

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO e GESTÃO PROGRAMÁTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

### 1. APRESENTAÇÃO

Este documento procura apresentar as orientações programáticas e respetivos critérios de avaliação, para a lecionação da disciplina de Educação Física, estabelecendo um conjunto de decisões do Departamento de Educação Física e Desporto (EFD) que visam aproximar a prática educativa ao previsto nos “Programas Nacionais de Educação Física”, ao “Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória” (PASEO) e às “Aprendizagens Essenciais de Educação Física” (AEEF).

Em toda a sua extensão, as AEEF orientam-se para a concretização do PASEO e, considerando a especificidade da disciplina, o seu contributo, passa particularmente (mas não unicamente) no que se refere às áreas de competência de “*consciência e domínio do corpo*”, “*bem-estar, saúde e ambiente*” e de “*relacionamento interpessoal*”. Estas orientações programáticas serão depois ajustadas por cada professor tendo em conta as informações da avaliação inicial/diagnóstica de cada turma, não descurando, ainda, a realidade dos nossos alunos e suas vivências.

Neste documento, as áreas/matérias serão apresentadas por ciclo e ano de escolaridade – do 5.º ano 12.º ano, numa lógica plurianual, para que se garanta a articulação vertical do currículo de Educação Física, permitindo a sua consecução de forma aberta, inclusiva, flexível e progressiva, indo ao encontro do perfil de aluno fisicamente bem - educado de acordo com finalidades e objetivos gerais da Educação Física.

### 2. ÁREAS

De acordo com as orientações constantes no Programa de Educação Física, para o 2.º e 3.º Ciclos do ensino básico e para o ensino secundário, consideram-se, como referência fundamental para o sucesso nesta disciplina, três grandes áreas:

- **Aptidão Física**, com a demonstração das capacidades físicas com referência ao programa FITescola®;
- **Conhecimentos**, relativos aos processos de elevação e manutenção da aptidão física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas;
- **Atividades Físicas**, onde se incluem as diferentes subáreas/matérias – jogos desportivos coletivos (JDC); ginástica; atletismo; patinagem; atividades rítmicas e expressivas; raquetas; AEN (natação, escalada, orientação, náuticas).

Tendo em conta que se considera que as “atitudes e valores” dos alunos manifestam-se de forma muito evidente nas diversas atividades desenvolvidas nas aulas de educação física, a sua avaliação será feita nas três áreas mencionadas.

## 2.1. Aptidão Física

Na área da Aptidão Física, definiu-se como essencial o trabalho de elevação e/ou manutenção de todas as capacidades que permitam ao aluno, em função da sua idade e sexo, ter aptidão aeróbia e aptidão muscular em valores inscritos na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF), de acordo com o programa FITescola®.

O quadro seguinte apresenta os testes desenvolvidos neste agrupamento e respetivas capacidades.

NOME DO TESTE		CAPACIDADE MOTORA A AVALIAR	
<b>MASSA CORPORAL</b>			
Peso	Altura	IMC	Massa Gorda
<b>APTIDÃO AERÓBIA</b>			
Vaivém/ Milha		Resistência	
<b>APTIDÃO NEUROMUSCULAR</b>			
Senta e Alcança		Flexibilidade membros inferiores	
Impulsão horizontal		Força inferior	
Velocidade 40 metros		Velocidade	
Abdominais		Força media	
Extensões de Braços		Força superior	
Flexibilidade de ombros		Flexibilidade membros superiores	

A avaliação desta área é feita através do desempenho dos alunos nos testes presentes no protocolo do FITescola®, realizada de acordo com o seguinte:

- No início do ano letivo - Avaliação inicial/diagnóstico: todos os testes, considerando apenas 1 de aptidão aeróbia;
- No final do 1.º/2.º/3.º Período: repete todos os testes realizados na avaliação inicial/diagnóstica (exceto avaliação da massa corporal), sendo o teste de aptidão aeróbia com ponderação a dobrar.

## 2.2. Conhecimentos

Na área dos Conhecimentos, as competências essenciais em cada ano e ao longo do ciclo, integram objetivos relacionados com a aprendizagem dos processos de elevação e manutenção da aptidão física e com a aprendizagem dos conhecimentos relativos às atividades físicas abordadas. Esta área será avaliada através de fichas de avaliação, relatórios de aula, trabalhos

fichas de avaliação, relatórios de aula, trabalhos individuais de pesquisa, trabalho de pares, debates, etc. Deverá ainda procurar-se fomentar uma lógica de trabalho de projeto, numa estreita relação com conteúdos afins de outras disciplinas, que permitam uma abordagem interdisciplinar (DAC).

O quadro seguinte representa a planificação plurianual das matérias a abordar na área dos Conhecimentos, do 5.º ao 12.º ano de escolaridade.

### 2.3. Atividades Físicas

Na área das Atividades Físicas, a demonstração de competência manifesta-se através da consecução dos objetivos definidos para cada matéria, estruturados em três níveis de especificação e complexidade das aprendizagens - Introdução (I), Elementar (E) e Avançado (A). Estes níveis de aprendizagem definem graus de aprofundamento da competência do aluno em cada matéria de ensino, de acordo com os Programas de EF:

- Nível Introdução: inclui as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base;
- Nível Elementar: nível onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal;
- Nível Avançado: estabelece os conteúdos e formas de participação nas atividades típicas da matéria, correspondentes ao nível superior.

Considera-se ainda que um aluno situa-se no nível “Não atinge o Nível Introdução (NI)” quando não desenvolve as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base em determinada matéria.

O currículo da disciplina de educação física, será construído considerando as AEEF em diferentes níveis nas várias matérias, níveis esses que, quando conjugados de forma integrada, definem as possibilidades de sucesso dos alunos, numa lógica de organização curricular ao longo do ensino básico e do ensino secundário. Esta conjugação de níveis, tendo como referência os objetivos gerais, salvaguarda que dois alunos com características diferentes possam demonstrar o domínio das aprendizagens essenciais em matérias diferentes.



O quadro que se segue reflete o que se pretende alcançar em termos de desempenho nas várias atividades desportivas, do 5.º ao 12.º ano de escolaridade.

Matérias	5º Ano	6º Ano	7º Ano	8º Ano	9º Ano	10º Ano	11º Ano	12º Ano
Jogos	A							
Futebol		I		E	E	E	A	A
Voleibol	I		E		E	E	A	A
Andebol		I		E	E	E	A	A
Basquetebol	I		E		E	E	A	A
Ginástica Solo	I	I	E		A	A		
Ginástica Aparelhos	I	I		E	A	A		
Ginástica Acrobática							I	E
Atletismo	I	I	E	E	E	E	E	A
Patinagem		I		E	E		E	A
ARE	I			E	E	E	A	A
Raquetas	I		E		E	E	A	A
Natação		I		E			E	
AEN (náuticas/escalada/orientação)	Opcional	I	I	Opcional	E	E	Opcional	E
<b>REFERÊNCIA PARA O SUCESSO</b> 2.º e 3.º Ciclo: <u>nível 3</u> Secundário: <u>10 valores</u>	<b>3 Introdução</b>	<b>4 Introdução:</b> 1 JDC 1 GINÁSTICA 2 (ATL/ PAT/ NAT/ AEN)	<b>5 Introdução:</b> 1 JDC 1 GINÁSTICA 3 (ATL/ ARE/ NAT/ RAQ/ AEN)	<b>6 Introdução:</b> 1 JDC 1 GINÁSTICA 4 (ATL/ PAT/ ARE/ NAT/ AEN)	<b>5 Introdução e</b> <b>1 Elementar:</b> 2 JDC 1 GIN 1 ARE 2 (ATL/ PAT/ RAQ/ AEN)	<b>5 Introdução e</b> <b>1 Elementar:</b> 2 JDC 1 GIN 1 ARE 2 (ATL/ PAT/ RAQ/ AEN)	<b>4 Introdução e</b> <b>2 Elementar:</b> 2 JDC 1 (GIN/ ATL) 1 ARE 2 (PAT/ RAQ/ NAT/ AEN)	<b>3 Introdução e</b> <b>3 Elementar:</b> 2 JDC 1 (GIN/ ATL) 1 ARE 2 (PAT/ RAQ/ NAT/ AEN)

O quadro que se segue refere-se à planificação plurianual em termos de áreas/matérias, do 5.º ao 12.º ano de escolaridade.

Consideram-se as matérias de Educação Física agrupadas em subáreas. As matérias da mesma subárea concorrem para o desenvolvimento de competências semelhantes.

PLANIFICAÇÃO PLURIANUAL										
5º Ano	6º Ano	7º Ano	8º Ano	9º Ano	10º Ano	11º Ano	12º Ano	1.º Ano Profissional	2.º Ano Profissional	3.º Ano Profissional
MATÉRIAS	MATÉRIAS	MATÉRIAS	MATÉRIAS	MATÉRIAS	MATÉRIAS	MATÉRIAS	MATÉRIAS	MÓDULOS	MÓDULOS	MÓDULOS
Jogos										
JDC (voleibol e basquetebol)	JDC (andebol e futebol)	JDC (voleibol e basquetebol)	JDC (futebol e andebol)	JDC (voleibol, basquetebol, andebol e futebol)	JDC (2 matérias) (voleibol, basquetebol, futebol e andebol)	JDC (futebol e andebol)	JDC (voleibol e basquetebol)	1 (JDC I)	2 (JDC II)	3 (JDC III)
Ginástica (solo e aparelhos)	Ginástica (solo e aparelhos)	Ginástica (solo)	Ginástica (aparelhos)	Ginástica (solo e aparelhos)	Ginástica (solo e aparelhos)	Ginástica (acrobática)	Ginástica (acrobática)	4 (GIN I)	5 (GIN II)	6 (GIN III)
ATLETISMO (corridas)	ATLETISMO (saltos)	ATLETISMO (velocidade/estafetas, salto comprimento)	ATLETISMO (barreiras, salto altura)	ATLETISMO (corridas e saltos)	ATLETISMO (velocidade, estafetas, salto comprimento)	ATLETISMO (barreiras, saltos e lançamentos)	ATLETISMO (1 salto - altura ou comprimento/ 1 lançamento - dardo ou peso)	7 (1 matéria) (RAQ/ATL/PAT)	8 (1 matéria) (RAQ/ATL/PAT)	9 (AEN)
ARE (danças tradicionais)			ARE (dança)	ARE (danças sociais)	ARE (danças sociais)	ARE (dança)	ARE (dança)	10 (DANÇA I)	11 (DANÇA II)	12 (DANÇA II)
RAQUETES (ténis mesa)		RAQUETES (badminton e ténis mesa)		RAQUETES (badminton e ténis mesa)	RAQUETES (badminton e ténis mesa)	RAQUETES (badminton e ténis mesa)	RAQUETES (badminton e ténis mesa)	13 APTIDÃO FÍSICA		
	PATINAGEM		PATINAGEM	PATINAGEM		PATINAGEM	PATINAGEM			
OUTROS (opcional natação)	OUTROS (desportos náuticos/ natação)	OUTROS (desportos náuticos/ AEN/ natação opcional)	OUTROS (natação)	OUTROS (escalada/ AEN)	OUTROS (desportos náuticos/ AEN)	OUTROS (natação)	OUTROS (AEN)	14 (Atividades físicas/ Contextos e Saúde I)	15 (Atividades físicas/ Contextos e Saúde I)	16 (Atividades físicas/ Contextos e Saúde I)
OUTROS (opcional natação)			OUTROS (natação)	OUTROS (opcional natação)	OUTROS (opcional natação)		OUTROS (opcional natação)			
APTIDÃO FÍSICA	APTIDÃO FÍSICA	APTIDÃO FÍSICA	APTIDÃO FÍSICA	APTIDÃO FÍSICA	APTIDÃO FÍSICA	APTIDÃO FÍSICA	APTIDÃO FÍSICA			
CONHECIMENTOS	CONHECIMENTOS	CONHECIMENTOS	CONHECIMENTOS	CONHECIMENTOS	CONHECIMENTOS	CONHECIMENTOS	CONHECIMENTOS			

A calendarização das matérias terá em conta a rotação de espaços proposta pelo Departamento de EFD ficando cada professor de definir as matérias a abordar em cada período letivo, planeando as suas atividades em função do espaço e das características da turma.

### 3. AVALIAÇÃO

Na procura da qualidade do ensino, é evidente que a avaliação assume-se como um elemento fundamental para a sustentação e capacitação das escolas e, conseqüentemente, para o sucesso dos alunos.

Neste propósito, encaramos a avaliação como algo sério, que nos exige, enquanto professores de EF, um trabalho colaborativo tendo em vista a definição de critérios de avaliação específicos articulados com os objetivos transversais do agrupamento, conforme seguinte quadro.

Critérios Transversais	Áreas de Ed. Física	DESCRITORES DE DESEMPENHO – Educação Física					PASEO	Instrumentos
		MUITO BOM	BOM	SUFICIENTE	INSUFICIENTE	MUITO INSUFICIENTE		
		5 (18 a 20)	4 (14 a 17)	3 (10 a 13)	2 (8 e 9)	1 (1 a 7)		
Comunicação Interação Resolução de problemas Conhecimento	Atividades Físicas 50% (2.º /3.º ciclo) 45%(SEC)	- Revela muito bem domínio das diferentes modalidades desportivas nas suas várias dimensões: técnica; tática; regulamentar e organizativa. - <b>Analisa e interpreta muito bem</b> a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização, participação e ética desportiva.	- Revela bom domínio das diferentes modalidades desportivas nas suas várias dimensões: técnica; tática; regulamentar e organizativa. - <b>Analisa e interpreta bem</b> a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização, participação e ética desportiva.	- Revela pouco domínio das diferentes modalidades desportivas nas suas várias dimensões: técnica; tática; regulamentar e organizativa. - <b>Analisa e interpreta com dificuldade</b> a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização, participação e ética desportiva.	- Revela domínio insuficiente das diferentes modalidades desportivas nas suas várias dimensões: técnica; tática; regulamentar e organizativa. - <b>Analisa e interpreta insuficientemente</b> a realização das atividades físicas selecionadas e <b>aplica insuficientemente</b> os conhecimentos sobre técnica, organização, participação e ética desportiva.	- Não revela domínio das diferentes modalidades desportivas nas suas várias dimensões: técnica; tática; regulamentar e organizativa. - <b>Não analisa e não interpreta</b> a realização das atividades físicas selecionadas e <b>não aplica</b> os conhecimentos sobre técnica, organização, participação e ética desportiva.	<i>Criativo/ Expressivo</i>  <i>Crítico/ Analítico</i>  <i>Respeitador da diferença</i>  <i>Questionador/ comunicador</i>  <i>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo</i>	- Observação Direta - Grúhas de registo - Rubricas - Auto e heteroavaliação
Resolução de problemas Conhecimento	Aptidão Física 40% (2.º /3.º ciclo) 45%(SEC)	- <b>Conhece e aplica muito bem</b> diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma.	- <b>Conhece e aplica bem</b> diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma.	- <b>Conhece e aplica com dificuldade</b> diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma.	- <b>Conhece e aplica insuficientemente</b> diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma.	- <b>Não conhece e não aplica</b> diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma.	<i>Cuidador de si e do outro</i>  <i>Auto avaliador/ Hétero avaliador</i>	- Auto e heteroavaliação - Relatório - (F)Portafólio
Resolução de problemas Conhecimento	Conhecimento 10%	- <b>Relaciona muito bem</b> aptidão física e saúde e <b>identifica</b> os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, atividade e a qualidade do meio ambiente. - <b>Conhece e aplica muito bem</b> as regras de higiene e de segurança.	- <b>Relaciona bem</b> aptidão física e saúde e <b>identifica</b> os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, atividade e a qualidade do meio ambiente. - <b>Conhece e aplica bem</b> as regras de higiene e de segurança.	- <b>Relaciona com dificuldade</b> aptidão física e saúde e <b>identifica alguns</b> fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, atividade e a qualidade do meio ambiente. - <b>Conhece e aplica com dificuldade</b> as regras de higiene e de segurança.	- <b>Relaciona insuficientemente</b> aptidão física e saúde e <b>não identifica</b> os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, atividade e a qualidade do meio ambiente. - <b>Conhece e aplica insuficientemente</b> as regras de higiene e de segurança.	- <b>Não relaciona</b> aptidão física e saúde e <b>não identifica</b> os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, atividade e a qualidade do meio ambiente. - <b>Não conhece e não aplica</b> as regras de higiene e de segurança.	<i>Criativo/ Expressivo</i>  <i>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado</i>  <i>Crítico/Analítico</i>  <i>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ Organizador</i>  <i>Questionador e Comunicador</i>  <i>Auto avaliador/ Hétero avaliador</i>	- Trabalho de pesquisa - Debate - Trabalho individual ou a pares - Tecnologias digitais

De seguida apresentamos os critérios de avaliação de Educação Física e respetivos critérios de ponderação.

CRITÉRIOS DE PONDERAÇÃO - 2.º e 3.º Ciclo								
ÁREAS					Alunos impossibilitados da realização prática			
Conhecimentos 10%	Aptidão Física 40%		Atividades Físicas 50%			Conhecimentos 40%	Atitudes 30%	Participação na aula 30%
	Capacidades 70%	Atitudes 30%		Capacidades 70%	Atitudes 30%			
		Assiduidade (20%); Empenho (40%); Comportamento (40%)			Assiduidade (20%); Empenho (40%); Comportamento (40%)		Assiduidade (20%); Comportamento (40%)	

CRITÉRIOS DE PONDERAÇÃO - Secundário								
ÁREAS					Alunos impossibilitados da realização prática			
Conhecimentos 10%	Aptidão Física 45%		Atividades Físicas 45%			Conhecimentos 40%	Atitudes 30%	Participação na aula 30%
	Capacidades 70%	Atitudes 30%		Capacidades 70%	Atitudes 30%			
		Assiduidade (20%); Empenho (40%); Comportamento (40%)			Assiduidade (20%); Empenho (40%); Comportamento (40%)		Assiduidade (20%); Comportamento (40%)	

DAC	PARTICIPAÇÃO	MATERIAL	ASSIDUIDADE		
A avaliação das atividades de DAC será considerada na subárea ou matéria que mais se identifica com as competências essenciais desenvolvidas.	A participação dos alunos nas atividades do PAA do Departamento EFD será valorizada no parâmetro das atitudes/participação conforme o caso.	A partir da 3.ª falta de material serão marcadas consecutivas faltas de presença injustificadas.	Presenças (*)	Nível a atribuir	Os alunos para obterem nível 3 têm que realizar, no mínimo, 80% das aulas práticas, em cada unidade de ensino, excetuando as faltas devidamente justificadas (dispensa por doença ou atestado médico). (*) Aulas assistidas e faltas justificadas
			100%	5	
			90% a 99%	4	
			80% a 89%	3	
			50% a 79%	2	
0% a 49%	1				

AVALIAÇÃO SUMATIVA PERIÓDICA	
1.ºP	Avaliação Sumativa = Média ponderada de todas as avaliações realizadas no 1.º P
2.ºP	Avaliação Sumativa = Média ponderada de todas as avaliações realizadas no 1.º e 2.ºP
3.ºP	Avaliação Sumativa = Média ponderada de todas as avaliações realizadas no 1.º, 2.ºP e 3.ºP

Avaliação sumativa da componente prática dos conteúdos lecionados	Escala de avaliação		Descritores de desempenho
	BÁSICO	SEC	
- A avaliação é feita por observação direta da prestação dos alunos na execução das tarefas propostas;  - A classificação final resulta da média da prestação dos alunos na execução de todas as tarefas propostas;	1	1 a 7	Não revela domínio na execução
	2	8 a 9	Revela domínio insuficiente na execução
	3	10 a 13	Revela pouco domínio na execução
	4	14 a 17	Releva bom domínio na execução
	5	18 a 20	Revela muito bom domínio na execução