	Descritores do Perfil dos Alunos	Instrumentos de avaliação
Área das Atividades Físicas	40%	<u>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</u> 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. <u>SUBÁREA GINÁSTICA</u> 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. <u>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</u> Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias	Conhecedor/sabedor/ culto/informado (A, B, G, I, J) Criativo /Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)	Fichas de avaliação Questão aula Participação oral Fichas de trabalho individuais e/ou de grupo Relatórios de aula Grelhas de observação direta

		individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. <u>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS E OUTRAS</u> 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, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de 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. <u>OUTRAS</u> Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo	focalizadas em (exercícios critério) e (no interesse; na capacidade de intervenção e argumentação na participação; na autonomia e no empenho); Fichas de auto e heteroavaliação.
--	--	--	---	--

		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.	(B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	
Área da Aptidão Física	25%	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.		
Área dos Conhecimentos	5%	Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos. Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.		

		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.		
--	--	--	--	--

Domínios	Alunos com impedimento de participação na componente prática da disciplina, justificada com atestado médico. *	Processos de recolha de informação para a utilização sumativa, com vista à classificação dos alunos		CrITÉrios de Avaliação	Áreas de competência do PASEO (perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória)
Área das Atividades Físicas Desportivas (40%)	Arbitragem, Ajudas, Montagem e desmontagem de material	Rubricas	Atletismo	Cooperação Correção Técnica Amplitude / Tempo de execução Persistência/ Superação	Relacionamento interpessoal Consciência e domínio do corpo Bem-estar, saúde ambiente
			Situação de Jogo (formal ou reduzido)	Cooperação Correção Técnica e Tática Aplicação (de Regras de Jogo) Persistência/ Superação	Relacionamento interpessoal Consciência e domínio do corpo Saber científico, técnico e tecnológico Bem-estar, saúde ambiente
			Exercício Critério	Cooperação Correção Técnica Consistência Persistência/ Superação	Relacionamento interpessoal Consciência e domínio do corpo Informação, comunicação e oralidade Bem-estar, saúde ambiente
			Coreografia	Cooperação Correção Técnica Ritmo Persistência/ Superação	Relacionamento interpessoal Consciência e domínio do corpo Bem-estar, saúde ambiente
Área da Aptidão Física (25%)	Relatórios da aula		Aptidão Física	Cooperação Correção Técnica Amplitude / Tempo de execução / nº repetições Persistência/ Superação	Relacionamento interpessoal Consciência e domínio do corpo Bem-estar, saúde ambiente
Atitudes (30%)			Assiduidade; Pontualidade; Comportamento; Empenho	Estar presente na aula; Chegar a horas; Respeitar as regras; Executar as tarefas de forma empenhada	Relacionamento interpessoal; Assíduo; Pontual;
Área dos Conhecimentos (5%)			Questões de aula * * Trabalho de pesquisa (avaliação do produto) **	Rigor Estruturação Objetividade Reflexão	Linguagens e textos Informação e Comunicação Pensamento crítico Saber científico, técnico e tecnológico
	Trabalho de pesquisa (avaliação do produto), questionários (escrito e/ou feedbacks orais)				

Avaliação do ATLETISMO

Critérios	Níveis de desempenho				
	5 (90%-100%)	4 (70%-89%)	3 (50%-69%)	2 (21%-49%)	1 (1%-20%)
Cooperação	Aceita e dá sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como da preparação, da arrumação e da preservação do material.	Aceita e dá algumas sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo quase todas as regras de segurança, bem como da preparação, da arrumação e da preservação do material.	Aceita sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, mas não contribui com nenhuma sugestão. Cumpre as regras de segurança e de preservação do material, mas não colabora na sua preparação e arrumação.	Nem sempre aceita nem dá sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, não cumpre as regras de segurança, nem colabora na preparação, arrumação e preservação do material.	Nem sempre aceita nem dá sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, não cumpre as regras de segurança, nem colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
Correção Técnica	Realiza e analisa provas combinadas no Atletismo , saltos, corridas, lançamentos (de acordo com o previsto na planificação anual), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	Realiza com facilidade e analisa provas combinadas no Atletismo , saltos, corridas, lançamentos (de acordo com o previsto na planificação anual), cumprindo parcialmente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, apenas como praticante.	Realiza e analisa provas combinadas no Atletismo , saltos, corridas, lançamentos (de acordo com o previsto na planificação anual), cumprindo parcialmente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, apenas como praticante.	Realiza com dificuldade as provas combinadas no Atletismo , saltos, corridas, lançamentos (de acordo com o previsto na planificação anual).	Realiza com dificuldade as provas combinadas no Atletismo , saltos, corridas, lançamentos (de acordo com o previsto na planificação anual) com muita dificuldade.
Amplitude / Tempo	A marca alcançada é igual ou superior ao estabelecido para o nível de execução 5 da tabela da modalidade.	A marca alcançada é igual ou inferior ao estabelecido para o nível de execução 4 da tabela da modalidade.	A marca alcançada é igual ao estabelecido para o nível de execução 3 da tabela da modalidade.	A marca alcançada é igual ou inferior ao estabelecido para o nível de execução 2 da tabela da modalidade.	A marca alcançada é igual ou inferior ao estabelecido para o nível de execução 2 da tabela da modalidade.
Persistência	Não desiste, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidade relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste poucas vezes, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo quase sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidade relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mas mantém o interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos e demonstra pouco interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos e demonstra pouco interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.

Avaliação da SITUAÇÃO DE JOGO

(Condicional ou Reduzido)

Critérios	Níveis de desempenho				
	5 (90%-100%)	4 (70%-89%)	3 (50%-69%)	2 (21%-49%)	1 (1%-20%)
Cooperação	Contribui para alcançar o objetivo do jogo. Cumpre as regras de segurança e colabora na preparação, preservação e arrumação do material	Contribui para alcançar o objetivo do jogo. Cumpre as regras de segurança e colabora algumas vezes na preparação, preservação e arrumação do material.	Contribui para alcançar o objetivo do jogo. Cumpre as regras de segurança e de preservação do material, mas não colabora na sua preparação e arrumação.	Contribui pouco para alcançar o objetivo do jogo. Nem sempre cumpre as regras de segurança e de preservação do material e não colabora na sua preparação e arrumação.	Contribui pouco para alcançar o objetivo do jogo. Nem sempre cumpre as regras de segurança e de preservação do material e não colabora na sua preparação e arrumação.
Correção Técnica	Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em todas as funções, conforme cada fase do jogo.	Realiza quase sempre com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em várias funções, conforme cada fase do jogo.	Realiza muitas vezes com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares numa função específica, conforme cada fase do jogo.	Realiza poucas vezes as ações técnico-táticas elementares numa função específica, conforme cada fase do jogo.	Realiza poucas vezes as ações técnico-táticas elementares numa função específica, conforme cada fase do jogo.
Aplicação (das regras do jogo)	Aplica as regras não só como jogador, mas também como árbitro. Compreende as decisões do árbitro.	Aplica quase sempre as regras não só como jogador, mas também como árbitro. Compreende as decisões do árbitro.	Aplica as regras como jogador. Aceita as decisões do árbitro.	Aplica poucas vezes as regras como jogador. Nem sempre aceita as decisões do árbitro.	Aplica poucas vezes as regras como jogador. Nem sempre aceita as decisões do árbitro.
Persistência	Não desiste, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidade relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste poucas vezes, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo quase sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidade relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mas mantém o interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos e demonstra pouco interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos e demonstra pouco interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.

Avaliação do EXERCÍCIO CRITÉRIO

Critérios	Níveis de desempenho				
	5 (90%-100%)	4 (70%-89%)	3 (50%-69%)	2 (21%-49%)	1 (1%-20%)
Cooperação	Contribui para alcançar o objetivo do exercício, individualmente ou em par. Cumpre as regras de segurança e colabora na preparação, preservação e arrumação do material	Contribui para alcançar o objetivo do exercício, individualmente ou em par. Cumpre quase sempre as regras de segurança e colabora quase sempre na preparação, preservação e arrumação do material	Contribui para alcançar o objetivo do exercício, individualmente ou em par. Cumpre as regras de segurança e de preservação do material, mas não colabora na sua preparação e arrumação.	Contribui poucas vezes para alcançar o objetivo do exercício, individualmente ou em par. Cumpre algumas vezes as regras de segurança e de preservação do material, mas não colabora na sua preparação e arrumação.	Contribui poucas vezes para alcançar o objetivo do exercício, individualmente ou em par. Cumpre algumas vezes as regras de segurança e de preservação do material, mas não colabora na sua preparação e arrumação.
Correção Técnica	Realiza com oportunidade e correção técnica todos os gestos/conteúdos solicitados.	Realiza com oportunidade e correção técnica quase todos os gestos/conteúdos solicitados.	Realiza com oportunidade e correção técnica a maioria dos gestos/conteúdos solicitados.	Realiza com oportunidade e correção técnica a alguns dos gestos/conteúdos solicitados.	Realiza com pouca oportunidade e muita incorreção técnica a alguns dos gestos/conteúdos solicitados.
Consistência	Executa sempre os gestos/conteúdos de acordo com respetivo modelo técnico, mostrando sempre um padrão uniforme de correta execução.	Executa quase sempre os gestos/conteúdos de acordo com respetivo modelo técnico, mostrando muitas vezes um padrão uniforme de correta execução.	Executa por vezes os gestos/conteúdos de acordo com respetivo modelo técnico, mostrando por vezes um padrão uniforme de correta execução.	Executa poucas vezes os gestos/conteúdos de acordo com respetivo modelo técnico, mostrando por vezes um padrão uniforme de correta execução.	Executa poucas vezes os gestos/conteúdos de acordo com respetivo modelo técnico, mostrando por vezes um padrão uniforme de correta execução.
Persistência	Não desiste, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidade relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste poucas vezes, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo quase sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidade relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mas mantém o interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos e demonstra pouco interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos e demonstra pouco interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.

Avaliação da COREOGRAFIA

Critérios	Níveis de desempenho				
	5 (90%-100%)	4 (70%-89%)	3 (50%-69%)	2 (21%-49%)	1 (1%-20%)
Cooperação	Contribui para alcançar o objetivo da atividade. Cumpre as regras de segurança e colabora na preparação, preservação e arrumação do material	Contribui para alcançar o objetivo da atividade. Cumpre quase sempre as regras de segurança e colabora muitas vezes na preparação, preservação e arrumação do material	Contribui para alcançar o objetivo da atividade. Cumpre as regras de segurança e de preservação do material, mas não colabora na sua preparação e arrumação.	Contribui pouco para alcançar o objetivo da atividade. Cumpre algumas vezes as regras de segurança e de preservação do material, mas não colabora na sua preparação e arrumação.	Contribui pouco para alcançar o objetivo da atividade. Cumpre algumas vezes as regras de segurança e de preservação do material, mas não colabora na sua preparação e arrumação.
Correção Técnica	Realiza com oportunidade e correção técnica todos os elementos gímnicos/passos/conteúdos solicitados.	Realiza com oportunidade e correção técnica quase todos os elementos gímnicos/passos/conteúdos solicitados.	Realiza com oportunidade e correção técnica a maioria dos elementos gímnicos/ passos/ conteúdos solicitados.	Realiza a l g u m a s v e z s com oportunidade e correção técnica alguns dos elementos gímnicos/passos/conteúdos solicitados.	Realiza algumas vezes com oportunidade e incorreção técnica alguns dos elementos gímnicos/ passos/ conteúdos solicitados.
Ritmo	Mantém o ritmo adequado de execução ao longo de toda a coreografia.	Mantém o ritmo adequado de execução durante algumas partes da coreografia.	Apresenta oscilações no ritmo de execução, nomeadamente na passagem entre elementos gímnicos/passos/conteúdos solicitados.	Apresenta muitas oscilações e quebras no ritmo de execução, nomeadamente na passagem entre elementos gímnicos/passos/conteúdos solicitados.	Apresenta muitas oscilações e quebras no ritmo de execução, nomeadamente na passagem entre elementos gímnicos/passos/conteúdos solicitados.
Persistência	Não desiste, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidade relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste poucas vezes, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo quase sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidade relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mas mantém o interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos e demonstra pouco interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos e demonstra pouco interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.

Avaliação da APTIDÃO FÍSICA

Critérios	Níveis de desempenho				
	5 (90%-100%)	4 (70%-89%)	3 (50%-69%)	2 (21%-49%)	1 (1%-20%)
Cooperação	Aceita e dá sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como da preparação, da arrumação e da preservação do material.	Aceita e dá algumas sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo quase todas as regras de segurança, bem como da preparação, da arrumação e da preservação do material.	Aceita sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, mas não contribui com nenhuma sugestão. Cumpre as regras de segurança e de preservação do material,	Nem sempre aceita nem dá sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, não cumpre as regras de segurança, nem colabora na preparação, arrumação e preservação do material.	Nem sempre aceita nem dá sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, não cumpre as regras de segurança, nem colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
Correção Técnica	Realiza e analisa provas de aptidão física do programa <i>FITescola</i> , cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.	Realiza e analisa provas de aptidão física do programa <i>FITescola</i> , cumprindo quase sempre as exigências elementares, técnicas e do regulamento.	Realiza e analisa provas de aptidão física do programa <i>FITescola</i> , cumprindo parcialmente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.	Realiza e analisa provas de aptidão física do programa <i>FITescola</i> , cumprindo poucas vezes as exigências elementares, técnicas e do regulamento.	Realiza e analisa provas de aptidão física do programa <i>FITescola</i> , cumprindo poucas vezes as exigências elementares, técnicas e do regulamento.
Amplitude / Tempo de execução / número de repetições	É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i> , para a sua idade e género, de acordo com o previsto nas tabelas de referência para o nível 5: Capacidades Motoras: Resistência (vaivém), Força inferior 2 (impulsão horizontal), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) e Flexibilidade dos Membros inferiores (senta e alcança)	É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i> , para a sua idade e género, de acordo com o previsto nas tabelas de referência para o nível 4: Capacidades Motoras: Resistência (vaivém), Força inferior 2 (impulsão horizontal), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) e Flexibilidade dos Membros inferiores (senta e alcança)	É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i> , para a sua idade e género, de acordo com o previsto nas tabelas de referência para o nível 3: Capacidades Motoras: Resistência (vaivém), Força inferior 2 (impulsão	É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i> , para a sua idade e género, de acordo com o previsto nas tabelas de referência para o nível 2: Capacidades Motoras: Resistência (vaivém), Força inferior 2 (impulsão horizontal), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) e Flexibilidade dos Membros inferiores (senta e alcança)	É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i> , para a sua idade e género, de acordo com o previsto nas tabelas de referência para o nível 2: Capacidades Motoras: Resistência (vaivém), Força inferior 2 (impulsão horizontal), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) e Flexibilidade dos Membros inferiores (senta e alcança)
Persistência	Não desiste, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidade relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste poucas vezes, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo quase sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidade relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mas mantém o interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos e demonstra pouco interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos e demonstra pouco interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.

Avaliação Final de acordo com os Descritores de Desempenho				
Nível 5 (90 a 100%)	Nível 4 (70 a 90%)	Nível 3 (50 a 69%)	Nível 2 (20 a 49%)	Nível 1 (0 a 19%)
Desempenho <u>excelente</u> relativamente às aprendizagens (conhecimentos, capacidades e atitudes) previstas para cada domínio bem como nas competências previstas no PASEO.	Desempenho <u>bastante satisfatório</u> relativamente às aprendizagens (conhecimentos, capacidades e atitudes) previstas para cada domínio bem como nas competências previstas no PASEO.	Desempenho <u>satisfatório</u> relativamente às aprendizagens (conhecimentos, capacidades e atitudes) previstas para cada domínio bem como as competências previstas no PASEO.	Desempenho <u>não satisfatório</u> relativamente às aprendizagens (conhecimentos, capacidades e atitudes) previstas para cada domínio bem como as competências previstas no PASEO.	Desempenho <u>fraco</u> relativamente às aprendizagens (conhecimentos, capacidades e atitudes) previstas para cada domínio bem como as competências previstas no PASEO.

“A Educação Física é uma disciplina eminentemente prática com um valor pedagógico particular cujas aquisições têm como referência o corpo e a atividade física desportiva. As competências em Educação Física adquirem-se pela prática de atividade física adequada às possibilidades e necessidades de cada aluno, em situações que promovam o seu desenvolvimento. É bem explícito que a disciplina de Educação Física se centra na atividade física, embora não se esgote nela, privilegia-se a referência às situações de aprendizagem que envolvam atividade motora.

Ensino Secundário

Opções de matérias a lecionar, em função das condições físicas da escola:

A – Jogos Desportivos Coletivo:

- Futsal, Voleibol, Basquetebol, Andebol, Corfebol e Rugby.

B – Ginástica:

- De Solo, Aparelhos, Ginástica e Acrobática.

C – Atletismo:

- Corridas, Saltos e Lançamentos.

D – Raquetas:

- Badminton.

E- Combate:

- Luta, Judo.

Agrupamento das matérias para aplicação das presentes normas

Categoria A – Jogos e Jogos Desportivos Coletivo:

- Futsal, Voleibol, Basquetebol, Andebol, Corfebol e Rugby.

Categoria B – Ginástica:

- Solo, Aparelhos e Acrobática.

Categoria C – Atletismo:

- Corridas, Saltos e Lançamentos.

Categoria D – Raquetas:

- Badminton.

Categoria E- Combate:

- Luta, Judo.

Regras de seleção das matérias

- São selecionadas as **6 “melhores matérias” de cada aluno** (onde o aluno revelou melhores níveis de Interpretação e Execução).
- Obrigatoriamente são consideradas 2 matérias da Categoria A.
- São ainda consideradas, obrigatoriamente 1 matéria da categoria B.
- São ainda consideradas, obrigatoriamente 1 matéria da categoria C.
- Garantindo o ecletismo, nenhuma das áreas poderá ser excluída, ou seja, para a obtenção de sucesso em Educação Física o aluno deverá cumprir cumulativamente os requisitos mínimos de sucesso (metas) definidos para cada um dos Domínios (Atividades Físicas, Aptidão Física, Conhecimentos e Atitudes).

10ºAno:

Ginástica, Atletismo, Raquetes, Natação
Corfebol, Rugby e Basquetebol

11ºAno:

Ginástica, Atletismo, Raquetes, Natação
Futsal, Voleibol e Basquetebol.

12ºAno:

Ginástica, Atletismo, Raquetes, Natação
Andebol, Rugby e Corfebol.

O Domínio Atividades Físicas, a especificação de cada matéria do programa em três níveis:

- ✓ **Introdução (I)**, onde se incluem as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão ou preparação de base (fundamentos);
- ✓ **Elementar (E)**, nível onde se discriminam os conteúdos consistentes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com caráter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem;
- ✓ **Avançado (A)**, que estabelece os conteúdos e formas de participação nas atividades típicas da matéria, correspondendo ao nível superior, que poderá ser atingido no quadro da disciplina de Educação Física.

Considera-se que um aluno cumpre um nível (I, E ou A) no Domínio Atividades Físicas quando o seu desempenho, conhecimentos e atitudes representam a totalidade do nível considerado.

Considera-se que o aluno possa situar-se, em relação a cada Subdomínio (matéria):

- a)** Não atinge o Nível Introdutório (NI)
- b)** Atinge o Nível Introdutório (I)
- c)** Atinge o Nível Elementar (E)
- d)** Atinge o Nível Avançado (A)

Domínios / Temas	Fator de ponderação	Aprendizagens Específicas	Descritores do Perfil dos Alunos	Instrumentos de avaliação
Área das Atividades Físicas	100%	<u>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</u> 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.	Conhecedor/sabedor/ culto/informado (A, B, G, I, J)	Fichas de avaliação
		<u>SUBÁREA GINÁSTICA E ATLETISMO</u> 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 do 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.	Criativo /Expressivo (A, C, D, J)	Questão aula
		<u>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</u> Apreciar, compor e realizar, 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.	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)	Participação oral
		<u>SUBÁREAS PATINAGEM, RAQUETAS E OUTRAS</u> Patinar (Patinagem) adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares (Patinagem Artística), cooperando com os companheiros nas ações técnico-táticas em jogo de Hóquei em Patins, ou em situação de Corrida de Patins. 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.	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)	Fichas de trabalho individuais e/ou de grupo
		<u>OUTRAS</u>	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	Relatórios de aula

		Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, 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 Atividade de Exploração da Natureza, 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 (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.	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	Fichas de auto e heteroavaliação.
Área da Aptidão Física	50%	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	
Área dos Conhecimentos	10%	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: • cumpre 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 interescapulares, manobra de Heimlich); Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Conhecer e interpretar os fatores de saúde	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	

		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; • C. Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino; 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 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.		
--	--	---	--	--

Domínios	Alunos com impedimento de participação na componente prática da disciplina, justificada com atestado médico. *	Processos de recolha de informação para a utilização sumativa, com vista à classificação dos alunos		CrITÉrios de Avaliação	Áreas de competência do PASEO (perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória)
Área das Atividades Físicas Desportivas (100%)	Arbitragem, Ajudas, Montagem e desmontagem de material	Rubricas	Atletismo	Cooperação Correção Técnica Amplitude / Tempo de execução Persistência/ Superação	Relacionamento interpessoal Consciência e domínio do corpo Bem-estar, saúde ambiente
			Situação de Jogo (formal ou reduzido)	Cooperação Correção Técnica e Tática Aplicação (de Regras de Jogo) Persistência/ Superação	Relacionamento interpessoal Consciência e domínio do corpo Saber científico, técnico e tecnológico Bem-estar, saúde ambiente
			Exercício Critério	Cooperação Correção Técnica Consistência Persistência/ Superação	Relacionamento interpessoal Consciência e domínio do corpo Informação, comunicação e oralidade Bem-estar, saúde ambiente
			Coreografia	Cooperação Correção Técnica Ritmo Persistência/ Superação	Relacionamento interpessoal Consciência e domínio do corpo Bem-estar, saúde ambiente
Área da Aptidão Física (50%)	Trabalho de pesquisa (avaliação do produto), questionários (escrito e/ou feedbacks orais)		Aptidão Física	Cooperação Correção Técnica Amplitude / Tempo de execução / nº repetições Persistência/ Superação	Relacionamento interpessoal Consciência e domínio do corpo Bem-estar, saúde ambiente
Atitudes (40%)			Assiduidade; Pontualidade; Comportamento; Empenho	Estar presente na aula; Chegar a horas; Respeitar as regras; Executar as tarefas de forma empenhada	Relacionamento interpessoal; Assíduo; Pontual;
Área dos Conhecimentos (10%)			Questões de aula * * Trabalho de pesquisa (avaliação do produto) **	Rigor Estruturação Objetividade Reflexão	Linguagens e textos Informação e Comunicação Pensamento crítico Saber científico, técnico e tecnológico

Avaliação do ATLETISMO					
Critérios	Níveis de desempenho				
	18-20	14-17	10-13	7-9	1-6
Cooperação	Aceita e dá sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como da preparação, da arrumação e da preservação do material.	Aceita e dá algumas sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo quase todas as regras de segurança, bem como da preparação, da arrumação e da preservação do material.	Aceita sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, mas não contribui com nenhuma sugestão. Cumpre as regras de segurança e de preservação do material, mas não colabora na sua preparação e arrumação.	Nem sempre aceita nem dá sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, não cumpre as regras de segurança, nem colabora na preparação, arrumação e preservação do material.	Não aceita nem dá sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, não cumpre as regras de segurança, nem colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
Correção Técnica	Realiza e analisa provas combinadas no Atletismo , saltos, corridas, lançamentos (de acordo com o previsto na planificação anual), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	Realiza com facilidade e analisa provas combinadas no Atletismo , saltos, corridas, lançamentos (de acordo com o previsto na planificação anual), cumprindo parcialmente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, apenas como praticante.	Realiza e analisa provas combinadas no Atletismo , saltos, corridas, lançamentos (de acordo com o previsto na planificação anual), cumprindo parcialmente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, apenas como praticante.	Realiza com dificuldade as provas combinadas no Atletismo , saltos, corridas, lançamentos (de acordo com o previsto na planificação anual).	Não realiza as provas combinadas no Atletismo , saltos, corridas, lançamentos (de acordo com o previsto na planificação anual).
Amplitude / Tempo	A marca alcançada é igual ou superior ao estabelecido para o nível de execução 5 da tabela da modalidade.	A marca alcançada é igual ou inferior ao estabelecido para o nível de execução 4 da tabela da modalidade.	A marca alcançada é igual ao estabelecido para o nível de execução 3 da tabela da modalidade.	A marca alcançada é igual ou inferior ao estabelecido para o nível de execução 2 da tabela da modalidade.	A marca alcançada é igual ou inferior ao estabelecido para o nível de execução 1 da tabela da modalidade.
Persistência	Não desiste, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidade relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste poucas vezes, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo quase sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidade relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mas mantém o interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos e demonstra pouco interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, à primeira tentativa falhada, de atingir os objetivos pretendidos, não revela qualquer interesse na atividade e apresenta um resultado inferior ao apresentado na avaliação diagnóstica sem existir motivo que o justifique.

Avaliação da SITUAÇÃO DE JOGO (Condicional ou Reduzido)					
Critérios	Níveis de desempenho				
	18-20	14-17	10-13	7-9	1-6
Cooperação	Contribui para alcançar o objetivo do jogo. Cumpre as regras de segurança e colabora na preparação, preservação e arrumação do material	Contribui para alcançar o objetivo do jogo. Cumpre as regras de segurança e colabora algumas vezes na preparação, preservação e arrumação do material.	Contribui para alcançar o objetivo do jogo. Cumpre as regras de segurança e de preservação do material, mas não colabora na sua preparação e arrumação.	Contribui pouco para alcançar o objetivo do jogo. Nem sempre cumpre as regras de segurança e de preservação do material e não colabora na sua preparação e arrumação.	Não contribui para alcançar o objetivo do jogo. Não cumpre as regras de segurança, nem colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
Correção Técnica	Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em todas as funções, conforme cada fase do jogo.	Realiza quase sempre com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em várias funções, conforme cada fase do jogo.	Realiza muitas vezes com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares numa função específica, conforme cada fase do jogo.	Realiza poucas vezes as ações técnico-táticas elementares numa função específica, conforme cada fase do jogo.	Não realiza ações técnico-táticas.
Aplicação (das regras do jogo)	Aplica as regras não só como jogador, mas também como árbitro. Compreende as decisões do árbitro.	Aplica quase sempre as regras não só como jogador, mas também como árbitro. Compreende as decisões do árbitro.	Aplica as regras como jogador. Aceita as decisões do árbitro.	Aplica poucas vezes as regras como jogador. Nem sempre aceita as decisões do árbitro.	Não aplica as regras, nem como jogador, nem como árbitro. Não aceita as decisões do árbitro.
Persistência	Não desiste, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidade relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste poucas vezes, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo quase sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidade relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mas mantém o interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos e demonstra pouco interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, à primeira tentativa falhada, de atingir os objetivos pretendidos, não revela qualquer interesse na atividade e apresenta um resultado inferior ao apresentado na avaliação diagnóstica sem existir motivo que o justifique.

Avaliação do EXERCÍCIO CRITÉRIO					
Critérios	Níveis de desempenho				
	18-20	14-17	10-13	7-9	1-6
Cooperação	Contribui para alcançar o objetivo do exercício, individualmente ou em par. Cumpre as regras de segurança e colabora na preparação, preservação e arrumação do material.	Contribui para alcançar o objetivo do exercício, individualmente ou em par. Cumpre quase sempre as regras de segurança e colabora quase sempre na preparação, preservação e arrumação do	Contribui para alcançar o objetivo do exercício, individualmente ou em par. Cumpre as regras de segurança e de preservação do material, mas não colabora na sua preparação e arrumação.	Contribui poucas vezes para alcançar o objetivo do exercício, individualmente ou em par. Cumpre algumas vezes as regras de segurança e de preservação do material, mas não colabora na sua preparação e arrumação.	Não contribui para alcançar o objetivo do exercício. Não cumpre as regras de segurança, nem colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
Correção Técnica	Realiza com oportunidade e correção técnica todos os gestos/conteúdos solicitados.	Realiza com oportunidade e correção técnica quase todos os gestos/conteúdos solicitados.	Realiza com oportunidade e correção técnica a maioria dos gestos/conteúdos solicitados.	Realiza com oportunidade e correção técnica a alguns dos gestos/conteúdos solicitados.	Não realiza os gestos/conteúdos técnicos solicitados.
Consistência	Executa sempre os gestos/conteúdos de acordo com respetivo modelo técnico, mostrando sempre um padrão uniforme de correta execução.	Executa quase sempre os gestos/conteúdos de acordo com respetivo modelo técnico, mostrando muitas vezes um padrão uniforme de correta execução.	Executa por vezes os gestos/conteúdos de acordo com respetivo modelo técnico, mostrando por vezes um padrão uniforme de correta execução.	Executa poucas vezes os gestos/conteúdos de acordo com respetivo modelo técnico, mostrando por vezes um padrão uniforme de correta execução.	Não executa os gestos/conteúdos de acordo com respetivo modelo técnico, nem mostra um padrão uniforme de correta execução.
Persistência	Não desiste, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidade relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste poucas vezes, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo quase sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidade relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mas mantém o interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos e demonstra pouco interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, à primeira tentativa falhada, de atingir os objetivos pretendidos, não revela qualquer interesse na atividade e apresenta um resultado inferior ao apresentado na avaliação diagnóstica sem existir motivo que o justifique.

Avaliação da COREOGRAFIA					
Critérios	Níveis de desempenho				
	18-20	14-17	10-13	7-9	1-6
Cooperação	Contribui para alcançar o objetivo da atividade. Cumpre as regras de segurança e colabora na preparação, preservação e arrumação do material.	Contribui para alcançar o objetivo da atividade. Cumpre quase sempre as regras de segurança e colabora muitas vezes na preparação, preservação e arrumação do material.	Contribui para alcançar o objetivo da atividade. Cumpre as regras de segurança e de preservação do material, mas não colabora na sua preparação e arrumação.	Contribui pouco para alcançar o objetivo da atividade. Cumpre algumas vezes as regras de segurança e de preservação do material, mas não colabora na sua preparação e arrumação.	Não contribui para alcançar o objetivo da atividade. Não cumpre as regras de segurança, nem colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
Correção Técnica	Realiza com oportunidade e correção técnica todos os elementos gímnicos/passos/conteúdos solicitados.	Realiza com oportunidade e correção técnica quase todos os elementos gímnicos/passos/conteúdos solicitados.	Realiza com oportunidade e correção técnica a maioria dos elementos gímnicos/passos/conteúdos solicitados.	Realiza a l g u m a s v e z e s com oportunidade e correção técnica alguns dos elementos gímnicos/passos/conteúdos solicitados.	Não realiza os elementos gímnicos/passos/conteúdos técnicos solicitados.
Ritmo	Mantém o ritmo adequado de execução ao longo de toda a coreografia.	Mantém o ritmo adequado de execução durante algumas partes da coreografia.	Apresenta oscilações no ritmo de execução, nomeadamente na passagem entre elementos gímnicos/passos/conteúdos solicitados.	Apresenta muitas oscilações e quebras no ritmo de execução, nomeadamente na passagem entre elementos gímnicos/passos/conteúdos solicitados.	Executa a coreografia sem encadeamento e sem cadência entre os diferentes elementos.
Persistência	Não desiste, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidade relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste poucas vezes, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo quase sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidade relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mas mantém o interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos e demonstra pouco interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, à primeira tentativa falhada, de atingir os objetivos pretendidos, não revela qualquer interesse na atividade e apresenta um resultado inferior ao apresentado na avaliação diagnóstica sem existir motivo que o justifique.

Avaliação da APTIDÃO FÍSICA					
Critérios	Níveis de desempenho				
	18-20	14-17	10-13	7-9	1-6
Cooperação	Aceita e dá sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como da preparação, da arrumação e da preservação do material.	Aceita e dá algumas sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo quase todas as regras de segurança, bem como da preparação, da arrumação e da preservação do material.	Aceita sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, mas não contribui com nenhuma sugestão. Cumpre as regras de segurança e de preservação do material, mas não colabora na sua preparação e arrumação.	Nem sempre aceita nem dá sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, não cumpre as regras de segurança, nem colabora na preparação, arrumação e preservação do material.	Não aceita nem dá sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, não cumpre as regras de segurança, nem colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
Correção Técnica	Realiza e analisa provas de aptidão física do programa <i>Fitescola</i> , cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.	Realiza e analisa provas de aptidão física do programa <i>Fitescola</i> , cumprindo quase sempre as exigências elementares, técnicas e do regulamento.	Realiza e analisa provas de aptidão física do programa <i>Fitescola</i> , cumprindo parcialmente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.	Realiza e analisa provas de aptidão física do programa <i>Fitescola</i> , cumprindo poucas vezes as exigências elementares, técnicas e do regulamento.	Não realiza as provas de aptidão física do programa <i>Fitescola</i> ou realiza não cumprindo as exigências elementares, técnicas e do regulamento.
Amplitude / Tempo de execução / número de repetições	É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física da tabela da AEB para a sua idade e género, de acordo com o previsto nas tabelas de referência para o nível 5: Capacidades Motoras: Resistência (vaivém), Força inferior 2 (impulsão horizontal), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) e Flexibilidade dos Membros inferiores (senta e alcança)	É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física da tabela da AEB, para a sua idade e género, de acordo com o previsto nas tabelas de referência para o nível 4: Capacidades Motoras: Resistência (vaivém), Força inferior 2 (impulsão horizontal), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) e Flexibilidade dos Membros inferiores (senta e alcança)	É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física da tabela da AEB para a sua idade e género, de acordo com o previsto nas tabelas de referência para o nível 3: Capacidades Motoras: Resistência (vaivém), Força inferior 2 (impulsão horizontal), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) e Flexibilidade dos Membros inferiores (senta e alcança)	É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física da tabela da AEB para a sua idade e género, de acordo com o previsto nas tabelas de referência para o nível 2: Capacidades Motoras: Resistência (vaivém), Força inferior 2 (impulsão horizontal), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) e Flexibilidade dos Membros inferiores (senta e alcança).	É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável e tabela do AEB adaptado de Aptidão Física para a sua idade e género, de acordo com o previsto nas tabelas de referência para o nível 1: Capacidades Motoras: Resistência (vaivém), Força inferior 2 (impulsão horizontal), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) e Flexibilidade dos Membros inferiores (senta e alcança)
Persistência	Não desiste, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidade relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste poucas vezes, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo quase sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidade relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mas mantém o interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos e demonstra pouco interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, à primeira tentativa falhada, de atingir os objetivos pretendidos, não revela qualquer interesse na atividade e apresenta um resultado inferior ao apresentado na avaliação diagnóstica sem existir motivo que o justifique.

Avaliação do Trabalho de Pesquisa (alunos com Atestado Médico prolongado)

Critérios	Níveis de desempenho				
	18-20	14-17	10-13	7-9	1-6
Rigor	Apresenta todos os tópicos solicitados.	Apresenta muitos dos tópicos solicitados.	Apresenta algum/alguns dos tópicos solicitados.	Apresenta um ou outro dos tópicos solicitados.	Não apresenta nenhum dos tópicos solicitados.
Estruturação	Estrutura corretamente a informação de forma a facilitar a utilização posterior.	Estrutura a informação de forma a facilitar a utilização posterior.	Estrutura a informação, mas nem sempre é fácil fazer a sua utilização posterior.	Estrutura alguma informação, mas nem sempre é fácil fazer a sua utilização posterior.	A informação existente está desestruturada, não permitindo a sua utilização.
Objetividade	Usa conceitos cientificamente rigorosos com vocabulário diversificado. Inclui tabelas, gráficos e/ou ilustrações (devidamente legendados e fontes identificadas).	Usa conceitos e vocabulário diversificado.	Apresenta falhas pontuais de rigor Científico.	Apresenta falhas de rigor científico.	Apresenta falhas sistemáticas de rigor científico.
reflexão	Produz reflexão sobre o teor da pesquisa, analisando criticamente a informação recolhida e formulando conclusões.	Produz reflexão sobre o teor da pesquisa, mas sem revelar coerência.	Produz reflexão sobre o teor da pesquisa, mas sem revelar coerência.	Produz alguma reflexão sobre a informação pesquisada.	Não produz reflexão sobre a informação pesquisada.

Avaliação em Regime Misto

- 80% para a avaliação prática (aulas presenciais) e 20% para a avaliação teórica (aulas síncronas e assíncronas). A aula presencial deve ser a de 100 min.

Avaliação em Ensino à Distância

- 50% para as atividades práticas (realizadas em casa) e 50% para as atividades teóricas (testes, trabalhos, questionamento, quizzes...)

Avaliação em Regime de Atestado Médico

2º Ciclo

Domínios	PARÂMETROS E PONDERAÇÃO
Sócio-Afetivo 70%	Assiduidade – 10%
	Pontualidade – 5%
	Comportamento – 20%
	Participação- 35%
Cognitivo 30%	Teste Escrito / ou Relatório / ou Trabalho / ou Questionamento

3º Ciclo e Ensino Secundário

Domínios	PARÂMETROS E PONDERAÇÃO
Sócio-Afetivo 60%	Assiduidade – 10%
	Pontualidade – 5%
	Comportamento – 15%
	Participação- 30%
Cognitivo 40%	Teste Escrito / ou Relatório / ou Trabalho / ou Questionamento

ATENÇÃO: Os alunos que estejam sujeitos a este regime, obrigatoriamente têm que trazer para as aulas equipamento apropriado; no Pavilhão Municipal **sapatilhas** e na Piscina Municipal **chinelos, T-shirt e calção ou leggings**.

Critérios Transversais – 1. Aquisição de Conhecimentos 2. Aplicação Prática de Conhecimentos 3. Responsabilidade 4. Curiosidade e Reflexão/Pensamento Crítico 5. Cidadania e Participação 6. Autonomia e Liberdade

Princípios da Avaliação Pedagógica	Princípios de Classificação
Transparência ▪ Compreensão dos propósitos da avaliação bem como da utilização dos resultados da avaliação; ▪ Compreensão do que têm de aprender e como vai ser a forma de avaliar, como, testes, questões orais ou outros; ▪ Perceção das diferenças entre um bom e fraco desempenho; ▪ Compreensão da importância da autoavaliação para perceber as diferenças entre um bom e fraco desempenho, bem como os esforços que têm de fazer para aprenderem;	- Os alunos devem ser envolvidos na definição dos critérios de avaliação recorrendo a rubricas de avaliação em, pelo menos, metade das tarefas propostas em cada período. - Os Diretores de Turma devem, obrigatoriamente, dar a conhecer aos Encarregados de Educação os princípios de avaliação e de classificação definidos no Agrupamento no início de cada ano letivo
Melhoria da Aprendizagem ▪ Apoio aos alunos nas suas aprendizagens; ▪ Informação da situação dos alunos; ▪ Informação do progresso dos alunos; ▪ Informação dos conteúdos a abordar pelos alunos; ▪ Informação das capacidades dos alunos; ▪ Informação das competências dos alunos; ▪ Informação do desempenho que têm de desenvolver.	- Os professores devem produzir rubricas que promovam a autoavaliação, coavaliação e heteroavaliação das aprendizagens e que incluam os princípios transversais de avaliação/classificação. - Os professores devem fornecer feedback de qualidade com frequência, tendo por base as rubricas de avaliação. - Os alunos devem assumir o compromisso de se envolverem ativamente na melhoria das suas aprendizagens. - Os Encarregados de Educação devem ter um papel interventivo na melhoria das aprendizagens dos seus educandos.
Integração Curricular ▪ Articulação, obrigatória, com o currículo das disciplinas; ▪ Propostas de trabalhos: 1) em que alunos e professores avaliem as aprendizagens realizadas e o ensino; 2) Tarefas diversificadas; ▪ Novas formas de avaliar, não estando só baseadas na aquisição de conhecimentos como os testes.	- Os professores devem propor tarefas que permitam, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar. (Rubricas).

Positividade ▪ Oportunidade para alunos demonstrarem o que podem e sabem fazer; ▪ Diversificação dos processos de recolha de informação; ▪ Avaliações em ambientes menos formalizados; ▪ Avaliações com menos constrangimento de tempo.	- Os Professores devem fornecer feedback de qualidade, formal ou informalmente, dando novas oportunidades de aprendizagem aos alunos, (av. formativa ou sumativa com propósito formativo) antes do processo de classificação. (av. sumativa com propósito classificativo). - Os alunos devem valorizar todas as oportunidades de aprendizagem.
Diversificação ▪ Recurso a diferentes técnicas de recolha de dados que confirmem rigor e fiabilidade ao processo.	- O professor deve utilizar, pelo menos 2 ou 3 técnica de recolha de dados de diferentes tipologias por período. - Os instrumentos de recolha de dados são da responsabilidade de cada professor, ou grupo disciplinar, devendo ser utilizados de acordo com as características da turma e dos alunos. - Todas as técnicas de recolha de dados devem ter a mesma valorização conforme os domínios/temas de cada disciplina. - A ponderação dos domínios/temas é da responsabilidade do Conselho Pedagógico sob proposta dos respetivos departamentos curriculares.

Grupo Disciplinar de Educação Física