

Carlos Rui Dias Ribeirinha

**Análise do Cumprimento dos Programas Nacionais de
Educação Física em Escolas de Ensino Secundário –
Reflexões e Consequências**

Orientadora: Prof. Doutora Ana Leça da Veiga

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto**

Lisboa

2012

Carlos Rui Dias Ribeirinha

**Análise do Cumprimento dos Programas Nacionais de
Educação Física em Escolas de Ensino Secundário –
Reflexões e Consequências**

Relatório de Estágio apresentado para a obtenção do Grau de Mestre no
Mestrado em Ensino da Educação Física e do Desporto nos Ensinos
Básico e Secundário

Orientadora: Prof. Doutora Ana Leça da Veiga

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto**

Lisboa

2012

Agradecimentos

A realização desta dissertação não seria possível sem o apoio, direto ou indireto, de vários intervenientes. Desde à sua génese até à sua finalização contei com todo o apoio e por tal expresso os meus verdadeiros sentimentos de agradecimento.

À Professora Doutora Ana Leça, pela sua paciência e apoio durante toda a realização da dissertação.

Ao Professor João Lourenço pelo apoio e debate de ideias.

À Professora Doutora Sofia Fonseca pelo aconselhamento nas decisões metodológicas e de análise dos resultados.

Ao Externato Marista de Lisboa pela autorização e apoio à recolha de dados.

A todos os estagiários e professores que ajudaram na recolha dos dados.

A todos os meus amigos que sempre me apoiaram e demonstraram o seu interesse na dissertação Fábio Afonso, Mafalda Carvalho, Ricardo Cabrita, João Miranda, Vânia Ramos, Mariana Calvete e Selma Ribeiro

Aos meus pais que sempre me apoiaram e incentivaram.

Resumo

A avaliação assume-se como um elemento fundamental na prática pedagógica das Escolas, e de cada profissional de Educação, estabelecendo pontos-chave de orientação do processo, e de regulação do mesmo, através da definição de objetivos para a aprendizagem dos alunos. A importância da avaliação no processo ensino-aprendizagem é irrefutável e consiste no processo de determinação da extensão com que os objetivos educacionais se realizam (Tyler, 1973, citado por Pacheco, 1998). Esta lógica de quantificação e certificação de objetivos impôs-se na prática pedagógica e transformou-se num estandarte fundamental de comunicação com o exterior (Pacheco, 1995 citado por Pacheco, 1998). Consequência desta reflexão provém uma questão. Sendo a avaliação um processo intrinsecamente subjetivo (Pacheco 1998), como podemos torná-lo credível? Segundo Figari (1996, citado por Pacheco, 1998), é possível através da prática de construção de um referente que irá orientar o processo de ensino-aprendizagem.

Considerando como ponto de referência as orientações prescritas nos PNEF revisão (2001), este estudo centrou-se na análise dos critérios de avaliação relativos ao ensino Secundário, de todas as escolas (14) pertencentes à rede de estágio do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, tendo objetivos específicos na sua análise e seguidamente verificar, por simulação, as possíveis consequências e discrepâncias de notas dos alunos entre as diversas escolas. A análise dos critérios de avaliação mostrou que 42,86% realizam a avaliação com base em 4 áreas de avaliação havendo assim, muitas das vezes, uma duplicação de valores; 71,43% das escolas não cumpre com o processo de avaliação proposto pelos PNEF revisão (2001), assumindo antes um cálculo de nota por percentagens o que conduz a uma exponenciação da nota de EF e uma deturpação da sua real finalidade; Utilizando os critérios de avaliação simulou-se a avaliação de 30 alunos de uma das escolas, verificando-se que discrepância podia chegar aos 9 valores para o mesmo aluno. Segundo Lourenço (2001) a inexistência de NRSEF para a excelência faz com que não seja possível, com base nos PNEF revisão (2001) calcular uma nota superior a 10 valores. Esta lacuna “abre portas” para uma definição díspar dos critérios de avaliação e uma consequente comparação de notas em EF de escola para escola.

Palavras-chave: Avaliação em Educação Física, Normas de referência, Critérios de avaliação, PNEF .

Abstract

The assessment is a key element in pedagogical practice, schools and professional education, setting each key points of process guidance, and even, by setting goals for student learning. The importance of assessment in teaching-learning process is irrefutable and is in the process of determining the extent to which the educational goals are achieved (Tyler, 1973, quoted by Pacheco, 1998). This logic of objectives quantification and certification imposed on pedagogical practice and became a fundamental standard of communication with the outside (Pacheco, 1995 cited by Pacheco, 1998). As a result of this reflection comes a question. Being, the evaluation, an intrinsically subjective process (Pacheco 1998), how can we make it credible? According to Figari (1996, quoted by Pacheco, 1998), is possible through the standardization that is, the practice of building a reference or criteria that will guide the teaching-learning process.

Considering, as a point of reference, the guidelines prescribed in PNEF review (2001), this study focused on the analysis of the evaluation criteria, relating to secondary education schools (14), belonging to the Internship of the MSc in Teaching Physical Education and Sports on Primary and Secondary Grades at Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, having specific goals in its analysis and then checking, with a simulation, the possible consequences and discrepancies in students grades among the various schools that follow the PNEF review (2001). The analysis of the criteria assessment showed that 42.86% carry out the assessment on the basis of 4 assessment areas and often exists a duplication of values; 71.43% of schools do not comply with the review process proposed by PNEF review (2001), prior to a note by percentages which lead to an exponentiation assessment at EF and that misrepresent its real purpose; using the assessment criteria was made a assessment simulation from 30 students, from one of the schools, checking that discrepancy could reach 9 values for the same student. According to Lourenço (2001) the lack of NRSEF for Excellence turns impossible, on the basis of PNEF review (2001), to calculate a score greater than the 10 points. This gap "opens the door" to a different definition of the evaluation criteria and a consistent comparison of EF assessments from school to school.

Keywords: Assessment in physical education, Reference standards, Evaluation criteria, PNEF,

Abreviaturas, Siglas e Símbolos

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

NRSEF – Normas de referência para o Sucesso Educativo em Educação Física

MSc – Master of Science

EF – Educação Física

ISEF- Instituto Superior de Educação Física

Índice geral

Agradecimentos.....	2
Resumo	3
Introdução	8
Capítulo 1 – Revisão da Literatura	10
Educação Física e a sua evolução curricular.....	10
Avaliação	10
Avaliação Formativa.....	11
Avaliação Sumativa	12
Normas de referência	14
Avaliação em Educação Física	14
Áreas de Avaliação	15
Atividades Físicas	16
Conhecimentos.....	17
Aptidão Física	19
Normas de referência para o sucesso em EF – Ensino Secundário	20
Capítulo 2 - Problematização e objetivos	22
Capítulo 3 – Metodologia	23
Desenho do estudo	23
Amostra e Instrumentos	23
Instrumentos.....	23
Capítulo 4 - Análise e discussão dos resultados	24
Conclusões / Recomendações para o Ensino.....	32
Anexos.....	36

Índice de quadros

Quadro 1 – Quadro de Extensão de Educação Física (PNEF revisão , 2001, 12).....	15
Quadro 2 – Normas de referência para o Sucesso educativo (PNEF Ensino Secundário - revisão, 2001, p. 44)	21
Quadro 3 – Quadro ilustrativo da análise do cumprimento das áreas de avaliação em EF.....	24
Quadro 4 – Quadro ilustrativo da análise do cumprimento da sugestão metodológica de classificação prescrita nos PNEF revisão (2001).	25
Quadro 5 – Quadro ilustrativo da verificação dos critérios e normas para o sucesso educativo à luz dos PNEF revisão (2001).	26

Índice de tabelas

Tabela 1 - Tabela de cálculo das notas finais da amostra nas 7 escolas da rede de estágio da ULHT.	29
--	----

Índice de gráficos

Gráfico 1 - Ilustração da comparação entre a nota máxima e a nota mínima relativa às diferentes escolas da amostra.	30
---	----

Introdução

A elaboração deste trabalho de investigação surge como uma necessidade de partilhar uma reflexão realizada na minha experiência enquanto professor estagiário e professor de Educação Física. A experiência do estágio integrado no Mestrado em Ensino da EF nos ensinos básico e secundário levou-me a uma reflexão sobre a importância dos estagiários no desenvolvimento da EF em Portugal e a uma análise sobre a necessidade do seu contributo para com um tema tão fulcral como é a avaliação em EF.

A totalidade dos professores trabalha, planeia e executa tendo em conta os critérios de avaliação da sua escola e “luta” para que todos os seus alunos detenham a melhor nota possível. Assim, a primeira e crucial intervenção necessita de ser sobre os critérios de avaliação de forma a conseguirmos direccionar o seu trabalho, planeamento e metodologia, estreitando o “gap” existente entre o currículo real e o currículo formal. A ausência desta reflexão permite, e aceita, a possibilidade da existência de uma disparidade acentuada prejudicando a EF, sua pressão e estatuto social, e sobretudo os nossos alunos a curto (notas finais de acesso ao ensino superior), médio (não criação de hábitos de estilo de vida saudáveis) e longo prazo (saúde dos nossos jovens).

Foi o debruçar sobre estas repercussões que me motivou para contribuir, espero eu, para um maior esclarecimento do que realmente acontece na rede de estágio, relativamente às normas de avaliação, e apontar para uma necessidade de realização de outros estudos mais vastos de forma podermos ter uma informação mais completa sobre esta matéria e que nos possibilite integrar mais coerência e validade em todo o processo avaliativo em EF.

Esta dissertação vem complementar, ilustrar e comprovar algumas das hipóteses elaboradas por Lourenço (2011) em “Das Orientações Curriculares em Educação Física às Práticas Avaliativas dos Professores – Impactos e Questionamentos” numa amostra mais restrita que é a rede de estágio e que comporta mais armas para a resolução dos problemas apontadas e verificados, podendo servir de “catapulta” para uma abordagem mais extensa a nível nacional.

Neste estudo procurou-se realizar um enquadramento inicial com a revisão da literatura que procurará centrar-se num conjunto de temáticas que me parecem fulcrais no desenvolvimento do tema a que me propus, dando especial ênfase à avaliação e às orientações prescritas nos PNEF revisão (2001). Posteriormente, definiu-se os objetivos do estudo e a metodologia a ser abordada no levantamento e análise dos dados. Por fim, realizou-se a

análise e discussão dos resultados, realizando pequenas reflexões tendo como base os PNEF revisão (2001) e Decretos Lei aplicáveis ao Ensino.

Capítulo 1 – Revisão da Literatura

Educação Física e a sua evolução curricular

A Educação Física (EF) e o seu currículo tem-se revelado historicamente instável sendo claramente influenciada por diferentes correntes de pensamento em diferentes décadas e que muitas das vezes surge como o resultado possível entre diversas pressões, pensamentos e interesses políticos (Perrenoud, 2003). As diversas reformas curriculares e alterações no estatuto da EF, tais como o Decreto 675/75 de 3 de Dezembro com a criação dos Institutos Superiores de educação física de Lisboa e do Porto (ISEF's) e que colocou um ponto final na discriminação existente entre o estatuto de “instrutores” e o de “professores”, o D.L. nº286/89 e o D.L. 74/2004 em que consignavam a possibilidade de redução da carga horária semanal caso esta se justificasse pela quantidade e qualidade das infraestruturas e/ou de acordo com as possibilidades da escola.

Esta disciplina passou assim, em duas décadas, de uma disciplina sem efeitos práticos para passagem de ano (Despacho normativo nº338/93 e Despacho nº 30/SEED/95) para uma disciplina de igualdade perante as restantes disciplinas no que diz respeito à retenção ou transição de ano e sobretudo a uma integração da classificação da disciplina de EF no cálculo da média final do Ensino Secundário (D.L. nº74/2004).

Toda esta instabilidade no estatuto e no reconhecimento político-social da EF tem-se refletido na construção do seu currículo, nas suas práticas avaliativas e consequentemente no sucesso escolar dos nossos alunos.

“Para obter êxito na escola, um aluno precisa compreender o que se espera dele. Como consegui-lo se as exigências são mutáveis e as mensagens dos adultos contraditórias?” (Perrenoud, 2003, 119,16)

Avaliação

A avaliação é um elemento fundamental da prática pedagógica das escolas e de cada profissional de Educação. Este torna-se um instrumento fundamental de regulação e orientação do processo, para os objetivos definidos, e sobretudo não é “...algo separado do processo ensino-aprendizagem, não é um apêndice independente deste processo e joga um

papel específico em relação ao conjunto de componentes que integram o ensino como um todo.” (Zabalza, 1987, p.239)

Assim, a avaliação é o processo de determinação da extensão com que os objectivos educacionais se realizam (Tyler, 1973, citado por Pacheco, 1998), e detém quatro grandes funções, indicadas por Natriello (1987), a **certificação**, que se assume como um processo em que se certifica a obtenção de um determinado nível, a **seleção**, referente à identificação dos alunos para a entrada e/ou prosseguimento dos seus estudos, a **orientação**, relativa à avaliação realizada pelos avaliadores e o seu reportar aos alunos realizando um balanço do percurso ou processo a realizar, e a **motivação**, que é despoletada pelo conhecimento dos resultados e que garante uma forte motivação e empenho daqueles que se encontram a ser avaliados.

Segundo Lemos (1993) a fase do processo educativo em que acontece a avaliação determina a função da avaliação. Este autor refere que, na fase de planificação do processo educativo, a avaliação tem como função orientar este processo, enquanto que, no decorrer da aprendizagem tem a função de o regular. Aliando esta ideia à primeira função de certificação definida por Natriello (1987) surgem autores como Bloom, Hastings e Madaus (1971), que relacionam a avaliação com a verificação dos objetivos educacionais, e em diferentes momentos, identificando três tipos de avaliação: a avaliação diagnóstica, avaliação formativa e a avaliação certificativa ou sumativa.

Avaliação Formativa

Perrenoud (1992) citado por Carvalho, L. (1994), p.137 determina que a avaliação formativa é “a que ajuda o professor a ensinar e o aluno a aprender”.

Consiste então na modalidade de avaliação que acompanha permanentemente o processo ensino-aprendizagem e é determinante para a qualidade de qualquer aprendizagem (Cardinet, 1993; Lemos, Neves, Campos, Conceição & Alaiz, 1993, citado por Rosado, A. E Silva, C. (1999)). Esta avaliação “assume carácter contínuo e sistemático” (Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, capítulo III, 24º Artigo, número 3) e é de responsabilidade do professor e do aluno. A determinação de objetivos/metapas intermédias realiza um efeito motivador e de confiança no aluno e no próprio sucesso educativo pois atribui uma importância significativa ao aluno, à sua motivação e regularidade do seu esforço e às

estratégias de resolução de problemas que realiza no decorrer das aulas e do processo ensino-aprendizagem (Cardinet, 1993). Black & William (1998a; 1998b), citado por Fernandes, D. (2006) sublinham três resultados de grande alcance da avaliação formativa (1) melhoria substancial das aprendizagens dos alunos, (2) os alunos que mais beneficiam desta avaliação são os que detêm as maiores dificuldades na aprendizagem, (3) os alunos que são submetidas à avaliação formativa têm resultados substancialmente melhores em provas de avaliação externa do que os alunos que são apenas submetidas a uma avaliação de natureza sumativa.

A avaliação formativa aprecia o modo como decorre o processo ensino-aprendizagem sendo capaz de proporcionar momentos de diagnóstico e posterior reflexão sobre a consecução dos objetivos, as estratégias mal/bem adaptadas, as dificuldades existentes dos alunos e a adequação de todo o processo. Passa assim a ser uma atitude ao invés de um método de avaliação (Abrecht, 1994). Neste constante processo, e atitude, os professores, ou qualquer outro avaliador, detém uma ferramenta fundamental para o processo de ensino-aprendizagem, o feedback, que segundo Bloom, Hastings & Madaus (1971) chega a ser a própria essência da avaliação formativa.

Avaliação Sumativa

Recorrendo ao último Decreto-Lei n.º 139/2012 de 5 de Julho, a avaliação sumativa “traduz-se na formulação de um juízo global sobre a aprendizagem realizada pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e certificação” e é realizada no final de um período letivo, no final de um ano letivo e no final de um ciclo escolar. Visto que a avaliação sumativa se refere a um juízo global sobre a aprendizagem do aluno poderemos também realizá-la no final de um ciclo de aprendizagens de forma a podermos avaliá-lo globalmente.

Segundo Viallet Maisonnenuve (1990) citado por Rosado, A. e Silva, C. 1999, a avaliação sumativa pode ser um “instrumento de certificação social” pois poderá categorizar os resultados dos alunos de acordo com os seus resultados e o seu “mérito social”.

Assim, a avaliação sumativa é também um processo de aferição da eficácia de todo o processo ensino-aprendizagem. Para que a avaliação da eficácia seja realizada de uma forma correta e precisa, é necessário haver uma reflexão sobre os critérios a estabelecer e que estes tenham um caráter de “representatividade e de importância relativa de modo a obter uma visão de síntese” (Rosado, A. e Silva, C. 1999, 25).

A avaliação sumativa não deve de ser excluída de todo o processo ensino-aprendizagem nem deve ser colocada num patamar diferente a todas as outras formas de avaliação, estas devem complementar-se entre si pois todas elas necessitam de ter um importante papel formativo desde que devidamente ponderadas e executadas no tempo adequado e corretamente articuladas.

No decorrer dos anos a Escola tem assumido cada vez mais um papel específico de certificação de aprendizagem, em que o professor necessita de assumir o compromisso de comprovar o trajeto adequado do seu aluno e de formalizar os seus resultados numa nota. Esta estabelece-se como o principal elo de ligação entre a Escola e a Família (Pacheco, 1998). Assim, esta lógica de quantificação impôs-se na prática pedagógica e transformou-se num estandarte fundamental de comunicação com o exterior (Pacheco, 1995 citado por Pacheco, 1998).

Consequência desta reflexão provém uma questão. Sendo a avaliação um processo intrinsecamente subjectivo (Pacheco 1998), como podemos torná-lo credível?

Segundo Figari (1996), citado por Pacheco (1998), é possível através da referencialização isto é, a prática de construção de um referente ou critérios que irão orientar a aprendizagem e o processo de ensino-aprendizagem. Uma débil referencialização ou construção do referencial tem consequências nefastas no sucesso escolar do aluno, tanto na orientação do processo como na certificação final do mesmo.

O estabelecimento de critérios de avaliação é, em si, um processo de referencialização e uma importante ferramenta na obtenção de um sucesso escolar autêntico (Caleiro, 2007).

A avaliação referida ao critério pode, ainda, ser de dois tipos, consoante se refira a critérios de performance ou a critérios de competência, critérios esses complementares. A performance refere-se à avaliação de comportamentos observáveis, com carácter quantitativo e transversal e presta-se à avaliação de objetivos operacionais. A competência refere-se a capacidades de conservação e transferência das aprendizagens, não se expressando, necessariamente, em comportamentos observáveis, possuindo um carácter longitudinal e qualitativo e prestando-se à avaliação de objetivos gerais, de formas superiores de pensamento, de atitudes e valores.

Nos instrumentos de referência criterial, segundo Ferraz et al (1994), pretende-se a verificação das aquisições de um aluno ou de um grupo de alunos, em relação aos critérios colocados previamente. Os critérios são elementos que permitem ao indivíduo verificar se realizou corretamente a tarefa proposta e se o produto da sua atividade está de acordo com aquilo que deveria obter. O critério reporta-se ao indivíduo que aprende, à tarefa avaliada e às condições em que se realiza. A avaliação é feita pela relação entre o valor efetivo e o visado.

Normas de referência

Segundo Rheinberg (1983) as normas de referência são critérios relativos às dimensões em confronto, sobre os quais se podem basear os julgamentos avaliativos. Em todo e qualquer processo avaliativo é necessário o estabelecimento de um termo de comparação (critério) mas este pode surgir em três dimensões diferentes.

1. Tipo individual – baseada na comparação entre as diversas prestações de um mesmo aluno;
2. Tipo social – Baseada na comparação interindividual, isto é, todas as prestações dos diferentes alunos são comparados entre si;
3. Tipo objetivo ou orientada a um critério – baseada no confronto entre a prestação de um aluno e um nível de prestação estandardizado imposto pelo exterior. (Rheinberg, 1983).

As normas de referência prescritas nos PNEF revisão (2001), têm como base a comparação na terceira dimensão supracitada. O estabelecimento deste critério não acarreta uma obrigatória negligência das duas restantes dimensões na condução de todo o processo avaliativo e pedagógico através das diversas comparações necessárias com vista à motivação do aluno e à avaliação da sua evolução.

Avaliação em Educação Física

A avaliação em Educação Física tem como referência os objectivos de ciclo e de ano e a determinação do Sucesso Educativo advém da demonstração de um conjunto de

competências que decorrem os objetivos gerais (PNEF revisão, 2001). Os critérios de avaliação em Educação Física são estabelecidos pelo departamento de Educação Física, no entanto, decorre um dever ético e profissional em que o compromisso profissional com os Programas Nacionais de Educação Física necessita de ser assumido e cumprido para que haja um desenvolvimento profissional e dos nossos alunos coerente. Este compromisso assume-se na perspetiva em que a disparidade das condições e recursos de cada escola é, num panorama nacional, efetivamente vasto, determinando uma enorme diversidade no currículo dos alunos e uma dificuldade acrescida na coerência do desenvolvimento de todos os alunos (PNEF revisão, 2001). Assim, os Programas Nacionais de Educação Física (2001) propõem normas de referência para o Sucesso Educativo, com o objectivo de atribuir uma maior coerência ao trabalho realizado e ao processo de certificação na disciplina que trata. Estas normas, e a sua aplicação, garantem o cumprimento das finalidades da Educação Física sendo a formação eclética dos jovens alunos uma preocupação transversal e fulcral durante todo o processo.

Áreas de Avaliação

As 3 Áreas de Avaliação definidas nos PNEF revisão (2001) são a Área das Atividades Físicas, Área dos Conhecimentos e a Área da Aptidão Física.

Atividades físicas desportivas							Atividades rítmicas expressivas	Jogos tradicionais e populares	Atividades de exploração da natureza
Jogos desportivos coletivos	Ginástica	Atletismo	raquetas	Combate	Patinagem	natação			
Futebol	Solo	Corridas	Badminton	Luta	Patinagem artística	Natação	Dança moderna	Infantis	Orientação
Voleibol	Aparelhos	Saltos	Ténis	Judo	Hóquei		Danças tradicionais portuguesas	Outros	Montanhismo/Escalada
Basquetebol	Rítmica	Lançamentos	Ténis de mesa		Corridas		Danças Sociais		Vela
Andebol	Acrobática						Aeróbica		Canoagem.
Corfebol									
Râguebi									
Hóquei em campo									
Softebol/Basebol									
A. DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS									
B. APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA e APRENDIZAGEM DOS CONHECIMENTOS RELATIVOS À INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS, EXTRA-ESCOLARES, NO SEIO DOS QUAIS SE REALIZAM AS ACTIVIDADES FÍSICAS									

Quadro 1 – Quadro de Extensão de Educação Física (PNEF revisão , 2001, 12)

No quadro 1 ilustra-se a transversalidade da Área de aptidão física e da área dos Conhecimentos em todo o currículo da educação física. Estas duas áreas devem assim de ser tratadas de uma forma integrada durante todos os exercícios, todas as aulas e todas as matérias lecionadas tornando-se assim condição essencial e primordial para o alcance do sucesso em EF (PNEF revisão, 2001). Com esta transversalidade é também definida uma prioridade clara destas duas áreas perante as finalidades da EF e estas igualmente expressas nas Normas de referência para o sucesso em EF.

Atividades Físicas

As Atividades Físicas são a base de formação específica da área curricular de Educação Física e devem ser interpretadas, e lecionadas, tendo em conta o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, abrangendo assim (PNEF revisão, 2001):

- As dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa das atividades físicas desportivas;
- As dimensões técnica, de composição e interpretação das atividades físicas expressivas;
- As dimensões técnica, organizativa e ecológica das atividades de exploração da Natureza;
- Os jogos tradicionais e populares.

Segundo PNEF revisão (2001) nesta área o conteúdo de cada matéria é organizado e especificado em três níveis, sendo estes:

1. Introdutório – onde se inserem as competências base relativas a cada matéria e se encontram simplificadas;
2. Elementar – onde os seus conteúdos são relativos ao domínio e mestria dos conteúdos programáticos aliada a um carácter mais formal e específico da própria da atividade;
3. Avançado – onde são definidos as competências de um nível superior relativas a cada matéria lecionada e com um carácter típico da atividade.

Assim, e aplicando as NRSEF podem surgir quatro classificações diferentes (1) não cumpre o nível introdução; (2) cumpre o nível introdução; (3) cumpre o nível elementar; (4) cumpre o nível avançado.

É de referir que “os aspetos específicos do desenvolvimento (cognitivo, motor e sócio afetivo) encontram-se relacionados nessas atividades, integrando-se quer nas componentes genéricas dos programas (finalidades, objetivos de ciclo e orientação metodológica), quer nos elementos mais pormenorizados (objetivos por matéria).” (PNEF revisão, 2001, p.7)

Conhecimentos

A disciplina de Educação Física é essencialmente prática, no entanto é fundamental que uma base justificativa teórica permita dar a conhecer aos alunos o “porquê”, “como” e os objetivos da sua atividade. (Romão e Pais, 2007). Assim, a Área dos Conhecimentos visa um claro estabelecimento do contributo fundamental da Educação Física para a adoção de estilos de vida saudáveis e do favorecimento da “...compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas, na perspetiva da animação cultural e da educação permanente, valorizando, designadamente:

- a ética e o espírito desportivo;
- a responsabilidade pessoal e coletiva, a cooperação e a solidariedade;
- a consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, em especial a qualidade do ambiente.” (PNEF revisão, 2001).

Com a mudança dos tempos, torna-se cada vez mais essencial e fulcral a intervenção nesta Área por parte dos Profissionais de Educação Física como forma de combate e resposta a uma “nova realidade” de hábitos de vida da população portuguesa respeitante tanto á atividade física quotidiano e suas adaptações necessárias à sua promoção (Martins,2010) como também ao nível de uma consciência social cívica, cooperativa e de respeito mútuo entre cidadãos.

Nos PNEF revisão (2001) não estão descritos objetivos específicos para cada ano e ciclo mas apenas os objetivos gerais definidos para esta área, tendo como duas grandes finalidades a “ Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição

física” e “aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas”. Dentro destas finalidades o aluno necessita de:

“1. Relacionar a Aptidão Física e Saúde e identifica 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. 2. Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão, e reversibilidade, relacionando-os com o princípio biológico da autorrenovação da matéria viva, considerando-os na sua atividade física, tendo em vista a sua Aptidão Física.

3. Compreende a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde.

4. Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.

5. Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.

6. Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos:

- Identificando as características que lhe conferem essa dimensão;
- Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam;
- Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.

7. Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o

sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.” PNEF revisão (2001)

Assim é de inteira responsabilidade dos grupos de EF de cada escola realizarem o seu próprio plano de estudos com objetivos específicos para cada ano e ciclo correspondentes. Esta falta de diretrizes pode trazer repercussões ao nível da própria execução e elaboração destes planos, a uma possível disparidade de critérios respeitante ao apto ou “não apto” nesta área e uma injustiça ao nível da disparidade entre escolas e alunos que concorrem com diferentes currículos e saberes.

Aptidão Física

O trabalho, desenvolvimento e Avaliação nesta área é realizada tendo em conta o desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas, sendo elas a Resistência, a Força, a Flexibilidade e a Destreza Geral. Com o objetivo de auxiliar o Professor de Educação Física tanto na avaliação como no desenvolvimento das capacidades motoras e o reportar dos níveis de Aptidão Física dos alunos aos Encarregados de Educação, foi desenvolvido, em 1982, um programa educativo denominado FITNESSGRAM. (<http://www.fitnessgram.net/history/>). Este programa baseia-se numa bateria de testes adaptados às idades entre os 6 e os 18 anos de idade e avalia o desempenho dos alunos em 3 níveis distintos, o “Necessita melhorar”, a “Zona Saudável” e “Acima da Zona Saudável) e que detém as seguintes finalidades:

- Criar progressivamente um aluno autónomo no processo de avaliação e interpretação da sua própria aptidão física;
- Aumentar significativamente a Atividade física e participação desportiva dos alunos, durante os anos de escolaridade obrigatória;
- Obter um impacto positivo no decréscimo da taxa de sedentarismo e fomentar a adoção da prática de atividade física ao longo de toda a vida. (<http://www.labes.fmh.utl.pt/programas/fitnessgram/index2.htm>)

Esta Área de Avaliação é assim fulcral na área curricular de Educação Física, para que as suas finalidades sejam cumpridas, com especial ênfase na consolidação e

aprofundamento dos conhecimentos e competências práticas respeitantes aos processos de elevação e manutenção das capacidades motoras e o alargamento dos limites de rendimento energético-funcional, em trabalho muscular diversificado e com as variações de intensidade e complexidade, visando assim a aptidão física e a melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar. (PNEF revisão 2001)

Assim, e tendo em conta as finalidades de Educação Física prescritas nos PNEF revisão (2001), a Área dos Conhecimentos e a Área da Aptidão Física são avaliadas com “Revela” ou “Não Revela” e “Apto” ou “Não Apto”, respetivamente, assumindo-se assim como Áreas prioritárias de desenvolvimento no processo ensino-aprendizagem e a nota qualitativa do aluno é expressa pela avaliação de competências relativas à Área das Atividades Físicas.

Normas de referência para o sucesso em EF – Ensino Secundário

As NRSEF são referentes aos objetivos por ciclo sendo que estas diferem de uns para os outros.

A aplicação das NRSEF pressupõe a escolha das melhores matérias do aluno e que necessitam de ser parte integrante da composição curricular. Assim, no Ensino Secundário e também devido à particularidade de no 11º e 12º ano estar previsto a existência de um regime de opções de 6 melhores matérias no início de cada ano, é necessário cumprir uma regra no regime optativa de matérias que refere que as seis matérias terão de ser de quatro categorias diferentes: duas matérias da área/categoria Jogos Desportivos Coletivos, uma matéria da área/categoria Ginástica ou o Atletismo, uma matéria da área/categoria Dança e duas matérias de outras áreas/categorias (Raquetas, Combate, Natação, Patinagem, Atividades Exploração Natureza, etc.).

Atividades Físicas - o aluno nas matérias selecionadas de acordo com os critérios das presentes normas evidencia competências de: 3 Níveis Introdutório 3 Níveis Elementar
Aptidão física – o aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física. (b)
Conhecimentos – O aluno revela os conhecimentos definidos pelo DEF relativos aos objetivos do Programa do Secundário.

Quadro 2 – Normas de referência para o Sucesso educativo (PNEF Ensino Secundário - revisão, 2001, p. 44)

Capítulo 2 - Problematização e objetivos

Os critérios de avaliação são fulcrais para o desempenho escolar dos alunos (Caleiro, 2007) e do desenvolvimento coerente da Educação Física. Os alunos, ao longo do seu trajecto e formação escolar, são submetidos a uma grande diversidade de critérios de avaliação, no entanto não são analisadas as diferenças nos resultados escolares e o impacto da diferença dos critérios nos mesmos (Caleiro, 2007).

O próximo capítulo vem no seguimento da análise realizado por Lourenço, J. (2011) e tem como objetivos (1) analisar o cumprimento das áreas de avaliação prescritas nos PNEF, (2) analisar o cumprimento da sugestão metodológica de classificação através de apto ou não apto na área de conhecimentos e aptidão física, (3) verificar os critérios e normas para o sucesso educativo à luz dos PNEF (e também da excelência) e (4) perceber quais as repercussões, das diferenças existentes de escola para escola, nas notas de final de ano dos alunos presentes na amostra.

Capítulo 3 – Metodologia

Desenho do estudo

Estudo Transversal, com uma única medição, não experimental e com recolha de dados qualitativa.

Amostra e Instrumentos

A recolha de dados, referente aos critérios de avaliação, foi realizada nas 14 escolas que abrangem o Ensino Secundário e que fazem parte da rede de Estágio Integrado do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da ULHT. As 14 escolas representam a totalidade dos casos. A recolha de dados de 30 alunos referentes à classificação final individual foi feita numa única escola e de forma aleatória.

Instrumentos

A recolha de dados (critérios de avaliação) foi obtida através do envio por email. Quando necessário, para uma melhor compreensão foi realizada uma entrevista ao delegado de grupo de EF da escola que compõe a amostra. Procedeu-se, então a uma posterior análise estatística descritiva, tendo como referência os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF revisão, 2001).

Capítulo 4 - Análise e discussão dos resultados

1. Análise do cumprimento das áreas de avaliação prescritas nos PNEF

Realizou-se o levantamento dos critérios de avaliação das 14 escolas do ensino secundário da rede de estágio e procedeu-se à comparação com o prescrito nos PNEF. Resultado desta comparação elaborou-se um quadro com três categorias: (1) categoria das escolas que cumprem os PNEF assentando os seus critérios, exclusivamente, nas 3 áreas de avaliação (Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos); (2) Categoria das escolas que cumprem os PNEF apresentando as 3 áreas de avaliação mas acrescentando a área das atitudes e valores nos seus critérios; (3) categoria das escolas que não cumprem com a definição das 3 áreas fundamentais prescritas nos PNEF.

Categoria 1	Categoria 2	Categoria 3
Escolas 1,4,5,6,8,9,10 e 13	Escolas 2,3,7,11,12, e 14	Nenhuma escola

Quadro 3 – Quadro ilustrativo da análise do cumprimento das áreas de avaliação em EF.

Na categoria 1 existem apenas 8 escolas (57,14% da amostra) que estabelecem os seus critérios de avaliação com as normas prescritas nos PNEF, usando exclusivamente as 3 áreas de avaliação.

Na Categoria 2 existem 6 escolas (42,86% da amostra) que estabelecem as três áreas de avaliação nos seus critérios mas adicionam uma área relativa às atitudes e valores.

2. Análise do cumprimento da sugestão metodológica de classificação através de apto ou não apto na área de conhecimentos e aptidão física

Para esta análise foram elaboradas duas categorias: (1) Categoria das escolas que cumprem com a sugestão metodológica, apresentado, nas áreas de conhecimentos e aptidão

física, o critério de Apto ou Não Apto; (2) Categoria das escolas que não cumprem com a sugestão metodológica, apresentando a classificação de todas as áreas em percentagens.

Categoria 1	Categoria 2
Escolas 5,8,9 e 10	Escolas 1,2,3,4,6,7,11,12,13 e 14

Quadro 4 – Quadro ilustrativo da análise do cumprimento da sugestão metodológica de classificação prescrita nos PNEF revisão (2001).

Na categoria 1 apenas existem 4 escolas (28,57% da amostra) que cumprem com as sugestões metodológicas dos PNEF, apresentando a classificação nas Áreas dos Conhecimentos e Aptidão Física como revela/Não revela e Apto/ Não Apto, respetivamente.

Na Categoria 2 existem 10 escolas (71,43% da amostra) que não cumprem com as sugestões metodológicas e realizam um cálculo percentual das diferentes áreas de avaliação atribuindo diferentes ponderações entre si.

O não cumprimento sugestão metodológica dos PNEF revisão (2001) acarreta consequências e interpretações díspares com a real finalidade destas duas áreas.

Na área da Aptidão física parece ser adotada uma lógica de rendimento desportivo baseada na performance ao invés de uma classificação perante uma “zona saudável de aptidão física” (ZSAF) capaz de fornecer dados relativos à sua saúde (Lourenço, 2011), cumprindo com a finalidade da EF. A adoção de percentagens revela também uma deturpação deste conceito pois não é possível um aluno obter uma percentagem relativa a este conceito, isto é, ou se é saudável ou não é saudável.

Na área dos Conhecimentos parece ser adotada uma lógica de “importação” (Lourenço, 2011) das outras disciplinas do currículo nacional, classificando em percentagens o seu conhecimento e obtenção dos objetivos prescritos nos PNEF revisão (2001), mais uma vez parece revelar uma deturpação do conceito.

3. Análise e verificação dos critérios e normas para o sucesso educativo à luz dos PNEF

Para esta análise foram elaboradas quatro categorias: (1) Categoria das escolas que estabelecem os seus critérios e normas de referência para o sucesso educativo com níveis inferiores aos prescritos nos PNEF; (2) Categoria das escolas que estabelecem os seus critérios e normas de referência para o sucesso educativo de acordo com os prescritos nos PNEF; (3) Categoria das escolas que estabelecem os seus critérios e normas de referência para o sucesso educativo com níveis superiores aos prescritos nos PNEF; (4) Categoria das escolas que não estabelecem qualquer norma de referência para o sucesso educativo.

Categoria 1	Categoria 2	Categoria 3	Categoria 4
Escolas 1,5,7,8,9,10,12 e 13	Escolas 2,11 e 14	Nenhuma Escola	Escolas 3,4 e 6

Quadro 5 – Quadro ilustrativo da verificação dos critérios e normas para o sucesso educativo à luz dos PNEF revisão (2001).

Na Categoria 1 existem 8 escolas (57,15% da amostra) que definem os seus parâmetros de sucesso em níveis inferiores aos prescritos nos PNEF.

Na Categoria 2 existem 3 escolas (21,43% da amostra) que cumprem com as normas de referência para o sucesso educativo prescritas nos PNEF.

Na categoria 3 não existe qualquer escola que estabeleça NRSEF superiores aos níveis prescritos nos PNEF.

Na Categoria 4 existem 3 escolas (21,43% da amostra) que não estabelecem qualquer NRSEF.

O não cumprimento das NRSEF revela uma disparidade existente perante o conceito de sucesso educativo na área das AF. Para além disso, é também um ponto de apoio para a existência de uma grande disparidade de notas entre as diversas escolas.

Assim, parece urgente uma reflexão sobre a obrigatoriedade e/ou definição de uma NRSEF capaz de diminuir as diferenças existentes, não dando razão para a contestação social e político da Educação Física.

1. Análise das repercussões, das diferenças existentes de escola para escola, nas notas de final de ano dos alunos presentes na amostra.

Para esta análise foi realizado um levantamento de dados de 30 alunos do Externato Marista de Lisboa, do 10º ano de escolaridade, de uma forma aleatória obtendo assim as classificações e os dados obtidos na avaliação final do ano.

Com base nesses dados foi calculado, para cada aluno, a sua nota tendo como base os 14 diferentes critérios de avaliação das escolas, estabelecendo assim a sua avaliação em cada escola da rede de estágio.

Ao realizar a análise de cada critério de avaliação e a adequá-lo deparei-me com um conjunto de condicionantes:

1. Nas escolas 3, 4 e 6 os critérios de avaliação não permitem o cálculo da nota efetiva, com o levantamento de dados realizado, pois não cumprem com a definição de NRSEF e Normas de excelência (Lourenço, 2001) (Escolas 4 e 6), e com os diferentes níveis de especificação e organização curricular prescritos nos PNEF revisão (2001) (Escola 3).

2. Nas escolas 1, 9 e 13 é expresso um quadro referente aos patamares da área das atividades físicas, estabelecendo um intervalo de nota referente às competências do aluno. Para o cálculo efetivo da nota final é necessário uma nota exata das AF e não existe nenhum critério estabelecido para a definição dessa mesma nota no intervalo determinado. Ao deparar-me com este problema entrei em contacto com as diferentes escolas, sendo que:

Escola 1 e 9 – A determinação da nota dentro do patamar é realizada através da deliberação pedagógica do professor. Como a deliberação pedagógica do professor necessita de ser devidamente enquadrada e é caracterizada pela subjetividade inerente à avaliação, é impossível realizar esta classificação neste estudo.

Escola 13 – A determinação da nota dentro do patamar é realizada através de uma aferição de critérios entre professores do mesmo ano de escolaridade e, através de um método comparativo é estabelecida a nota. Fruto da impossibilidade da comparação entre os diversos alunos representativos da amostra, não poderei realizar esta classificação.

Fruto da impossibilidade de deter uma deliberação pedagógica e/ou uma comparação entre os diversos alunos da amostra, tomei a decisão de retirar as escolas mencionadas do quadro comparativo de notas.

A comparação foi assim realizada apenas com as escolas que cumprem com as áreas de avaliação e o trabalho por níveis de especificação e organização curricular prescritos nos PNE revisão, (2001).

Nome aluno	2	5	7	8	10	11	12	14
Aluno 1	17,259	20	18,271	21	17	16,418	16,759	14,306
Aluno 2	18,074	20	17,901	21	21	17,048	16,774	19,516
Aluno 3	15,165	17	17,151	18	14	16,13	13,815	13,11
Aluno 4	13,325	9	12,377	9	13	13,31	10,625	9,87
Aluno 5	17,444	20	17,16	19	20	15,788	16,144	19,096
Aluno 6	13,59	13	12,93	9	8	13,07	12,24	12,04
Aluno 7	12,535	8	11,035	9	8	11,9	9,735	8,95
Aluno 8	17,555	20	17,215	19	20	16,19	16,255	19,13
Aluno 9	16,24	13	14,19	9	18	14,69	14,59	14,18
Aluno 10	16,935	17	16,685	19	18	15,78	15,285	14,71
Aluno 11	15,945	17	16,385	19	15	15,51	14,495	13,27
Aluno 12	15,365	20	16,79	19	15	15,15	14,315	13,55
Aluno 13	17,67	20	17,505	19	20	16,45	15,62	19,2
Aluno 14	13,45	8	13,415	10	9	13,82	10,65	9,94
Aluno 15	15,74	17	16,875	19	15	14,59	13,29	12,98
Aluno 16	14,904	17	16,071	16	13	15,608	13,554	12,936
Aluno 17	13,12	13	14,502	9	11	14,54	12,67	12,08
Aluno 18	14,318	13	15,46	13	11	14,936	12,868	11,812
Aluno 19	13,499	13	13,857	9	10	13,298	12,049	11,666
Aluno 20	14,379	17	16,086	15	13	14,558	13,029	12,586
Aluno 21	14,02	13	14,27	12	11	14,76	12,57	11,52
Aluno 22	13,895	17	15,125	15	13	14,01	12,545	12,17
Aluno 23	14,45	17	15,76	19	15	14,3	12,8	12,5
Aluno 24	17,68	20	18,26	19	18	17,15	15,53	19,1
Aluno 25	11,065	8	12	9	5	8,9	8,29	8,09
Aluno 26	15,83	20	18,27	21	18	17,66	17,43	19,62
Aluno 27	13,675	9	14,035	10	10	13,89	11,475	11,13
Aluno 28	15,92	17	17,385	18	15	14,95	13,47	13,1
Aluno 29	16,73	20	17,615	18	15	15,86	15,38	14,02
Aluno 30	17,24	20	19,01	21	16	16,88	15,89	14,36

Tabela 1 - Tabela de cálculo das notas finais da amostra nas 7 escolas da rede de estágio da ULHT.

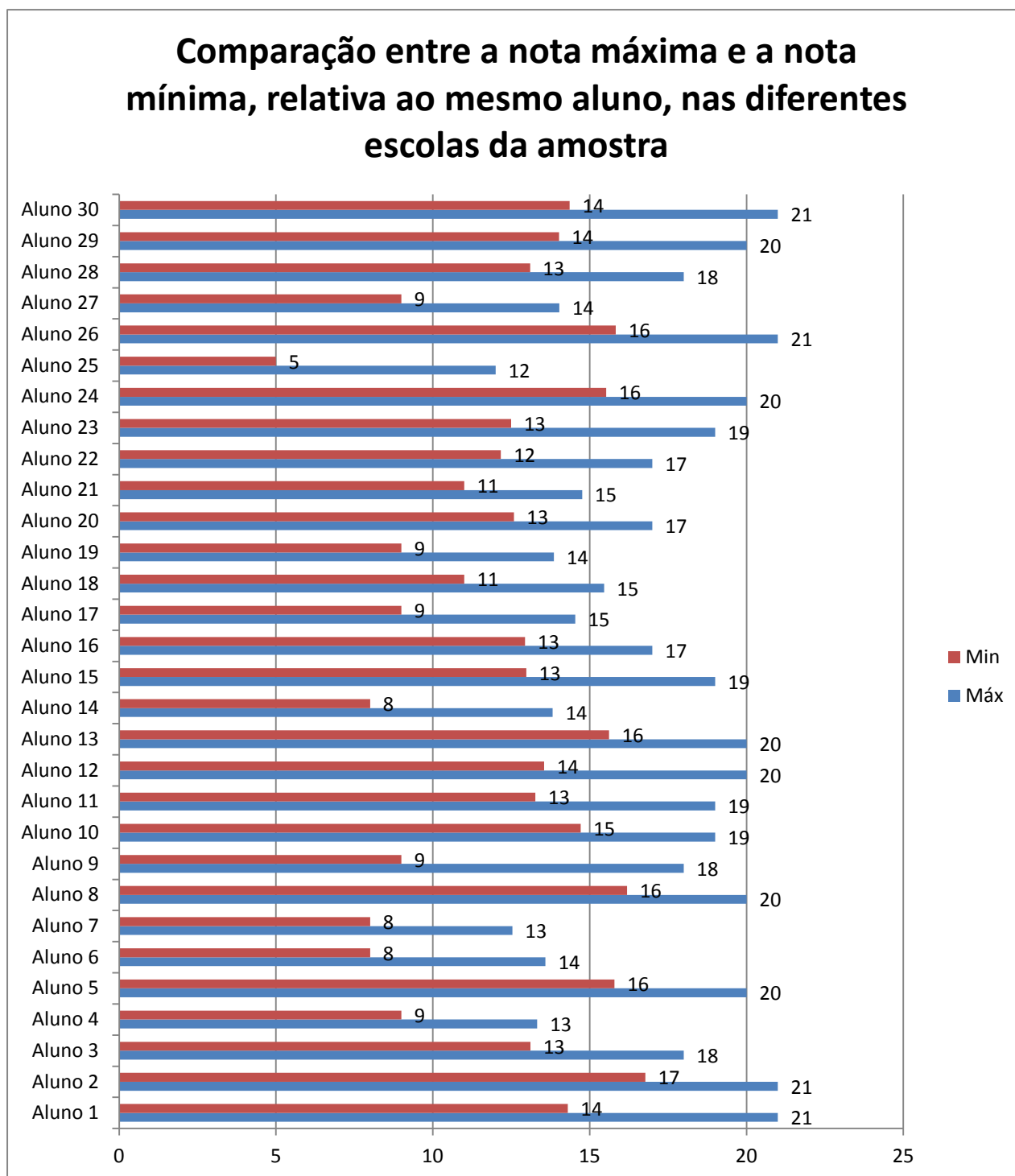


Gráfico 1 - Ilustração da comparação entre a nota máxima e a nota mínima relativa às diferentes escolas da amostra.

Na tabela 1 verifica-se uma discrepância acentuada na avaliação do aluno de escola para escola. A discrepância pode chegar aos 9 valores (tal como pode ser observado no gráfico 1), podendo assim o mesmo aluno alcançar os objetivos com distinção numa escola e não obter o sucesso educativo numa outra escola integrante da rede de estágio.

Estas discrepâncias devem-se a um conjunto de diferenças nos critérios de avaliação de escola para escola, entre eles (1) diferença na atribuição das percentagens relativas a cada área de avaliação (2) diferença dos fatores de ponderação na diferenciação entre os valores dos patamares da área das AF e (3) diferença entre os níveis e as competências solicitadas para cada patamar de avaliação da área das AF.

Analisando a tabela 1 e o gráfico 1, destacam-se as escolas 8 e 10 pela existência de notas com 21 valores. Esta particularidade apresenta-se como uma possibilidade devido aos critérios de avaliação, de ambas as escolas, preverem que a proposta de classificação pode oscilar entre o valor superior do intervalo anterior ou o valor inferior do intervalo superior ao considerar o desempenho do aluno no Bloco dos Conhecimentos, no Bloco do Aptidão Física e a sua pontualidade e participação efetiva na prática da Educação Física. A interpretação desta possibilidade necessita obrigatoriamente de ser repensada pois não detém um critério de igualdade nem cumpre com a legislação em vigor, nomeadamente no que aos Princípios e ao Processo de Avaliação diz respeito (Secção II, do Capítulo II, da *Portaria 550- D/2004* de 21 de Maio, com as alterações introduzidas pelas *Portarias nº259/2006*, de 14 de março, e *nº1322/2007*, de 4 de Outubro).

Conclusões / Recomendações para o Ensino

Após mais de uma década de implementação dos PNEF nas escolas nacionais continuamos a constatar uma diversidade assustadora de procedimentos, metodologias e sobretudo de critérios de avaliação. Esta diversidade deve-se certamente a um conjunto de fatores desde o desconhecimento dos programas até ao cumprimento dos PNEF e da sua assumida posição de autonomia das escolas.

Num Universo como a rede de estágio, em que seria expectável uma maior conformidade com o prescrito nos PNEF revisão (2001), devido ao importantíssimo papel deste documento orientador na formação académica e no trabalho/intervenção dos estagiários e orientadores de estágio, podemos constatar que: (1) em 42,86% da amostra a avaliação é realizada com base em 4 áreas de avaliação havendo, muitas das vezes, uma dupla contabilização da área das atitudes e valores visto serem transversais na EF e diretamente avaliadas nos níveis de especificação e organização curricular dos PNEF, revisão (2001); (2) 71,43% da amostra não cumpre com o processo de avaliação proposta pelos PNEF, adotando antes um cálculo de nota por percentagens. Este cálculo, contaminado certamente por uma pressão social de comparação com as restantes disciplinas do currículo nacional, detém um conjunto de consequências graves que deturpam a real finalidade da EF e, muitos deles permitem uma exponenciação da nota de EF. Ao considerarmos um modelo de avaliação por percentagens, o planeamento realizado altera-se quanto às prioridades que necessitam de ser assumidas (Conhecimentos e Aptidão Física) e que estão claramente identificadas nos PNEF revisão (2001) de forma a cumprir as finalidades da EF. Assim, passamos de uma EF que luta pela obtenção e manutenção de alunos saudáveis e com hábitos de estilo de vida saudável, para uma disciplina orientada para um simples processo de atribuição de um conjunto de valores que conjugados darão uma melhor nota ao aluno. Ainda analisando o processo de avaliação destas 2 áreas denotou-se uma completa deturpação da área de Aptidão Física, onde a nota é dada pela atribuição de uma Zona saudável de Aptidão Física. Assim, um aluno que não se encontre nesta zona, poderá obter uma percentagem que lhe ajudará no cálculo final da nota, sem no entanto SER SAUDÁVEL; (3) 57,15% da amostra define os seus parâmetros de sucesso (NRSEF) nas Atividades Físicas em níveis inferiores aos prescritos nos PNEF, revelando mais uma incoerência e desigualdade na avaliação dos alunos. Sobre este tema, a inexistência de NRSEF para a excelência (Lourenço, J. (2011)) faz com que não seja possível,

com base nos PNEF revisão (2001), calcular uma nota superior a 10 valores. Esta lacuna “abre portas” para uma definição díspar dos critérios de avaliação e uma consequente comparação de notas em EF de escola para escola; (4) realizada uma análise comparativa entre a classificação obtida por um aluno, de escola para escola com o mesmo desempenho, podemos afirmar que existem diferenças que nos remetem para uma reflexão profunda sobre todo o processo avaliativo nas escolas de forma a assentar sobre valores de igualdade, coerência e justiça.

As discrepâncias e diferenças analisadas neste estudo limitam-se a uma amostra não representativa do panorama nacional mas lança um desafio para futuros estudos necessários na área consistindo numa análise da realidade da (in)existência e aplicação de um programa de conhecimentos em todas as escolas, consonante com o prescrito nos PNEF revisão (2001), na reflexão e elaboração de normas de referência para a “excelência” (Lourenço, 2001) e numa avaliação diagnóstica do panorama nacional e posterior elaboração de um plano estratégico de debate e resolução da problemática da avaliação em EF.

No panorama nacional atual urge uma análise e reflexão profunda das temáticas enunciadas de forma a poder-se estabelecer limites entre a autonomia da escola (decisões com base nos seus diversos recursos) e a adulteração das reais finalidades da Educação Física em Portugal.

Referências Bibliográficas

- Abrecht, R. (1994). *A Avaliação Formativa*. Poto: Edições ASA
- Bloom, B., Hastings e Madaus (1971). *Handbook on Formative and Sumative Evaluation of Student Learning*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Caleiro, A. (2007). *Como podem os critérios de avaliação contribuir para o sucesso escolar? Uma resposta/proposta para o ensino superior*. CEFAGE-EU Working Paper 2007/06
- Cardinet, J. (1993). *Avaliar é medir*. Rio Tinto: Edições ASA
- Carugatti, F., Fernandes, A.P., Selleri, P. (2001). Sobre a avaliação: O comportamento subjacente à «norma de referência», *Análise Psicológica*, 3 (XIX), 435-452.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, nº 10/11, 135-151.
- Ferraz, M.J, Carvalho, A., Dantas, C., Cavaco, H., Barbosa, J., Tourais, L. et al (1994). A Avaliação Criterial /Avaliação Normativa. I.I.E. *Pensar Avaliação, Melhorar a Aprendizagem*. I.I.E.
- Fernandes, D. (2005). *Avaliação das Aprendizagens – Desafios às Teorias, Práticas e Políticas*. Cacém: Texto Editora.
- Fernandes, D. (2006). Vinte anos de avaliação das aprendizagens: Uma síntese interpretativa de artigos publicados em Portugal. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 40(3), 289-348.
- Jacinto, J. ; Comédias, J. ; Mira, J. & Carvalho, L. (2001). Programa de Educação Física do Ensino Secundário – Revisão.
- Lemos, V. (1993). *O Critério do Sucesso - Técnicas de Avaliação da Aprendizagem*. Porto: Texto Editora. 5ª ed.
- Lourenço, J.(2011). *Das Orientações Curriculares em Educação Física às Práticas Avaliativas dos Professores - Impactos e Questionamentos*. Tese de Mestrado não publicada. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

- Martins, M. (2010). Reunião da Plataforma contra a Obesidade. Extraído a 7 de Março de 2011 <http://spef.pt/>
- Marzano, R. & Kendall, J. (1998). *Implementing Standards-Based Education. Student Assessment Series*. National Education Association, Washington, DC.
- Monteiro, J. (1993). Características da Avaliação no Âmbito dos Novos Programas. *Revista Horizonte, Vol. X – nº 55*, 29-33.
- Natriello, G. (1987). The Impact of Evaluation Processes on Students. *Educational Psychologist*, 22(2), 155-175.
- Pacheco, J. (1998). Avaliação das aprendizagens. In Leandro Almeida e José Tavares (org.). *Conhecer, aprender e avaliar*. Porto: Porto Editora, 111-132
- Perrenoud, P. (2003). Sucesso na escola: só o Currículo, nada mais que o Currículo!. Texto resultante de intervenção no debate de abertura do 10º Colóquio da Association des Cadres Scolaires du Québec – ACSQ –, Québec, 27-29 nov. 2002. *Cadernos de pesquisa*, n. 119, p. 9-27, Julho/ 2003.
- Rheinberg, F. (1983). Achievement evaluation: a fundamental difference and its motivational consequences. *Studies in Educational Evaluation*, 9, 185-194.
- Romão, P e Pais, S. (2007). *Educação Física 10/11/12/*. Porto: Porto Editora, 2º Edição
- Rosado, A., Silva, C. (1999). Conceitos básicos sobre a avaliação das aprendizagens. *Pedagogia do Desporto: estudos*, nº6, 21-44.
- Zabalza, M (1987). *Planificação e Desenvolvimento Curricular na Escola*. Lisboa: Edições ASA.

Anexos

Anexo 1 - AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – CARCAVELOS 2011/2012.....	i
Anexo 2 - CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – LUÍSA GUSMÃO.....	vi
Anexo 3 – CRITÉRIOS E INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO – 2009/13 - (Escola Secundária IBN Muncana.....	viii
Anexo 4 – AGRUPAMENTO DE ESCOLAS AQUILINO RIBEIRO	xiii
Anexo 5 - ESCOLA SECUNDÁRIA BRAAMCAMP FREIRE.....	xvii
Anexo 6 - AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE SÃO JOÃO DO ESTORIL	xix
Anexo 7 – ESCOLA SECUNDÁRIA COM 3º CICLO DE ANTÓNIO GEDEÃO.....	xx
Anexo 8 – ESCOLA SECUNDÁRIA DA PORTELA.....	xxiii
Anexo 9 - ESCOLA SECUNDÁRIA STUART CARVALHAIS.....	xxv
Anexo 10 - AVALIAÇÃO ESCOLA MADEIRA TORRES.....	xxxi
Anexo 11 - CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - 2012/13 - Externato Marista de Lisboa.....	xl
Anexo 12 – ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALCOCHETE.....	lii
Anexo 13 – AVALIAÇÃO NA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – ESJALOURES.....	lix
Anexo 14 – AVALIAÇÃO NA ESCOLA SECUNDÁRIA PEDRO ALEXANDRINO.....	lxiii

Anexo 1 - AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – CARCAVELOS 2011/2012

Os domínios, ponderações e normas que a seguir explanamos, são a proposta do Grupo de Educação Física para o ano lectivo de 2011/2012 e estão dependentes de apreciação pelo Conselho Pedagógico e aprovação pela Direcção da Escola Secundária com 2º e 3º ciclos de Carcavelos.

EDUCAÇÃO FÍSICA	
Domínios da Avaliação	Ponderações
Actividades Físicas (O aluno revela as competências definidas para o seu nível de ensino nas matérias seleccionadas do programa. Matérias: Basquetebol, Andebol, Voleibol, Futebol, Ginástica, Raquetes, Atletismo, Dança, Patinagem, Exploração da Natureza e outras.)	90%
Aptidão Física (O aluno revela capacidades físicas, nomeadamente força, flexibilidade e resistência, que o colocam na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) de acordo com uma tabela utilizada a nível nacional na disciplina de Educação Física. Os objectivos a atingir são adaptados à idade, género e composição corporal dos alunos.)	Para ter sucesso na disciplina tem de estar na ZSAF
Conhecimentos (O aluno revela as competências definidas para o seu nível de ensino nas matérias de natureza teórica que constam dos programas)	10%

Instrumentos de Avaliação		
Actividades Físicas	Conhecimentos	Aptidão Física
✓ Situações de prática denominadas como “situações critério” ✓ Grelhas/Fichas de observação e registo com informação de retorno aos alunos ✓ Prova Global no 6º e 9º anos	✓ Testes comuns (1 por período) ✓ teste global no 3º período ✓ Trabalhos de grupo sobre as matérias abordadas nos testes comuns.	✓ Testes de aptidão física (1 vez por período) ✓ Divulgação dos resultados dos testes e dos valores de referência da ZSAF aos alunos

NORMAS (Retirado e adaptado dos PNEF e das Metas de Aprendizagem para o Ensino Básico)**ACTIVIDADES FÍSICAS**

Para as presentes normas um aluno é considerado no nível introdução ou elementar quando está apto a aprender um nível mais exigente do programa, respectivamente o nível elementar ou o avançado.

Todos os alunos são sujeitos a idênticos critérios de avaliação ao longo dos anos nas várias matérias leccionadas, mas o conjunto das matérias escolhidas para determinar ou aferir o sucesso pode ser diferente de aluno para aluno - **De todas as matérias em que o aluno foi previamente avaliado, selecciona-se um conjunto de referência para o seu sucesso**, de acordo com as regras adiante explicitadas.

Subdomínios**JOGOS**

JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS – FUTEBOL, VOLEIBOL, BASQUETEBOL E ANDEBOL

GINÁSTICA – SOLO, APARELHOS, RITMICA

ATLETISMO – CORRIDAS, SALTOS E LANÇAMENTOS

ACTIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS – DANÇA MODERNA, DANÇA TRADICIONAL, DANÇA SOCIAL, DANÇA AERÓBICA

RAQUETES

PATINAGEM

COMBATE

JOGOS TRADICIONAIS E POPULARES

ACTIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA

ENSINO BÁSICO**2º ciclo****Matérias Nucleares leccionadas:**

Jogos - Corfebol, Jogo do Mata, Jogo da Bola ao Fundo

Jogos Desportivos Colectivos - Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol

Ginástica - Ginástica no solo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Rítmica

Atletismo – Corridas, saltos e lançamentos

Dança – 1 Dança tradicional e 1 dança social

Raquetes – Badminton

Para além destas, caso a escola reúna as condições necessárias, materiais e de formação dos professores, serão também leccionadas a Patinagem e a Luta

3º ciclo

Matérias Nucleares Leccionadas

Jogos Desportivos Colectivos - Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol

Ginástica - Ginástica no solo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Acrobática

Atletismo – Corridas, saltos e lançamentos

Dança – 1 Dança tradicional e 1 dança social

Raquetes – Badminton

Exploração da Natureza - Orientação

Para além destas, caso a escola reúna as condições necessárias, materiais e de formação dos professores, serão também leccionadas a Patinagem e a Luta

Referência para atribuição dos níveis de 1 a 5

ENSINO BÁSICO					
Níveis	5º	6º	7º	8º	9º
1	Não atinge o nível 2				
2	2I	3I	3I	4I	5I
3	3I	4I	4I	5I	6I
4	4I	5I	6I	5I+1E	4I+2E
5	5I	6I	5I+1E	4I+2E	3I+3E
Norma (relativo ao nível 3)	De cada um dos níveis de matérias de Subdomínios diferentes	1 nível de uma matéria dos subdomínios : Jogos ou JDC 1 nível de uma matéria do Subdomínio GIN 2 níveis de 2 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes	1 nível de uma matéria do Subdomínio JDC 1 nível de uma matéria do Subdomínio GIN 2 níveis de 3 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes	1 nível de uma matéria do Subdomínio JDC 1 nível de uma matéria do Subdomínio GIN 3 níveis de 4 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes	2 níveis de duas matérias do Subdomínio JDC 1 nível de uma matéria do Subdomínio GIN 1 nível de uma matéria do Subdomínio DANÇA 2 níveis de 2 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes

OBS. Prova Global para o 6º e 9º anos sem implicações na avaliação dos alunos. Serve para aferição e auto-

regulação do grupo face aos programas de ano/ciclo e representa mais uma informação, não vinculativa, para o professor da turma.

ENSINO SECUNDÁRIO

Considera-se que no 10.º ano interessa consolidar e, eventualmente, completar a formação diversificada do ensino básico. Assim este deve ser um ano em que se mantêm os objectivos do 9.º ano.

Referência para atribuição dos valores de 0 a 20

ENSINO SECUNDÁRIO			
Valores	10º	11º	12º
0 - 4	não atinge o intervalo de 5 a 9	não atinge o intervalo de 5 a 9	não atinge o intervalo de 5 a 9
5 - 9	5 I	5 I	5 I
10 - 13	6 I	6 I	6 I
14 - 17	4 I + 2 E	3 I + 3 E	2 I + 4 E
18 - 20	3 I + 3 E	3 I + 2 E + 1 A	2 I + 2 E + 2 A
	2 níveis de duas matérias do Subdomínio JDC 1 nível de uma matéria do Subdomínio GIN 1 nível de uma matéria do Subdomínio DANÇA 2 níveis de 2 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes	De acordo com as opções dos alunos, 6 matérias sendo que 2 são Jogos Desportivos Colectivos, 1 é Dança, 1 é do Atletismo ou da Ginástica e as 2 restantes de outros dois subdomínios diferentes (Raquetes, Exploração da Natureza, Patinagem, Combate,	

	5.º ao 8º ano	9.º ao 12º ano
Norma	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitnessGram) num dos testes de aptidão aeróbia (vai-vêm; corrida da milha, marcha). Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitnessGram) no teste de aptidão muscular da categoria: Força Abdominal e Resistência (abdominais).	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitnessGram) num dos testes de aptidão aeróbia (vai-vêm; corrida da milha, marcha). Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitnessGram) em dois testes de aptidão muscular, um da categoria Força Abdominal e Resistência (abdominais) e outro das restantes categorias (Força Superior, Força e Flexibilidade do Tronco e Flexibilidade).

OBS. São avaliados os testes de Vaivém, Abdominais, Extensões de Braços, Força e flexibilidade do Tronco, Senta e Alcança e Flexibilidade de Ombros. O aluno para ter sucesso em Educação Física tem de ser considerado Apto na Aptidão Física.

CONHECIMENTOS

Norma	O aluno realiza trabalho de grupo e prova escrita individual sobre o conteúdo dos trabalhos de grupo de acordo com o programa definido para cada ano.
-------	---

Anexo 2 - CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – LUÍSA GUSMÃO

2010/2013

Conhecimentos: Apto ou Não apto. Realiza anualmente trabalho de grupo, e um teste sobre o conteúdo dos trabalhos de grupo.

Aptidão Motora: Deve estar na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF), pelo menos nos testes de resistência aeróbia (milha, vaivém ou marcha) e abdominais. No final de ciclo (9º e 12º anos), deve estar na ZSAF num terceiro teste da bateria Fitnessgram.

Actividades Físicas:

NÍVEL	NOTA	7º ANO	8º ANO	9º ANO	10º ANO	11º ANO	12º ANO
1	0 a 4	<	<	<	<	<	<
2	5 a 9	1 I (1)	2 I (2)	4 I (4)	= a 9º ano	4 I (4)	5 I (5)
3	10 a 13	# 4 I (4) (Natação*)	# 6 I (6) (1Jdc+Natação*)	# 5I + 1E (7)	= a 9º ano	4I + 2E (8)	3I +3 E (9)
4	14 a 17	6 I (6) 4I + 1E	5I + 1E (7)	4I + 2E (8)	= a 9º ano	2I + 4E (10)	1I + 5E (11)
5	18 a 20	5I + 1E (7)	4I + 2E (8)	3I + 3E (9)	= a 9º ano	6 E (12)	6 E (12)
		# De 3 categorias * >2/3 de presenças na piscina para o aluno poder ser avaliado noutra matéria	# De 3 categorias * >2/3 de presenças na piscina para o aluno poder ser avaliado noutra matéria	# 2 JDC + 1 Gin + 1 dança + 2 outras de cat. diferentes		- 2 JDC - 1 Gin ou Atlet - 1 Dança - 2 Outras (raquetas, natação, patinagem, act. Exp. natureza)	

PONDERAÇÕES:

- Nível **I** em Danças Sociais + Nível **I** em Danças Tradicionais = Nível **Elementar** em Dança.
- Parte de Nível **I** em Danças Sociais + Parte de Nível **I** em Danças Tradicionais = Nível **Introdução** em Dança.
- No 7º ano Parte de Nível **I** na Ginástica de Solo ou nas danças deve contar como Nível **I** para efeitos de classificação.
- Nos 8º e 9º anos podem ser contabilizados os níveis da Prova Global (final) dos anos anteriores. No entanto, já não contam as partes de nível do 7º ano.
- Se um aluno cumprir o critério de sucesso são factores de ponderação positiva (aumento de 1 nível na classificação):
 - Excelentes resultados na área da Aptidão Motora.
 - Excelentes resultados na área dos conhecimentos.
 - Uma significativa progressão nas aprendizagens.
 - Um contributo relevante para o sucesso do colectivo ou dos alunos mais fracos.
- São factores de ponderação negativa (diminuição de 1 nível na classificação):
 - A falta de assiduidade.
 - A falta de pontualidade.
 - A falta de equipamento.
 - As faltas de material

CATEGORIAS:

A - JDC	E - Dança
B - Ginásticas	F - Raquetas
C - Atletismo	G – Outras (Natação, Orientação, Luta, Ginástica rítmica, etc)
D - Patinagem	



Escola Secundária Ibn Mucana

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Anexo 3 – CRITÉRIOS E INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO – 2009/13

Ensino Secundário

Quadro das áreas de intervenção

Componentes a Avaliar		Instrumentos de Avaliação	(%)
ÁREA DAS ACTIVIDADES FÍSICAS	Modalidades e competências constantes da "Composição Curricular" (1)	- Observação Directa: - Situações de jogo - Exercícios critério - Circuitos técnicos	65%
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Capacidades Coordenativas e Condicionais.	Bateria de Testes FitnessGram:	10%
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Grau de conhecimento e compreensão dos conteúdos programáticos	Fichas sumativas e ou Trabalhos Individuais	10%
ÁREA SÓCIO / AFECTIVA	- Comportamentos: - Comportamento sócio – desportivo / Ética desportiva - Respeito pelos colegas, funcionários e professores - Cooperação - Normas: - Pontualidade - Assiduidade - Material / Equipamento	- Observação Directa - Auto – avaliação	15%

(1) - Organizadas segundo as normas apresentadas nos critérios de avaliação tendo como referência o plano pluri-anual e os programas de Educação Física.



NORMAS PARA APLICAÇÃO DOS CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

I - Área das Actividades Físicas – 65%

1 - Os alunos são avaliados nas modalidades referidas nos programas nacionais de Educação Física, com os objectivos enunciados no Plano pluri-anual de Educação Física e agrupados segundo as seguintes Categorias e Matérias/Modalidades:

A – Jogos Desportivos: Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol;

B – Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Ginástica Acrobática

C – Atletismo

E – Dança;

F – Raquetes: Badminton, Ténis e Ténis de Mesa;

G – Outras: Patinagem, Judo, Râguebi, e Actividades de Ar Livre e Exploração da Natureza.

2 - Para efeitos de classificação final de ano serão seleccionadas as 6 melhores Matérias das Categorias A a G, sendo 2 obrigatoriamente da Categoria A e uma de cada uma de outras 4 categorias.

3 – No final dos períodos lectivos os alunos deverão ser avaliados, em:

1º Período – 4 Modalidades das quais 2 são Jogos Desportivos.

2º Período – 5 Modalidades das quais 2 são Jogos Desportivos.

3º Período – 6 Modalidades das quais 2 são Jogos Desportivos.

4 - O peso a atribuir às Modalidades avaliadas é o seguinte:

- Modalidades da Categoria A – 40%;

- Modalidades das Categorias B a G – 60%.



II - Área dos Conhecimentos – 10%

- 1 - Na área dos Saberes, o aluno realiza uma Ficha Sumativa e/ou um Trabalho Individual por período, devendo ser contemplada uma penalização de 10% para erros de ortografia.
- 2 - Os testes deverão contemplar questões sobre os aspectos técnicos, tácticos e regras das modalidades leccionadas e sobre os conhecimentos/temas teóricos que figuram no Plano Plurianual da disciplina. que forem abordados nas aulas.

III - Área da Aptidão Física – 10%

A avaliação da Aptidão Física será feita através da aplicação da Bateria de Testes do “**FitnessGram**” e segundo as seguintes indicações:

- 1 - Para avaliação serão aplicados os seguintes testes:
 1. Aptidão Aeróbia – “*Vai Vem*”;
 2. Força superior – “*Extensão de braços*”;
 3. Força média – “*Abdominais*”;
 4. Flexibilidade Inferior – “*Senta e Alcança*”;
- 2 - Quando, por motivos *não* imputáveis ao aluno, um teste previsto não for efectuado, para efeitos de classificação, este deverá ser considerado como tendo sido realizado e dentro da zona saudável.
- 3 - Quando um teste previsto não for efectuado devido a falta injustificada do aluno, o teste deverá ser considerado como não tendo sido realizado e fora da zona saudável.

Escola Secundária Ibn Mucana



- 4 - Os alunos são avaliados em referência à tabela da Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF):

Nº de Testes dentro da ZSAF	Classificação
4	17 a 20
3	13 a 16
2	9 a 12
1	6 a 8
0	5

- O nível é aferido segundo a tabela, tendo-se igualmente em consideração a qualidade e a progressão dos resultados registados nos três períodos.

IV - Área Sócio / Afectiva – 10%

Itens a avaliar:

1. Comportamentos – 60%:
 - Comportamento Sócio-Desportivo/Ética Desportiva
 - Cooperação
 - Respeito pelos colegas, funcionários e professores
2. Normas – 40%:
 - Assiduidade/Pontualidade
 - Material e Equipamento

Na avaliação dos Comportamentos utiliza-se a auto-avaliação em confronto com os registos do professor.



V - Ponderações

A classificação final de período será determinada do seguinte modo:

Área das Actividades Físicas (AFD) – Média ponderada (Modalidades da Categoria A – 40%; Modalidades das Categorias B a G – 60%.) das classificações das melhores 4, 5 e 6 Matérias (Modalidades Desportivas) **obtidas até cada momento de avaliação (no 1º, 2º e 3º período respectivamente).**

Área dos Conhecimentos (C), Aptidão Física (AF) e Atitudes e Valores (AV) – Média aritmética das classificações obtidas em cada um dos períodos.

Anexo 4 – AGRUPAMENTO DE ESCOLAS AQUILINO RIBEIRO

Critérios de Avaliação

Disciplina/Área Disciplinar _____ Educação Física _____ 2º Ciclo _____

Competências Específicas	Instrumentos de Avaliação	Avaliação (pesos)
Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente da resistência geral de longa e média durações; da velocidade de reacção simples e complexa, de execução de deslocamento e de resistência; da flexibilidade, das destrezas gerais e específicas. Participar activamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e de grupo: Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos companheiros, quer no papel de parceiros, quer no papel de adversários; Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços e aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas; Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na actividade da turma; Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e dos outros; Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano. Conhecer e interpretar factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.	Fichas de Registos Trabalhos individual e de grupo	Consideram-se como referência fundamental para o sucesso em Educação Física, três grandes áreas de extensão: - Actividades Físicas (matérias) 70% - Conhecimentos 30% - Aptidão Física (Testes Fitnessgram) Apto/não apto
Comportamentos/Atitudes	Instrumentos de Avaliação	Avaliação (pesos)
Interesse/Empenhamento Organização e empenho na realização de tarefas Interesse pelos conteúdos propostos Cumprimento das tarefas propostas na aula Participação em actividades extracurriculares no âmbito da disciplina Sentido de Responsabilidade Assiduidade e Pontualidade Apresentação do material necessário Cuidado na utilização e manuseamento do material didáctico	Participação (de qualidade e rigor) Assiduidade Pontualidade Cumprimento das regras	Está inserido na área das Actividades Físicas

Sociabilidade

Respeito pelas regras definidas na aula
Cooperação com o professor e colegas
Espírito Desportivo
Autonomia na realização de tarefas



Agrupamento de Escolas Aquilino Ribeiro

Ano Lectivo 2010/2011

CrITÉrios de Avaliação

Disciplina/Área Disciplinar _____ Educação Física _____ 3º Ciclo _____

Competências Específicas	Instrumentos de Avaliação	Avaliação (pesos)
Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente da resistência geral de longa e média durações; da velocidade de reacção simples e complexa, de execução de deslocamento e de resistência; da flexibilidade, das destrezas gerais e específicas. Participar activamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e de grupo: - Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos companheiros, quer no papel de parceiros, quer no papel de adversários; - Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços e aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas; - Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na actividade da turma; - Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e dos outros; Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano. Conhecer e interpretar factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.	Fichas de Registos Trabalhos individual e de grupo	Consideram-se como referência fundamental para o sucesso em Educação Física, três grandes áreas de extensão: - Actividades Físicas (matérias) 70% - Conhecimentos 30% - Aptidão Física (Testes Fitnessgram) Apto/não apto

Comportamentos/Atitudes	Instrumentos de Avaliação	Avaliação (pesos)
Interesse/Empenhamento Organização e empenho na realização de tarefas Interesse pelos conteúdos propostos Cumprimento das tarefas propostas na aula Participação em actividades extracurriculares no âmbito da disciplina Sentido de Responsabilidade Assiduidade e Pontualidade Apresentação do material necessário Cuidado na utilização e manuseamento do material didáctico Sociabilidade Comportamentos definidos na aula Cumprimento das tarefas	Participação (de qualidade e rigor) Assiduidade Pontualidade Cumprimento das regras	Está inserido na área das Actividades Físicas



Agrupamento de Escolas Aquilino Ribeiro

Ano Lectivo 2010/2011

Critérios de Avaliação

Disciplina/Área Disciplinar _____ Educação Física _____ Secundário

Competências Específicas	Instrumentos de Avaliação	Avaliação (pesos)
Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente da resistência geral de longa e média durações; da velocidade de reacção simples e complexa, de execução de deslocamento e de resistência; da flexibilidade, das destrezas gerais e específicas. Participar activamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e de grupo: - Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos companheiros, quer no papel de parceiros, quer no papel de adversários; - Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços e aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas; - Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na actividade da turma; - Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a ajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e dos outros;	Fichas de Registos Trabalhos individual e de grupo	Consideram-se como referência fundamental para o sucesso em Educação Física, três grandes áreas de extensão: - Actividades Físicas (matérias) 70% - Conhecimentos 30% - Aptidão Física (Testes Fitnessgram) Apto/não apto

Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano. Conhecer e interpretar factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.		
Comportamentos/Atitudes	Instrumentos de Avaliação	Avaliação (pesos)
Interesse/Empenhamento Organização e empenho na realização de tarefas Interesse pelos conteúdos propostos Cumprimento das tarefas propostas na aula Participação em actividades extracurriculares no âmbito da disciplina Sentido de Responsabilidade Assiduidade e Pontualidade Apresentação do material necessário Cuidado na utilização e manuseamento do material didáctico Sociabilidade Respeito pelas regras definidas na aula Cooperação com o professor e colegas Espírito Desportivo Autonomia na realização de tarefas	Participação (de qualidade e rigor) Assiduidade Pontualidade Cumprimento das regras	Está inserido na área das Actividades Físicas

Área Curricular de Educação Física – Ano Lectivo 2010/11
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - 10º ANO*

Competências Específicas	Conteúdos Programáticos / Temas	Instrumentos de Avaliação	CrITÉrios de Avaliação
➤ Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos Desportivos Colectivos, realizando com oportunidade e correcção as acções 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 correcção técnica, expressão e combinação e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. ➤ Realizar e analisar, do Atletismo, lançamentos e corridas, cumprindo correctamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. ➤ Realizar com oportunidade e correcção as acções técnico-táticas elementares dos Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações “individuais” e “a pares”, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro. ➤ Apreciar, compor e realizar sequências elementares da Dança em coreografias individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. ➤ Realizar percursos, utilizando técnicas de Orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente ➤ Patinagem - Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as acções técnico-táticas elementares.	<u>Área das Actividades Físicas</u> <u>Jogos Desportivos Colectivos</u> Andebol (Elementar) Basquetebol (Elementar) – Prioritário Futebol (Elementar) – Prioritário Voleibol (Introdutório) <u>Ginástica</u> Solo (Parte Elementar) Aparelhos (Parte Elementar) Acrobática (Parte Elementar) <u>Atletismo</u> Corridas - Estafetas (Parte Elementar) Lançamentos – Peso (Parte Elementar) – Prioritário <u>Raquetas</u> Badmington (Parte Elementar) <u>Actividades Rítmicas Expressivas</u> (Introdutório) Dança de Roda “Bachata” Dança Latino-Americana “Cha Cha Cha” Dança Tradicional “Malhão” <u>Actividades Alternativas</u> (Introdutório) Bitoque Raguebi Corfebol Orientação – Prioritário Patinagem	Questionamento Observação Directa Fichas de registo	O sucesso dos alunos em Educação Física deve responder a dois princípios: ➤ Para transitar de ano (nível 10), os alunos devem: - ter sucesso na área das actividades físicas; - não ter insucesso em duas áreas de avaliação. ➤ Se o aluno obtiver sucesso, segundo as condições anteriormente referidas, será efectuada a média aritmética das duas classificações propostas. <u>Ponderações:</u> <u>Áreas:</u> <u>1º Período</u> Das Actividades Físicas - 45% Da Aptidão Física - 20% Dos Conhecimentos - 25% Normas e Hábitos E.F. - 10% <u>2º e 3º Períodos:</u> Das Actividades Físicas - 55% Da Aptidão Física - 30% Dos Conhecimentos - 15%.

* Aprovado em reunião de docentes da Área Disciplinar em 15 de Setembro de 2010 e ratificado em 27 de Outubro após a 1ª etapa de avaliação formativa inicial.

Área Curricular de Educação Física – Ano Lectivo 2010/11
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - 10º ANO*

Competências Específicas	Conteúdos Programáticos / Temas	Instrumentos de Avaliação	CrITÉrios de Avaliação
➤ Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano. ➤ Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais (Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Coordenação). ➤ Ser capaz de realizar os testes de Condição Física (Fitnessgram), de forma a situar-se na Zona Saudável de Aptidão Física.	<u>Área da Aptidão Física</u> Resistência (Elementar) Velocidade (Elementar) Flexibilidade (Introdutório) Força Superior (Parte Elementar) Força Média (Parte Elementar) Força Inferior (Elementar) Testes Fitnessgram	Fichas de registo Relatórios individuais dos alunos	Normas e Hábitos: ➤ Assiduidade/ Pontualidade ➤ Participação, empenho e cooperação ➤ Responsabilidade ➤ Capacidade relacional/ Sociabilidade ➤ Autonomia ➤ Desportivismo
	<u>Área dos Conhecimentos</u> A aprendizagem dos processos de desenvolvimento e Manutenção da Condição Física: Aptidão Física e Saúde: - O que é a aptidão física; - Ter saúde o que é?; - Componentes da Aptidão Física. Estilos de Vida: - Actividade Física – benefícios da actividade física na saúde; - Meio ambiente; - Alimentação; - Tabaco; - Álcool; - Acidentes; - Doenças sexualmente transmissíveis. Capacidades Motoras: - O desenvolvimento das capacidades motoras; - Capacidades Condicionais; - Capacidades Coordenativas.		Estas normas serão avaliadas nas 3 áreas definidas através dos seguintes instrumentos: - Grelhas de análise; - Grelhas de observação; - Registos de assiduidade. - E pelo cumprimento de normas e hábitos específicos relativos à actividade física, antes, durante e após as aulas

* Aprovado em reunião de docentes da Área Disciplinar em 15 de Setembro de 2010 e ratificado em 27 de Outubro após a 1ª etapa de avaliação formativa inicial.



Crítérios de Avaliação de Educação Física

1 - Área das Actividades Físicas e Desportivas

40%

8 valores

***PNEF 10 valores** - o aluno, nas matérias seleccionadas evidencia competências de

3 níveis Introdutórios + 3 níveis Elementares

ESSJE - total 9 matérias

- Categoria A - (2 Desportos Colectivos)
- Categoria B - (2 matérias da Ginástica)
- Categoria C - (3 matérias do Atletismo)
- Categoria D - (1 matéria de Patinagem)
- Categoria E - ou de Raquetas)
- Categoria F - (1 matéria da Dança)

*(PNEF) Programas Nacionais de Educação Física

Quadro de referência para a classificação deste Parâmetro				
Valores	Níveis (9 matérias)			
	Introdutório	Introdutório	Elementar	Avançado
10	3	3	3	
11	2	4	3	
12	1	5	3	
13	Não deve ter matérias avaliadas com nível	6	3	
14		5	4	
15		4	5	
16		3	6	
17	Não	2	6	1
18	Introdutório	1	6	2
19	Não deve ter níveis		6	3
20	Introdutório e	Introdutório	5	4

2 - Área da Aptidão Física

25%

5 valores

Considera-se que o aluno deve situar-se no âmbito da **Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF)** referenciada no *Fitnessgram* *

O aluno situa-se acima ou no limite inferior do intervalo da **ZSAF** nos quatro seguintes testes:

- . **Aptidão Aeróbia** - (1) Milha ou Vai e Vem
- . **Força e Resistência Muscular** - (2) Extensão de Braços e (3) Abdominal
- . **Flexibilidade** - (4) Senta e Alcança

Quadro de referência para a classificação deste Parâmetro	
5 valores (A)	4 Testes na ZSAF
4 valores (B)	Apt. Aer +2 Testes na ZSAF
3 valores (C)	2 Testes na ZSAF
2 valores (D)	1 Teste na ZSAF
1 valor (E)	Nenhum teste na ZSAF

3 - Área dos Conhecimentos

15%

3 valores

- Bloco I Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física.
- Bloco II Interpretação e Participação nas Estruturas e Fenómenos Sociais Extra-Escolares, no seio das quais se realizam as Actividades Físicas

Instrumentos:

- . Testes
- . Fichas
- . Trabalhos
- . Relatórios
- . Aplicação Prática

Instrumentos de Avaliação

4 - Área das Atitudes e Participação

20%

4 valores

Atitudes e Participação (retiradas dos Critérios Gerais de Avaliação):

- . É assíduo e pontual
- . Utiliza o equipamento adequado para a prática das diferentes actividades
- . Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros
- . Assume Compromissos e responsabilidades de organização e preparação das actividades
- . Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização (acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional)
- . Colabora na preparação, arrumação e preservação do material
- . Participa activamente, dando indicações e fazendo correcções favoráveis à melhoria da prestação de colegas ou êxito do grupo de trabalho

Atitudes e Participação

TOTAL

100%

20 valores

Disciplina de Educação Física – avaliação dos alunos

O sucesso da Educação Física está relacionado com três áreas de avaliação:

1. Área das Actividades Físicas (matérias) - é nesta área que se contabiliza a execução motora, as atitudes e valores assim como o conhecimento das diferentes matérias/actividades físicas leccionadas, designadamente: origem; regras, componentes críticas dos elementos, ajudas, designação do material pedagógico entre outros.

Para efeitos de avaliação o aluno, na execução motora, é classificado em um dos cinco níveis:

- a. Não atinge o nível introdutório (NI);
 - b. Nível introdutório (I);
 - c. Nível elementar (E);
 - d. Parte nível avançado (PA);
 - e. Nível avançado (A).
2. Área da Aptidão Física - a classificação atribuída resulta da aplicação de 5 testes para avaliação da condição física: vaivém, força abdominal, força superior, força e flexibilidade do tronco e um dos testes de flexibilidade (senta e alcança ou flexibilidade de ombros).
 3. Área do Conhecimento - esta área refere-se à classificação obtida através de testes escritos e trabalhos sobre as matérias definidas para cada ano de escolaridade no que concerne "aos processos de elevação e manutenção da aptidão física, interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio das quais se realizam as actividades físicas".

Critérios de avaliação:

1-área das Actividades Físicas	
Saber Fazer (SF)	Prática Física - 60% De 1 a 5 (3º Ciclo) e de 0 a 20 (Secundário), de acordo com os critérios nos quadros posteriores.
Saber Estar (SE)	Atitudes e Valores - 15% De 1 a 5 (3º Ciclo) e de 0 a 20 (Secundário).
Saber (S)	Conhecimento Teórico inerente às Actividades Físicas - 5% De 1 a 5 (3º Ciclo) e de 0 a 20 Secundário).

2- Área da Aptidão Física	
Saber Fazer (SF)	Prática Física - 10% De 1 a 5 (3º Ciclo) e de 0 a 20 (Secundário), de acordo com os critérios nos quadros posteriores.

3- Área do Conhecimento	
Testes Escritos Trabalhos	10% De 0 a 100% (3º Ciclo) e de 0 a 20 (Secundário), de acordo com os critérios nos quadros posteriores.

1. Área das Actividades Físicas (matérias)

Quadro da ESAG para classificar os alunos do Ensino Secundário:

	Secundário (10º ano)	Secundário (11º/12º ano)
Níveis	Seleccionar as 6 melhores matérias do aluno. Seleccionar 2 Jogos Desportivos Colectivos, 1 Atletismo, 1 Ginástica, 1 Dança, 1 Raquetes ou 1 Outras.	Seleccionar as 6 matérias do aluno. Seleccionar 2 Jogos Desportivos Colectivos, 1 Ginástica, 1 Atletismo, 1 Dança e 1 Outras.
0	6 NI	6 NI
1		
2	5 NI + 1 I	5 NI + 1 I
3	4 NI + 2 I	4 NI + 2 I
4	3 NI + 3 I	3 NI + 3 I
5	2 NI + 4 I	2 NI + 4 I
6	1 NI + 5 I	1 NI + 5 I
7	6 I	6 I
8	5 I + 1 E (ou tem 1 NI)	5 I + 1 E (ou tem 1 NI)
9	4 I + 2 E	4 I + 2 E
10	3 I + 3 E	3 I + 3 E
11	2 I + 4 E	2 I + 4 E
12	1 I + 5 E	1 I + 5 E
13	6 E	6 E ou 5 E+1PA
14	5 E + 1 PA	4 E + 2 PA ou 3E+3PA
15	4 E + 2 PA	2 E + 4 PA
16	3E + 3 PA	1 E + 5PA ou 6 PA
17	2 E + 4 PA	5 PA + 1 A
18	1 E+5 PA	4PA+2A ou 3PA + 3 A
19	6 PA	2PA+4A
20	5 PA+1 A	1 PA+5 A ou 6 A

2. Área da Aptidão Física

Referências para o sucesso na Área da Aptidão Física

Níveis	3º Ciclo/Secundário
4	1 Testes na zona ZSAF ou acima
8	2 Testes na zona ZSAF ou acima
12	3 Testes na zona ZSAF ou acima
16	4 Testes na zona ZSAF ou acima
20	5 Testes na zona ZSAF ou acima

ZSAF - Zona saudável de aptidão física/tabela do fitnessgram.

3. Área dos Conhecimentos

Referências para o sucesso na Área dos Conhecimentos

Idênticos aos adoptados para a ESAG na classificação sumativa nomeadamente:

Secundário

Insuficiente - 0 a 9 valores;

Suficiente - 10 a 13 valores;

Bom: 14 a 17 valores;

Muito Bom: 18 a 20 valores;

Em todos os períodos o aluno realiza pelo menos um teste e num dos períodos pelo menos um trabalho de grupo, a classificação a atribuir em cada período tem em conta a média de todos os teste e trabalhos efectuados.

1. Área das Actividades Físicas (matérias)

Quadro ESAG para classificar os alunos do 3º Ciclo:

Níveis	3º Ciclo		
	Seleccionar as 7 melhores matérias do aluno em 6 categorias obrigatórias.(2 Desportos Colectivos, 1 Ginástica, 1 Atletismo, 1 Dança, 1 raquetes e 1 Outras)		
	7º Ano	8º Ano	9º Ano
1	Se tem 3 ou + N I	Se tem 3 ou + N I	Se tem 3 ou + N I
2	Se tem 2 N I	Se tem 2 N I	Se tem 1 ou 2 N I
3	1 NI + 5 I + 1 E	1 NI + 4 I + 2 E	6 I + 1 E
4	Não pode ter N I + 3 E	Pelos menos 4 E e nenhum N I	Pelos menos 2 PA e nenhum N I
5	Pelos menos 5 E e nenhum N I	Pelos menos 6 E e nenhum N I ou I	Pelos menos 4 PA, nenhum N I ou I

2. Área da Aptidão Física

Referências para o sucesso na Área da Aptidão Física

Níveis	3º Ciclo/Secundário
1	1 Testes na zona ZSAF ou acima
2	2 Testes na zona ZSAF ou acima
3	3 Testes na zona ZSAF ou acima
4	4 Testes na zona ZSAF ou acima
5	5 Testes na zona ZSAF ou acima

ZSAF - Zona saudável de aptidão física/tabela do fitnessgram.

3. Área dos Conhecimentos

Referências para o sucesso na Área dos Conhecimentos.

Idênticos aos adoptados para a ESAG na classificação sumativa nomeadamente:

3º Ciclo

Reduzido: 0% a 19% nível 1

Reduzido: 20% a 49% nível 2

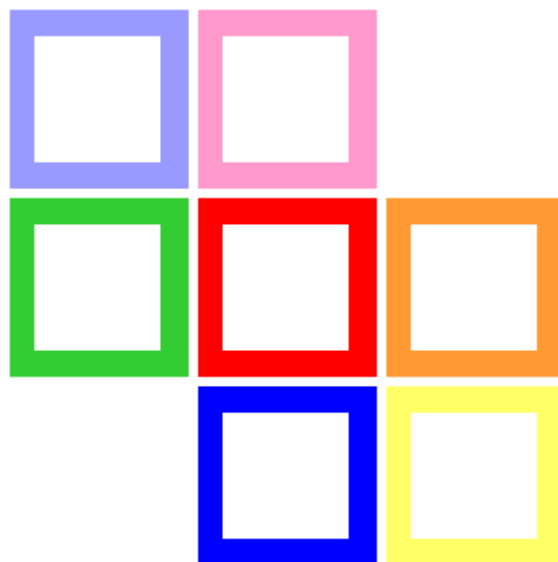
Médio: 50% a 69% nível 3

Elevado: 70% a 89% nível 4

Elevado: 90% a 100% nível 5

Em todos os períodos o aluno realiza pelo menos um teste e num dos períodos pelo menos um trabalho de grupo, a classificação a atribuir em cada período tem em conta a média de todos os teste e trabalhos efectuados.

ESCOLA SECUNDÁRIA DA PORTELA



Versão 3.0

PROJECTO CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Projecto de melhoria e normas orientadoras do Grupo de Educação Física para o triénio de 2009/2012

Matérias e seu desenvolvimento
Desporto Escolar
Actividades Pontuais de Complemento Curricular
Avaliação

GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

INDICE

1	Introdução	 Pág. 4
2	Operacionali- zação	Pág. 5
3	Protocolo de Avaliação	Pág. 7
4	Especificação das áreas e matérias	Pág. 8
	4.1 Conhecimentos	Pág. 8
		4.1.1 Matérias por anosPág. 9
	4.2 Actividades Físicas	Pág. 13
	4.3 Aptidão Física	Pág. 14
		4.3.1 Testes de C. Física Pág. 15
5	Plano Plurianual	Pág. 16
6	Plano Plurianual Cond. Física	Pág. 49
7	Desporto Escolar	Pág. 53
8	Actividades Pontuais	 Pág. 55

9

**Prova Comum
de aferição**

.....Pág. 56

10

**CrITÉrios de
Avaliação**

.....Pág. 58

11

Auto-Avaliação

.....Pág. 65

12

**Avaliação do
PCEF**

.....Pág. 88

1 Introdução

O projecto de Educação Física da escola constitui-se como referência fundamental para a orientação e organização do trabalho de conjunto dos professores e de cada um em particular à escala plurianual e anual. Consta deste projecto decisões sobre a **composição do currículo dos alunos** no quadro das orientações programáticas em vigor, incluindo opções sobre as **actividades de enriquecimento curricular**, considerando as características gerais da população escolar (escolas de onde proveêm, currículos anteriores, etc), as características dos recursos e o seu plano de desenvolvimento, as possibilidades e limitações de professores e o seu plano de formação.

É imprescindível aprovar **decisões de alcance plurianual** que representem uma dinâmica de desenvolvimento das condições de realização das actividades educativas e também do processo curricular – articulação vertical do currículo e elevação das metas e resultados que traduzem a realização dos objectivos de cada ano de curso e as competências de programa de educação Física e do currículo nacional.

As **actividades físicas de enriquecimento curricular**, nomeadamente as do Desporto Escolar, organizam-se e desenvolvem-se no quadro do Projecto Curricular de EF e decisões plurianuais consequentes, aprovadas como uma componente explícita da qualificação das práticas e benefícios educacionais, no Projecto Educativo da Escola, no Projecto Curricular da Escola e nos Projectos Curriculares de Turma.

No **processo de desenvolvimento curricular** de cada escola ou agrupamentos de escolas, admite-se a hipótese de se seleccionarem **objectivos mais ou menos ambiciosos** de acordo com as características da população escolar, mantendo a referência fundamental das competências definidas para cada ciclo de escolaridade.

Neste quadro, **a avaliação inicial é um processo decisivo** pois, para além de permitir a cada professor **orientar e organizar** o seu trabalho na turma, possibilita aos professores assumirem compromissos colectivos, aferindo decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares, **adequando** o nível de objectivos e/ou procedendo a alterações ou reajustes na composição curricular à escala anual e/ou plurianual, caso considerem necessário.

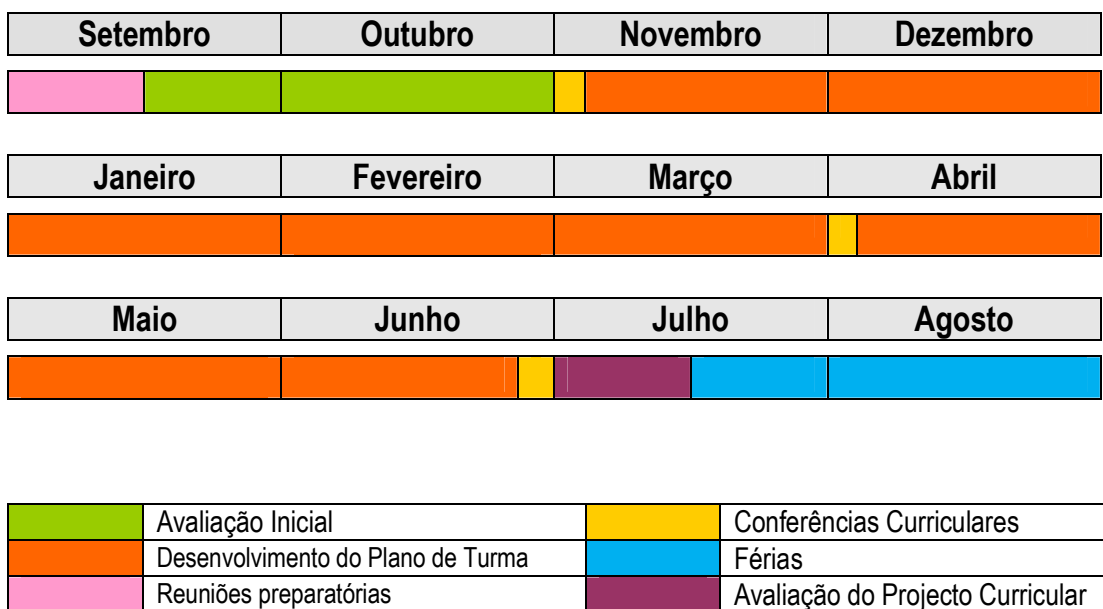
Estas decisões de orientação e compromisso curricular são facilitadas se os professores de cada ano de escolaridade se reunirem para confrontarem as informações recolhidas na avaliação inicial. A esta reunião e ao conjunto de decisões aí assumidas, bem como a outras reuniões em diferentes momentos do ano com propósitos semelhantes chamaremos **conferência curricular**.

Para que **a primeira conferência curricular** (no fim do período de avaliação inicial) seja “ eficaz “ , o protocolo de avaliação inicial deve ser construído com a participação de todos os elementos do departamento de EF, sintetizando/aproveitando experiências pessoais e colectivas.

Considerando as orientações estratégicas do grupo de EF, o professor deverá desenhar em traços gerais o plano de trabalho com a turma, cuja operacionalização ocorrerá posteriormente e de forma adequada a cada turma, baseando-se nas conclusões da avaliação inicial e nas opções que daí advêm.

2 Operacionalização

O trabalho do departamento organiza-se segundo o diagrama apresentado a seguir



2.1 Planeamento do grupo

	MÊS	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA	CARACTERÍSTICAS
	SETEMBRO	Reuniões de preparação do ano Planeamentos		1ª etapa – prognóstico - Avaliação inicial Aplicação dos TCF		1º Período
2ª etapa - prioridades	OUTUBRO	Avaliação inicial	1ª rotação	1ª rotação	2ª rotação	2 semanas em cada espaço (1x) 3 semanas de av. inicial 1 semanas de avaliação cruzada incluindo os TCF e a aula de auto-avaliação
	NOVEMBRO	2ª rotação	3ª rotação	3ª rotação	4ª rotação	
	DEZEMBRO	4ª rotação	Avaliação cruzada Torneios Auto-avaliação	Férias do Natal		
	JANEIRO	5ª rotação		6ª rotação		2º Período
3ª etapa –progressão	FEVEREIRO	7ª rotação		8ª rotação		2 semanas em cada espaço (1x)
	MARÇO	Avaliação cruzada; Torneios Auto-avaliação		Férias da Páscoa		2 semanas de avaliação cruzada e a aula de auto-avaliação
	ABRIL	9ª rotação	10ª Rotação	11ª Rotação	12ª Rotação	3º Período
4ª etapa - produto	MAIO	13ª Rotação	Prova de Aferição 9º ano e 12º ano	14ª Rotação	15ª rotação	1 semana em cada espaço; 2x para 7º, 8º e 10º anos e 2x-1 para 9º, 11º e 12º anos
	JUNHO	16ª rotação	Avaliação cruzada para 7º, 8º e 10º anos	Torneios e auto-avaliação para 7º, 8º e 10º anos	Férias	Avaliação cruzada só para 7º, 8º e 10º anos
	JULHO	Férias		Férias		

3 Protocolo de avaliação

A **Avaliação Inicial** deverá ser efectuada no início do ano lectivo e tem como principal objectivo diagnosticar/prognosticar as competências dos alunos, para a elaboração do Plano Anual de Turma.

Se houver um processo de acompanhamento constante, relativamente aos progressos ou retrocessos dos alunos, então temos a **Avaliação Formativa**.

Na realização da **Avaliação Sumativa** é fundamental ter em consideração a turma e o contexto em que estamos inseridos. O grande objectivo da avaliação sumativa é atribuir uma classificação, a mais justa e correcta possível, procurando eliminar a subjectividade inerente à própria avaliação.

Portanto, a Avaliação Sumativa deve ser o culminar de todo o processo avaliativo a que os alunos são sujeitos.

Neste sentido criou-se um protocolo que possibilite ao professor uma avaliação uniforme e coerente dos alunos independentemente do tipo de avaliação.

Para cada matéria existem exercícios diferentes para enquadrar os alunos nos diversos níveis considerados no P.C.E.F. Assim, o aluno será **enquadrado no nível correspondente ao último exercício que efectua com êxito** e, para tal, **é necessário que este realize correctamente os indicadores mínimos do exercício**.

O protocolo está descrito no quadro de cada matéria.

4 Especificação das áreas e matérias

Uma vez concluído o processo de avaliação inicial e a respectiva conferência curricular, cabe a cada professor elaborar o plano para a sua turma de acordo com o plano anual e plurianual do departamento de EF. Estes, devem ser permanentemente avaliados no sentido de se fazerem as reformulações necessárias tendo por base o desenvolvimento dos alunos em cada ano e em cada ciclo, as condições estruturais da escola e o plano de formação dos professores.

O departamento de EF define assim o seu plano prurianual que começará a ser posto em prática no ano lectivo de 2003/2004 e que será estendido aos outros anos progressivamente.

Consideram-se assim 3 áreas de extensão da Educação Física:

- A – Conhecimentos
- B - Actividades físicas (matérias)
- C - Aptidão Física

4.1 Conhecimentos

1. O aluno compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da actividade física na actualidade, e ao longo dos tempo:
 - identificando as características que lhe conferem essa dimensão
 - reconhecendo a diversidade e variedade das actividades física, e os contextos e objectivos com que se realizam.
 - distinguindo Desporto de Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspectiva da educação permanente.
2. Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Actividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

7º ANO**1.1 Aptidão Física e Saúde. Factores associados a um estilo de vida saudável**

- 1.1.1 Desenvolvimento das capacidades físicas
- 1.1.2 Composição corporal
- 1.1.3 Alimentação
- 1.1.4 Hidratação
- 1.1.5 Repouso
- 1.1.6 Higiene
- 1.1.7 Qualidade do meio ambiente

1.2 Princípios do treino das capacidades motoras

- 1.2.1 Reversibilidade
- 1.2.2 Continuidade
- 1.2.3 Progressão

1.3 Intensidade e Duração do esforço**8º ANO****1.4 Factores de risco associados à prática de actividades físicas**

- 1.4.1 Lesões e doenças
- 1.4.2 Substâncias dopantes
- 1.4.3 Condições materiais e de treino e segurança na actividade física

1.5 Dimensão cultural da actividade física ao longo dos tempos (Desporto e Educação Física)

- 1.5.1 Variedade de desportos
- 1.5.2 Tempos de lazer na prática das actividades físicas
- 1.5.3 Influencia da politica no desporto
- 1.5.4 Contextos institucionais que enquadram as actividades físicas
- 1.5.5 Hierarquia das instituições desportivas não governamentais
- 1.5.6 Profissões envolvidas no desporto

9º ANO

1.6 **Conhece, interpreta e relaciona os conceitos subjacentes aos seguintes temas:**

1.6.1 Processos de controlo do esforço, sinais de fadiga e inadaptação ao exercício (dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, recuperação difícil).

1.6.2 Controlo do esforço

1.6.3 Sinais de fadiga

1.7 **Fenómenos associados a limitações da prática de actividade física e da saúde (sedentarismo e evolução tecnológica; poluição; urbanismo e industrialização).**

10ºANO

2.1 **Conhece, interpreta e analisa criticamente, relaciona e aplica na sua prática os conceitos subjacentes aos seguintes temas:**

2.1.1 Aptidão Física e Saúde. Factores associados a um estilo de vida saudável (desenvolvimento de capacidades motoras, composição corporal, alimentação, repouso, higiene, afectividade, qualidade do meio ambiente).

a) O aluno menciona e relaciona duas das Capacidades Motoras existentes nas Actividades Físicas Desportivas.

b) O aluno elabora situações de exercícios de acordo com as Capacidades Motoras abordadas na aula de Educação Física.

2.1.2 - O aluno define e calcula I.M.C. comparando os valores com a tabela do Fitnessgram.

2.1.3 -O aluno menciona quais as funções dos nutrientes relacionando com um dos grupos de nutrientes existentes.

a) O aluno caracteriza uma alimentação saudável.

b) O aluno caracteriza a Hidratação, Repouso e Higiene na Actividade Física.

2.1.4. Princípios do treino das capacidades motoras (continuidade, progressão, reversibilidade).

a) O aluno relaciona dois princípios do treino.

2.1.5. Intensidade e Duração do esforço.

a) O aluno explica e relaciona a Intensidade e a Duração do esforço.

2.1.6. A Ética e os interesses sociais, económicos, políticos e outros nas actividades físicas desportivas: A especialização precoce.

a) O aluno define Especialização Precoce, mencionando uma causa.

11ºANO

2.2 Conhece, interpreta e analisa criticamente, relaciona e aplica na sua prática os conceitos subjacentes aos seguintes temas:

- 2.2.1 Factores de risco associados à prática das actividades físicas (doenças, lesões, substâncias dopantes, condições materiais e de treino). Segurança na actividade física.
- a) O aluno caracteriza e relaciona dois factores condicionantes das lesões desportivas.
 - b) O aluno indica as lesões mais frequentes que ocorrem nas Actividades Físicas e o tratamento de duas dessas lesões.
 - c) O aluno indica e explica quais as componentes do método R.I.C.E.
 - d) O aluno define Substâncias Dopantes e menciona as classes.
 - e) O aluno menciona situações a evitar nas aulas de Educação Física.
- 2.2.2 A Ética e os interesses sociais, económicos, políticos e outros nas actividades físicas desportivas: A Dopagem.
- a) O aluno conhece a definição de Doping, refere os tipos e o porque da sua utilização nas Actividades Físicas Desportivas.

12ºANO

2.3 Conhece, interpreta e analisa criticamente, relaciona e aplica na sua prática os conceitos subjacentes aos seguintes temas:

- 2.3.1 Processos de controlo do esforço, sinais de fadiga e inadaptação ao exercício (dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, recuperação difícil).
- a) O aluno identifica, relaciona e aplica nas aulas de Educação Física os processos de controlo de esforço.
 - b) O aluno relaciona a Frequência Cardíaca e os diferentes momentos de esforço nas aulas de Educação Física (Testes FitnessGram).
 - c) O aluno refere os tipos de fadiga e aponta quais os sinais de fadiga.
- 2.3.2 A Ética e os interesses sociais, económicos, políticos e outros nas actividades físicas desportivas: Violência; Corrupção e verdade desportiva.
- a) O aluno define Violência
 - b) O aluno relaciona os diferentes intervenientes na promoção do fair-play no desporto.

Instrumentos e critérios de avaliação da área dos conhecimentos

1. TEMAS: Área dos Conhecimentos dos respectivos anos

2. CONCEITO: Trabalho/Projecto de grupo (pesquisar, *construir* e apresentar).

3. DEFINIR 4/5 GRUPOS DE TRABALHO – durante o mês de Novembro

4. SORTEIO DOS TEMAS POR GRUPO:

5. CONDIÇÕES DE REALIZAÇÃO

5.1 Estrutura do trabalho:

1. Capa
2. Índice
3. Introdução (apresentação do tema/âmbito e estrutura do trabalho)
4. Desenvolvimento do trabalho /Corpo do Trabalho (indicar o responsável por cada parte)
5. Conclusão (síntese e utilidade do trabalho)
6. Bibliografia (livros, revistas, Internet ou outros)
7. Anexos (artigos de interesse e/ou complementares)

Atenção:

1. A *Introdução e Conclusão do trabalho* é da responsabilidade do grupo, mas cada aluno é responsável por uma parte do trabalho.
2. Todos os elementos do grupo devem dominar a totalidade do trabalho, pois só no dia da apresentação à turma é sorteada a parte que cada um vai apresentar.
3. Devem citar sempre a fonte da qual retiram a informação.

5.2 Normas de realização:

1. Trabalho em **Power Point**,
2. Máximo 20 slides

6. CALENDARIZAÇÃO

1ºPERÍODO: Recolha bibliográfica e atribuição da responsabilidade de cada parte do trabalho, entre os elementos do grupo. ENTREGA DA 1ª VERSÃO

(sempre que possível enriquecer o trabalho com exemplos de situações ocorridas nas aulas de EF)

2ºPERÍODO: Entrega do trabalho. ENTREGA DA VERSÃO FINAL

3º PERÍODO: APRESENTAÇÃO À TURMA

7. AVALIAÇÃO

- 7.1 Trabalho
- 7.2 Apresentação à Turma

CLASSIFICAÇÃO FINAL: Revela / Não Revela Conhecimentos

Nota: O não cumprimento das condições de realização implica o estar INAPTO na Área dos Conhecimentos.

4.2 Actividades Físicas

O Plano Plurianual da Escola Secundária da Portela é construído tendo por base os programas de educação física, as características dos alunos e do meio envolvente, as grandes metas a atingir a curto/médio prazo e ainda as características dos docentes do grupo.

Definiremos à partida objectivos de carácter mais geral comuns a grupos de actividades que deverão ser encarados como fundamentais na aprendizagem dos alunos:

Jogos Desportivos Colectivos	1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. 2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordealidade e respeito os companheiros e adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
Ginástica	1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na arrumação, preparação e preservação do material.
Atletismo e Patinagem	1. Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas acções, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material
Dança	1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na actividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução das habilidades e de novas possibilidades de movimentação, e considerando por seu lado, as iniciativas que lhe são dirigidas. 2. Analisa a sua acção e a dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento, como fonte de inspiração, utilizando eventualmente essa apreciação para as suas iniciativas pessoais.
Jogos Tradicionais	1. Conhece o contexto sócio-histórico da prática de jogos tradicionais característicos da região, seleccionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma 2. Coopera com os companheiros na prática de jogos tradicionais regionais, de acordo com as regras específicas e padrões técnicos característicos.
Orientação	1. Coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.

Aptidão Física

O Plano Plurianual deve também estruturar-se em torno da periodização do treino/elevação das capacidades motoras que constituirá uma componente da actividade formativa em todas as aulas. As preocupações metodológicas, ao nível do desenvolvimento das capacidades motoras, deverão seguir os mesmos princípios pedagógicos das restantes áreas – **a inclusividade, e a diferenciação dos processos de treino de acordo com as possibilidades e limitações de cada um.**

O nível de desenvolvimento das capacidades motoras, resultado da avaliação formativa, deve permitir ao professor propor situações de treino visando o desenvolvimento das capacidades motoras em que os alunos apresentam níveis fracos, ou visando treinar as capacidades determinantes para a aprendizagem numa próxima etapa de trabalho ou ainda recuperar níveis de aptidão física aceitáveis após períodos de interrupção lectiva.

No processo de avaliação formativa, os valores inscritos na “**Zona saudável de aptidão física**” (ZSAF – bateria de testes *fitnessgram*) para cada capacidade motora, devem ser considerados como uma referência fundamental.

A intencionalidade do desenvolvimento da aptidão física condicionará a selecção das situações de aprendizagem, a forma como se organizam as situações e se estrutura cada uma, e o conjunto das aulas de EF.

A **avaliação da condição física** dos alunos será feita mediante um conjunto de provas, aplicando-se para este efeito a bateria de testes ***Fitnessgram***.

Esta bateria está definida num Protocolo de Testes de Condição Física adoptado pela Escola Secundária da Portela.

Nos anexos encontram-se a tabela de IMC e os valores de referência da Zona Saudável de Aptidão Física.

Casos de excepção

Consideram-se casos excepcionais os alunos que não se encontram no valor de IMC (índice de massa corporal) correspondente à sua idade e sexo.

4.3.1 Testes de Condição Física

Os testes de condição física aprovados são os seguintes:

Capacidade Física	Teste
Aptidão Aeróbia	Vaivém
Aptidão Muscular – Força Média	Abdominais
Aptidão Muscular – Força Superior	Extensão de braços
Aptidão Muscular – Flexibilidade de Ombros	Alcance de mãos
Aptidão Muscular – Flexibilidade de Pernas	Senta e alcança
Extensão do tronco – Força média	Extensão do tronco

Definição de Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) para aplicação dos critérios de avaliação, por ano de escolaridade:

Anos	Nº Testes a seleccionar	Testes obrigatórios
7º ano	3	Aptidão aeróbia
8º ano	4	Aptidão aeróbia
9º ano e seguintes	5	Aptidão aeróbia

No 7º ano o aluno realiza 5 testes, seleccionando a aptidão aeróbia e mais os 2 melhores testes dos restantes. Nestes 3, deve estar na ZSAF para ser considerado **apto**.

No 8º ano o aluno realiza 5 testes, seleccionando a aptidão aeróbia e mais os 3 melhores testes dos restantes. Nestes 4, deve estar na ZSAF para ser considerado **apto**.

No 9º ano e seguintes, o aluno realiza 6 testes, seleccionando os 5 melhores, sendo a aptidão aeróbia considerado obrigatório. Deve estar na ZSAF em todos eles para ser considerado **apto**.

Aplicação

Cada professor aplicará os testes no mínimo 2 vezes no ano lectivo, sendo uma obrigatória no 1º período. Não existe limite máximo para aplicação dos testes, sendo que cada professor é responsável por gerir os *timings* de aplicação, tendo em conta as características dos alunos da turma.



QUADRO RESUMO

Nucleares	7º ANO	8º ANO	9º ANO	10º ANO	11º ANO	12º ANO
Futebol	Elementar	Elementar	Parte Avançado	Parte Avançado	Avançado	Avançado
Basquetebol	Parte Introdução	Introdução e P. Elementar	Parte Elementar	Avançado	Avançado	Avançado
Voleibol	Introdução e P. Elementar	Elementar	Avançado	Avançado	Avançado	Avançado
Andebol	Introdução	Introdução	Elementar	Elementar	Avançado	Avançado
Ginástica Aparelhos	Elementar	Elementar	Elementar	Elementar	Parte Avançado	Avançado
Ginástica Acrobática	Parte Introdução	Introdução	Introdução e Parte Elementar	Elementar	Parte Avançado	Avançado
Ginástica de Solo	Elementar	Elementar	Elementar	Parte Avançado	Parte Avançado	Avançado
Atletismo	Parte Elementar	Elementar	Parte Avançado	Parte Avançado	Parte Avançado	Avançado
Badminton	Parte Introdução	Parte Elementar	Elementar	Elementar	Parte Avançado	Avançado
Orientação		Introdução	Elementar			
Dança	Introdução	Introdução	Parte Elementar	Elementar	Parte Avançado	Avançado
Alternativas	Matérias Alternativas					
Luta	Parte Elementar	Parte Elementar	Elementar	Elementar	Parte Avançado	Avançado
Corfebol	Parte Introdução	Introdução	Parte Elementar	Elementar	Parte Avançado	Avançado
Rugby	Parte Introdução	Parte Introdução	Introdução	Elementar	Avançado	Avançado
Patinagem	Parte Elementar	Parte Elementar	Parte Elementar	Elementar	Parte Avançado	Avançado
Escalada	Introdução	Parte Elementar	Elementar	Parte Avançado		

As matérias nucleares constituem-se como as matérias obrigatórias para os diferentes anos lectivos. As matérias alternativas visam complementar as nucleares e adicionar competências aos alunos, nas áreas em que o professor considere necessário.

Opções para o 11º e 12º ano – os alunos escolhem 6 matérias de acordo com os critérios definidos nos critérios de avaliação. As 6 matérias mais escolhidas pelos alunos serão as leccionadas em cada turma.

NÍVEIS E OBJECTIVOS

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR:	
Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos jogos desportivos colectivos, realizando com oportunidade e correcção as acções 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	
Nível I	Em situação de exercício: Passe/Recepção, Condução e Remate; Em exercício 2x1 + GR: Conduz a bola para passar ou rematar ; Remata se tem a baliza ao alcance; Recebe e enquadra-se ofensivamente
Nível E	Em situação de exercício: Marcação e desmarcação. Em situação de jogo 4x4: Desmarca-se oferecendo linhas de passe; Assume atitude defensiva quando a sua equipa perde a posse de bola; Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direcção; Enquadra-se como GR para impedir o golo; Passa a um companheiro desmarcado
Nível A	Em situação de exercício: Finta e drible. Em situação de jogo 5x5: Penetra , fintando ou driblando para finalizar ou passar ; Passa a um companheiro em desmarcação utilizando passes altos ou rasteiros; Realiza as dobras quando os companheiros são ultrapassados; Fecha as linhas de passe mais ofensivas; Pressiona o jogador com bola/ faz contenção . Em situação de jogo 6x6: Apoia o companheiro quando é o jogador mais próximo da bola; Cria situações de superioridade numérica ; Marcação HxH ; Aumenta a Pressão sobre o adversário quando o mesmo se aproxima da baliza. Em situação de jogo 7x7: Combinações tácticas ; Cria linhas de passe através de desmarcações de ruptura ou apoio

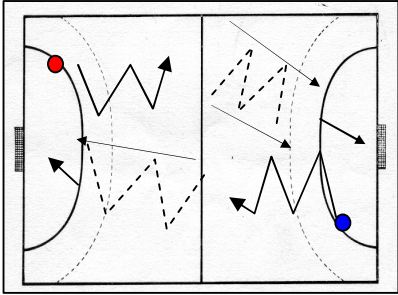
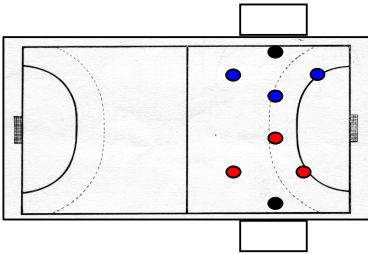
CONTEÚDOS POR ANOS

7º ano	Passe, recepção, condução e remate	10º ano	Intercepção, desarme, pressão, dobras e contenção
8º ano	Marcação, desmarcação, atitude defensiva, enquadramento como GR	11º ano	Apoio à posse de bola, situações de superioridade, marcação hxx
9º ano	Finta, drible, penetração, passes altos	12º ano	Combinações tácticas, desmarcação de ruptura e de apoio

FUTEBOL

Projecto Curricular de Ed. Física 2009/2012

PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO E INDICADORES

Nível Introdução	Nível Elementar	Nível Avançado
Slalom seguido de situação 2x1 com finalização: Vermelho inicia o exercício junto à linha final. Conduz a bola até ao ½ campo (slalom). Chegando ao meio campo realiza passe em deslocamento com Azul. A partir do momento que entram dentro da grande área finalizam. Preto parte da baliza a partir do momento que vermelho chega ao ½ campo. Preto realiza defesa passiva. Depois de concluído o exercício os alunos trocam. O exercício termina quando todos passarem por todas a posições. 	Jogo reduzido 3X3+GR (campo reduzido) 7º Ano: Remata se tem a baliza ao alcance Passa a um companheiro em desmarcação Conduz a bola para rematar ou passar Recebe a bola e enquadra-se ofensivamente 8º Ano: Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direcção Penetra, fintando ou driblando para finalizar ou passar Enquadra-se como GR para impedir o golo Pressiona o jogador em posse de bola 	Jogo reduzido 4x4+GR (campo reduzido) 9º Ano: Passa a um companheiro em desmarcação utilizando passes altos Devolve a bola ao companheiro que passou permitindo continuidade Pressiona o jogador em posse de bola Aclara o espaço de penetração do jogador com bola Jogo Formal 7x7 10º Ano: Realiza as dobras quando os companheiros são ultrapassados em jogo 7x7 Cria situações de superioridade numérica defensiva em jogo em jogo 7x7 Fecha as linhas de passe mais ofensivas Realiza as compensações em jogo 7x7
Indicadores para avaliação		
1. Passes, recepções e remate 2. Desequilíbrio na ocupação do espaço 3. Não há construção da finalização	1. Conduz com oportunidade 2. Observa-se a 1ª fase de construção 3. Existe finalização	1. Muitas acções de finalização 2. Equipa ganha a bola pressionando 3. Existe compensação de lugares

BASQUETEBOL

Projecto Curricular de Ed. Física 2009/2012

NÍVEIS E OBJECTIVOS

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR:	
Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos jogos desportivos colectivos, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro	
Nível I	Em situação de exercício: Passe (picado e de peito); recepção; Drible de progressão; Lançamento em apoio; Desmarcação. Em situação de jogo 3x3: Lança parado de curta distância; Passa a um companheiro que garanta linha de passe mais ofensiva; Dribla para abrir linha de passe; Desmarca-se oportunamente oferecendo linhas de passe ofensivas
Nível E	Em situação de exercício: Posição Básica Defensiva; Lançamento na passada; Ressalto; Drible de protecção; Passe com as duas mãos por cima da cabeça; Passe e corte; Passe de ombro; Aclaramento; Posição de tripla ameaça; Definição de pé eixo; Drible de progressão com mudança de direcção pela frente; Enquadramento defensivo; Em situação de jogo 3x3: Lança na passada e em apoio de curta distância; Desmarca-se criando linhas de passe ofensivas, mantendo uma ocupação equilibrada do espaço.; Participa no ressalto ofensivo e defensivo ; Logo que perde a posse de bola assume uma atitude defensiva ; Dificulta o drible o passe e o lançamento ; Aclara em corte para o cesto; Ao entrar em posse de bola enquadra-se ofensivamente numa atitude de tripla ameaça; Oferece linha de primeiro passe ; Desmarca-se ocupando racionalmente o campo de jogo; Dificulta a abertura de linhas de passe
Nível A	Em situação de exercício: Lançamento em suspensão; Em situação de jogo 5x5: Oferece bloqueios directos/indirectos aos companheiros; Recupera o enquadramento defensivo; Corta para o cesto para abrir linha de passe; Dribla em progressão preferencialmente pelo corredor central ; Liberta-se do defensor utilizando fintas e drible para finalizar ou passar a bola; Passa, desmarcando-se de seguida e se não receber a bola repõe o equilíbrio ofensivo; Opta pela forma mais rápida de progressão passando rapidamente ou driblando rapidamente pelo corredor central; Desenquadra o seu adversário directo para finalizar, penetrar em drible ou passar; Explora situações de 3x2 e de 2x1; Ataca em 5 aberto; Dá um tempo de ajuda impedindo ou dificultando as acções ofensivas do adversário, recuperando de seguida a defesa do seu jogador, se o companheiro é ultrapassado pelo jogador da sua responsabilidade

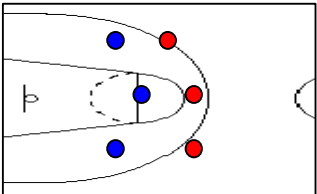
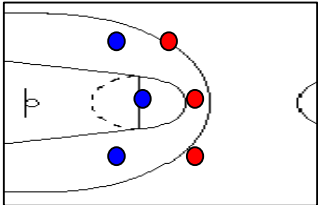
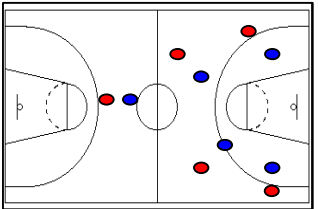
CONTEÚDOS POR ANO

7º ano	Passe picado/peito; Recepção; Drible de progressão; Lançamento em apoio; Desmarcação	10º ano	Lançamento na passada dos dois lados; Enquadramento defensivo; Oferece linha de 1º passe; Desmarca-se ocupando racionalmente o espaço de jogo; Dificulta a abertura de linhas de passe;
8º ano	Posição defensiva básica; Lançamento na passada; Ressaltos; Drible de protecção; Passe com as duas mãos por cima da cabeça	11º ano	Bloqueios directos/indirectos; Liberta-se com fintas e dribles; Dribla pelo corredor central; Desmarca-se e se não recebe repõe o equilíbrio ofensivo; Opta pela forma mais rápida de progressão; Desenquadra o adversário directo; Explora situações de 3x2 e 2x1
9º ano	Passe e corta; Passe de ombro; Aclaramento; Posição de tripla ameaça; Definição pé eixo	12º ano	Ataque em 5 aberto; Dá um tempo e impede as acções ofensivas do adversário, recuperando de seguida a defesa

BASQUETEBOL

Projecto Curricular de Ed. Física 2009/2012

PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO E INDICADORES

Nível Introdução	Nível Elementar	Nível Avançado
Jogo reduzido 3X3 (meio campo) 7º Ano: Passa a um companheiro que garanta linha de passe mais ofensiva em jogo 3x3; Dribla para abrir linha de passe em jogo 3x3 	Jogo reduzido 3X3 (meio campo) 8º Ano: Lança se tem ou consegue situação de lançamento, em jogo 3x3 Desmarca-se em movimentos para o cesto oferecendo linhas de passe ofensivas 9º Ano: Enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela acção mais ofensiva Assume uma atitude defensiva logo que perde a posse de bola 	Jogo formal 5x5 (campo inteiro) 10º Ano: Oferece linha de primeiro passe Aclara em corte para o cesto Participa no ressalto ofensivo e defensivo Dificulta o drible o passe e o lançamento Dificulta a abertura de linhas de passe 11º e 12º ano Desmarca-se ocupando racionalmente o campo de jogo Opta pela forma mais rápida de progressão da bola Recupera o enquadramento defensivo 
Indicadores para avaliação		
1. Defesa HxH 2. Muitos dribles desnecessários 3. Poucas acções concretizadas	1. Existe organização defensiva e ofensiva 2. Tripla ameaça realizada com sucesso 3. Corredores bem ocupados	1.O ataque superioriza-se à defesa em acções de combinação 2. Respeito pelos tempos de transição 3. Perdas de bola por erro técnico são insignificantes

NÍVEIS E OBJECTIVOS

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR:	
Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos jogos desportivos colectivos, realizando com oportunidade e correcção as acções 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	
Nível I	Em situação de exercício: Passe com as duas mãos e manchete. Em situação de jogo 2x2 (rede a 2 m e campo de 4,5x6 m): Recebe o serviço por baixo em manchete ou com as duas mãos por cima, tendo atenção à trajectória da bola
Nível E	Em situação de exercício: Serviço por baixo, distância 3 a 4,5 m da rede; Recepção em manchete ou passe; Coloca a bola, do outro lado do campo, em passe; Serviço por baixo e por cima tipo ténis, colocar a bola numa zona colocando a bola numa zona de difícil recepção ou em profundidade; Remate em apoio. Em situação de jogo 4x4 (com rede a 2m e campo de 4,5x6 m): Recebe o serviço por baixo em manchete ou com as duas mãos por cima, tendo atenção à trajectória da bola. Em situação de jogo 4x4, (rede 2,10m ou 2,15m e campo de 12mx6m): Serve por baixo ou por cima tipo ténis; Posiciona-se correctamente e oportunamente de forma a passar a bola a um colega em jogo; Coloca a bola do outro lado do campo em passe ou remate em apoio; Deslocação e posicionamento correctamente para defesa baixa do remate (realiza manchete); Remata ao passe do companheiro, executando correctamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto.
Nível A	Em situação de exercício: Serviço por baixo e por cima tipo ténis, colocando a bola numa zona difícil de recepção; Recebe o serviço em manchete; Coloca a bola no passador; Finaliza em remate ou passe colocado ou amorti; Avisa os colegas que vai à bola; Passe alto de costas; Remate em salto;; Avisa os colegas que vai à bola; Bloco individual; Deslocamentos e posições ofensiva e defensiva básicas.; Passe lateral e em suspensão; Manchete para defesa alta e baixa; Bloco Duplo; Deslocamento em atitude defensiva; Mergulhos e enrolamentos. Em situação de jogo 4x4 (com rede a 2,20 m e campo de 12X6 m): Durante o bloco da sua equipa, desloca-se em atitude defensiva protegendo a acção do companheiro. Em situação de jogo 6x6 (com rede a 2,35m e campo de 12X6 m): Sistema de jogo 0:6:0; Recepção ao serviço em W; Ao remate da sua equipa, colaborando com os companheiros, avança no terreno assumindo uma atitude e posição apropriadas à protecção do ataque; Sistema de jogo 4:0:2 realizando permutas; Recepção ao serviço em meia-lua; Protecção ao ataque em duas linhas, utilização do 6 avançado.

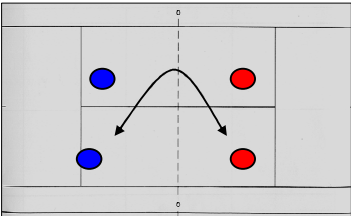
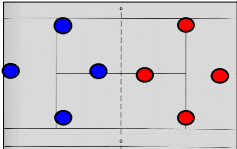
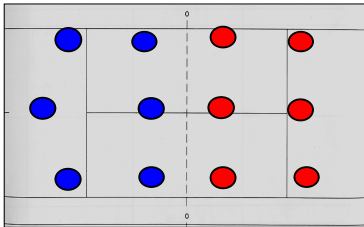
CONTEÚDOS POR ANOS

7º ano	Passe com 2 mãos; Manchete; Serviço por baixo; Recepção em manchete; Coloca bola no outro campo	10º ano	Revisão dos conteúdos do 9º ano
8º ano	Serviço por baixo e por cima tipo ténis colocando a bola numa zona de difícil recepção; Remate em apoio;	11º ano	Passe lateral e em suspensão; Manchete para defesa alta e baixa; Bloco duplo; mergulhos e enrolamentos
9º ano	Coloca a bola no passador; Finalização em remate ou passe colocado; Bloco individual e deslocamentos e posição básica	12º ano	Jogo com permutas; Recepção em meia lua; Protecção ao ataque com 6 avançado

VOLEIBOL

Projecto Curricular de Ed. Física 2009/2012

PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO E INDICADORES

Nível Introdução	Nível Elementar	Nível Avançado
Jogo 2X2 (campo reduzido) 7º Ano: Recebe a bola por cima a duas mãos para dar continuidade à acção em jogo 2x2 Recebe a bola em manchete para dar continuidade à acção em jogo 2x2 	Jogo reduzido 4x4 (campo reduzido) 8º Ano: Serve por baixo em jogo 4x4 Posiciona-se correcta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em jogo 4x4 9º Ano: Ao segundo toque do companheiro, finaliza o ataque executando com oportunidade e correcção um passse colocado, em jogo 4x4 10º Ano: Serve por cima colocando a bola na meio campo oposto Remata para um espaço vazio de acordo com o posicionamento da outra equipa Desloca-se e posiciona-se correctamente para defesa baixa 	Jogo formal 6x6 (campo inteiro) 11º e 12º ano Em condições favoráveis de finalização, realiza remate, passe colocado ou amorti Ao remate da sua equipa realiza a protecção ao ataque; Ao ataque da equipa adversária (em remate) executa o bloco individual. 
Indicadores para avaliação		
- Há pelo menos serviço por baixo - Jogo com apenas 1 ou 2 passagem de rede - Jogadores pouco móveis	- Jogo com continuidade - Acções ofensivas intencionais - Deslocamentos com e sem bola apropriados à situação	- Serviço por cima é a regra - Grande continuidade das acções - Jogadas terminam regularmente em ataque com dificuldade para o adversário

NÍVEIS E OBJECTIVOS

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR:	
Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos jogos desportivos colectivos, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro	
Nível I	Em situação de exercício: Passe com Braço Armado; Remate em Salto; Acompanhamento do jogador com e sem bola (defesa HxH); Em situação de jogo 5x5: Passa com o braço armado a um jogador mais ofensivo, em jogo 5x5; Desmarca-se oferecendo linha de passe mais ofensiva em jogo 5x5; Finaliza em remate em Salto se recebe a bola junto da área, em jogo 5x5; Assume uma atitude defensiva procurando recuperar a posse de bola; Impede ou dificulta a progressão em drible
Nível E	Em situação de exercício: Deslocamentos ofensivos; Deslocamentos defensivos, laterais, frontais e de recuo; Fintas; Mudanças de direcção; Em situação de jogo 5x5: Após recuperar a bola inicia de imediato o contra-ataque; Dribla em progressão para finalizar em jogo 5x5; Executa acções de penetração; Ultrapassa adversário directo utilizando fintas e mudanças de direcção pela esquerda e pela direita; Ocupa equilibradamente o espaço de jogo (" Trapézio Ofensivo "); Penetra utilizando fintas e mudanças de direcção; Intercepção; Marca individualmente na proximidade e à distância; Tenta interceptar a bola colocando-se numa posição diagonal de defesa ; Realiza " Marcação de Controlo "
Nível A	Em situação de jogo 7x7: Finaliza utilizando os diferentes tipos de remate: com abertura de ângulo, em basculação, em queda, e de anca; Criação de superioridade numérica atacando o espaço entre dois opositores (ataque ao par e ataque ao impar); Executa Entradas para garantir a ofensividade da equipa e criar situações de superioridade numérica; Executa as acções características de cada posição: pivot, ponta, lateral e central; Colabora no cruzamento com outro jogador; Realiza bloqueios e ecrãs; Executa troca de posição e troca de adversário; Coopera com os companheiros, na defesa, através de ajuda/dobra

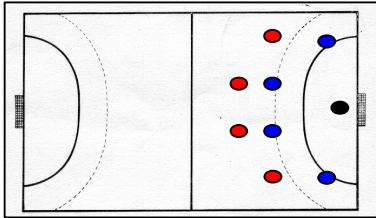
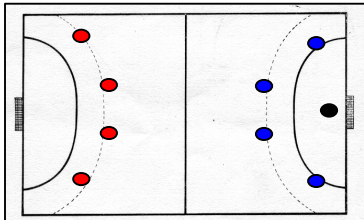
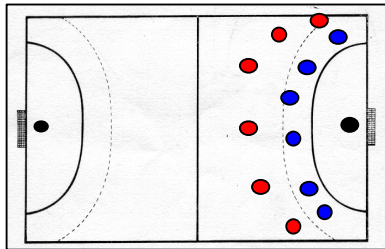
CONTEÚDOS POR ANOS

7º ano	Passe com braço armado; Remate em salto; Defesa hxx; Assume atitude defensiva; Impede ou dificulta a progressão em drible	10º ano	Penetra utilizando fintas e mudanças de direcção; Marca individualmente na proximidade e na distância; Tenta interceptar a bola e realiza marcação de controlo;
8º ano	Deslocamentos ofensivos, defensivos, laterais, frontais e de recuo; Inicia o contra-ataque; Dribla em progressão e executa acções de penetração	11º ano	Finaliza utilizando diversos tipos de remate; Ataca o espaço entre dois opositores; Executa entradas para garantir ofensividade; Executa as acções características de cada posição;
9º ano	Fintas e mudanças de direcção; Ultrapassa o adversário directo; Ocupa equilibradamente o espaço de jogo;	12º ano	Colabora no cruzamento com outro jogador; Realiza bloqueios e ecrãs; Executa troca de posição e troca de adversário; Realiza ajuda e dobra;

ANDEBOL

Projecto Curricular de Ed. Física 2009/2012

PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO E INDICADORES

Nível Introdução	Nível Elementar	Nível Avançado
Em jogo reduzido 4x4+GR (campo reduzido) 7º Ano: Passa a um jogador mais ofensivo, em jogo 5x5 Desmarca-se oferecendo linha de passe mais ofensiva em jogo 5x5 Finaliza em remate se recebe a bola junto da área, em jogo 5x5 Assume uma atitude defensiva procurando recuperar a posse de bola 8º Ano: Dribla em progressão para finalizar em jogo 5x5 Finaliza em remate em salto se recebe a bola junto da área, em jogo 5x5 Procura interceptar a bola Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe ou o remate 	Em jogo reduzido 4x4+GR (campo reduzido) 9º Ano: Ocupa equilibradamente o espaço de jogo Ultrapassa o adversário directo utilizando fintas e mudanças de direcção pela esquerda e pela direita Marca individualmente na proximidade e à distância 10º Ano Tenta interceptar a bola colocando-se numa posição diagonal de defesa em jogo 5x5 Inicia o contra-ataque em jogo 5x5 Impede ou dificulta a progressão em drible o passe ou o remate em jogo 5x5 Passa, armando o braço ou dribla em progressão optando pela melhor situação em jogo 5x5 	Em jogo formal 7x7 11º e 12º Ano: Finaliza preferencialmente na zona central Afasta o jogador com bola da zona central tentando o desarme Criação de superioridade numérica atacando o espaço entre dois opositores O GR enquadra-se com a bola e a baliza e inicia imediatamente o contra-ataque 
Indicadores para avaliação		
1. Passes e recepções 2. Desequilíbrio na ocupação 3. Não há construção da finalização	1. Progride com oportunidade 2. Observa-se a 1ª fase de construção 3. Existe finalização	1. A finalização resulta de acções que desequilibram a defesa 2. Muitos golos de parte a parte 3. Respeito pelas fases do ataque

NÍVEIS E OBJECTIVOS

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR:	
Compor, realizar e analisar, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	
Nível I	Habilidades: Cambalhota à frente engrupada; Cambalhota à retaguarda engrupada; Apoio facial invertido com ajuda; Posições de flexibilidade (ponte, espargata ou rã); Avião; Sequência obrigatória de nível I: Avião, cambalhota à frente, ½ pirueta, cambalhota atrás, posição de flexibilidade e Pino com ajuda
Nível E	Habilidades: Saltos, voltas e afundos; Cambalhota à frente saltada; Cambalhota à retaguarda com pernas afastadas; Roda; Apoio facial invertido, sem ajuda; Apoio facial invertido com rolamento à frente; Posições de força; Sequência obrigatória de parte nível E: Cambalhota à frente saltada, roda, ½ volta, cambalhota atrás de pernas afastadas, posição de flexibilidade, pino sem ajuda; Sequência obrigatória de nível E: Cambalhota à frente saltada, roda, ½ volta, cambalhota atrás engrupada, cambalhota atrás de pernas afastadas, posição de flexibilidade, pino cambalhota
Nível A	Sequência obrigatória de parte nível A(10ºano): Cambalhota à frente saltada, roda, ½ volta, cambalhota atrás de pernas afastadas, cambalhota atrás de pernas juntas e esticadas, posição de flexibilidade, pino cambalhota, rolamento atrás com passagem por pino (com ajuda); Sequência obrigatória de parte de nível A(11º ano): Cambalhota à frente saltada, rodada, ½ volta, cambalhota atrás de pernas juntas e esticadas, cambalhota à frente de pernas afastadas, posição de flexibilidade, pino cambalhota, rolamento atrás com passagem por pino, salto de mãos à frente (com ajuda); Sequência de nível A: O aluno elabora e realiza habilidades no solo que combine com fluidez as 7 destrezas das quais: 4 Elementos obrigatórios: rodada, roda com um braço, rolamento à rectaguarda com passagem por pino e salto de mãos à frente, utilizando saltos, voltas e afundos como elementos de ligação;

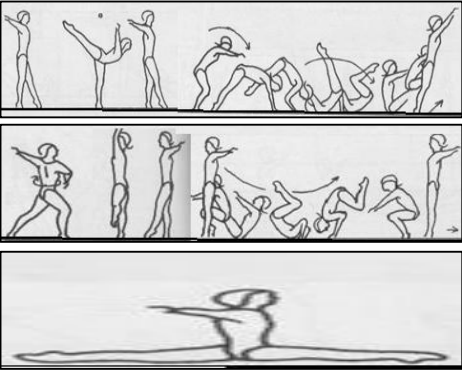
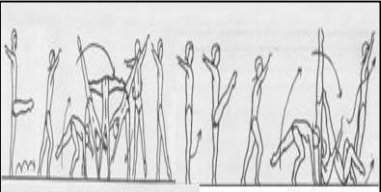
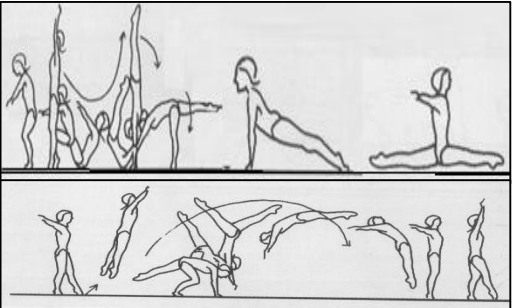
CONTEÚDOS POR ANOS

7º ano	Cambalhota à frente engrupada; Cambalhota à retaguarda engrupada; Apoio facial invertido com ajuda; Posições de flexibilidade (ponte, espargata ou rã); Avião	10º ano	Cambalhota atrás de pernas juntas e esticadas; Rolamento atrás com passagem por pino;
8º ano	Saltos, voltas e afundos; Cambalhota à frente saltada; Cambalhota à retaguarda com pernas afastadas; Roda; Apoio facial invertido, sem ajuda;	11º ano	Salto de mãos à frente;
9º ano	Apoio facial invertido com rolamento à frente; Posições de força.	12º ano	

GINÁSTICA DE SOLO

Projecto Curricular de Ed. Física 2009/2012

PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO E INDICADORES

Nível Introdução	Nível Elementar	Nível Avançado
Realiza habilidades no solo: - Cambalhota à frente engrupada - Cambalhota à retaguarda engrupada - Posições de flexibilidade - Avião 	Elabora e realiza uma sequência de habilidades no solo: 7º Ano: - Cambalhota à frente engrupada - Cambalhota à retaguarda engrupada - Apoio facial invertido no espaldar - Posições de flexibilidade - Avião 8º Ano: - Saltos, voltas e afundos - Cambalhota à frente saltada - Cambalhota à retaguarda com pernas afastadas 9º Ano: - Roda - Apoio facial invertido com rolamento à frente 	Elabora e realiza uma sequência de habilidades no solo: 10º Ano: - Cambalhota à rectaguarda com passagem por pino - Salto de mãos à frente 
Indicadores para avaliação (quando se entende que o exercício se encontra bem realizado)		

GINÁSTICA DE APARELHOS

Projecto Curricular de Ed. Física 2009/2012

NÍVEIS E OBJECTIVOS

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR:	
Compor, realizar e analisar, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios	
Nível I	Salto em extensão no <i>mini-trampolim</i> ; Salto engrupado no <i>mini-trampolim</i> ; ½ pirueta no <i>mini-trampolim</i> ; Entrada a um pé na <i>trave</i> ; Marcha na ponta dos pés na <i>trave</i> ; “Salto de Gato” na <i>trave</i> ; Avião na <i>trave</i> ; Saída em extensão na <i>trave</i> ; Meia volta em apoio na <i>barra fixa</i> ; Salto de coelho com saída em eixo no <i>plinto de espuma longitudinal</i> ; Rolamento à frente na <i>barra fixa</i> ;
Nível E	Salto entre-mãos no <i>plinto de espuma</i> ; Pirueta vertical no <i>mini-trampolim</i> ; Carpa de pernas afastadas no <i>mini-trampolim</i> ; Meia volta na <i>trave</i> ; Saída em salto em extensão com meia pirueta na <i>trave</i> ; Subida de frente na <i>barra fixa</i> ; Salto de eixo e entre mãos no <i>plinto transversal</i> ; ¾ de mortal à frente para plano elevado no <i>mini-trampolim</i> ; Passagem de uma perna por cima e para a frente da barra na <i>barra fixa</i> ; Saída à frente na <i>barra fixa</i> ; Salto entre mãos no <i>plinto longitudinal</i> (4 caixas + cabeça); ¾ de Mortal à frente no <i>mini-trampolim</i> ; Saltos com recepção equilibrada na <i>trave</i> (<i>enjambé, corsa, gato, tesoura</i>);
Nível A	Passagem por pino no <i>plinto transversal</i> . (4 caixas + cabeça); Mortal à frente engrupado no <i>mini-trampolim</i> ; Saída em rodada na <i>trave</i> ; Mortal encarpado no <i>mini trampolim</i> ; Rodada no <i>plinto transversal</i> (5 caixas + cabeça); Cambalhota à frente na <i>Trave</i> ; 1 pirueta na <i>trave</i> ; Saída em salto de mãos na <i>trave</i> ; Sarilho na <i>Barra fixa</i> ; Volta de barriga na <i>Barra fixa</i> ; Subida de bicos na <i>Barra Fixa</i> ;

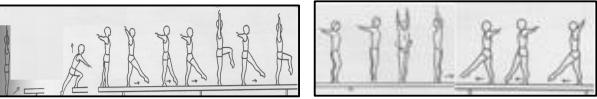
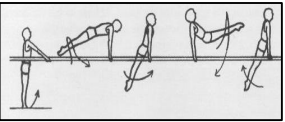
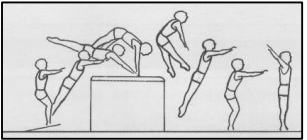
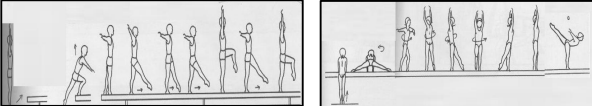
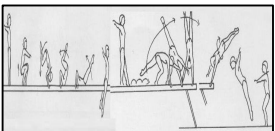
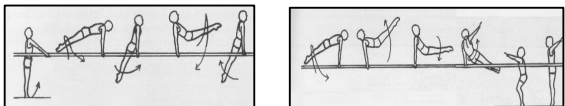
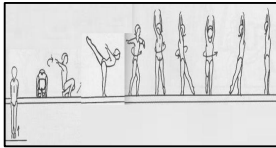
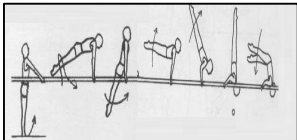
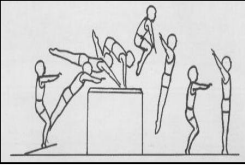
CONTEÚDOS POR ANOS

7º ano	Salto em extensão no <i>mini-trampolim</i> ; Salto engrupado no <i>mini-trampolim</i> ; ½ pirueta no <i>mini-trampolim</i> ; Entrada a um pé na <i>trave</i> ; Marcha na ponta dos pés na <i>trave</i> ; “Salto de Gato” na <i>trave</i> ; Avião na <i>trave</i> ; Saída em extensão na <i>trave</i> ; Meia volta em apoio na <i>barra fixa</i> ; Salto de coelho com saída em eixo no <i>plinto de espuma longitudinal</i> ; Rolamento à frente na <i>barra fixa</i>	10º ano	Salto entre mãos no <i>plinto longitudinal</i> (4 caixas + cabeça); ¾ de Mortal à frente no <i>mini-trampolim</i> ; Saltos com recepção equilibrada na <i>trave</i> (<i>enjambé, corsa, gato, tesoura</i>)
8º ano	Salto entre-mãos no <i>plinto de espuma</i> ; Pirueta vertical no <i>mini-trampolim</i> ; Carpa de pernas afastadas no <i>mini-trampolim</i> ; Meia volta na <i>trave</i> ; Saída em salto em extensão com meia pirueta na <i>trave</i> ; Subida de frente na <i>barra fixa</i> .	11º ano	Passagem por pino no <i>plinto transversal</i> . (4 caixas + cabeça); Mortal à frente engrupado no <i>mini-trampolim</i> ; Saída em rodada na <i>trave</i> .
9º ano	Salto de eixo e entre mãos no <i>plinto transversal</i> ; ¾ de mortal à frente para plano elevado no <i>mini-trampolim</i> ; Passagem de uma perna por cima e para a frente da barra na <i>barra fixa</i> ; Saída à frente na <i>barra fixa</i> ;	12º ano	Mortal encarpado no <i>mini trampolim</i> ; Rodada no <i>plinto transversal</i> (5 caixas + cabeça); Cambalhota à frente na <i>Trave</i> ; 1 pirueta na <i>trave</i> ; Saída em salto de mãos na <i>trave</i> ; Sarilho na <i>Barra fixa</i> ; Volta de barriga na <i>Barra fixa</i> ; Subida de bicos na <i>Barra Fixa</i> ;

GINÁSTICA DE APARELHOS

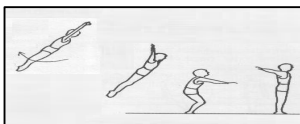
Projecto Curricular de Ed. Física 2009/2012

PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO E INDICADORES

Nível Introdução	Nível Elementar	Nível Avançado
Em equilíbrio na trave, realiza um encadeamento das seguintes habilidades: - Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente - Meia volta, com balanço de uma perna - Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho.  O aluno realiza uma série de exercícios nas paralelas simétricas: - Subida (com ajuda) para apoio de mãos - Balanços em apoio de mãos.  Após uma corrida de balanço o aluno executa um elemento técnico sobre o bock transversal, com impulsão no trampolim reuther: - Salto de eixo - Salto entre-mãos 	Em equilíbrio na trave, realiza um encadeamento dos seguintes elementos 7º Ano: - Entrada a um pé - “Salto de Gato” - Avião 8º Ano: - Saída com meia pirueta   9º Ano e 10º Ano: - Saltos com recepção equilibrada - Saída em rodada  O aluno realiza uma série de exercícios nas paralelas simétricas: 10º Ano: - Subida para apoio de mãos - Balanços em apoio de mãos - Saída simples à frente e à rectaguarda 	O aluno realiza uma série de exercícios na trave: - Entrada entre mãos transversal ao aparelho, com impulsão a pés juntos - Volta (pivot) com balanço de uma perna  O aluno realiza uma série de exercícios nas paralelas simétricas: - Pino de ombros  Após uma corrida de balanço o aluno executa um elemento técnico sobre o plinto longitudinal, com impulsão no trampolim reuther: 10º Ano: - Salto de eixo (<i>no plinto longitudinal</i>) 

Na **barra fixa**, realiza com segurança as seguintes destrezas:

- Balanços atrás e à frente com saída à retaguarda.
- Subida para apoio facial



No **Mini - Trampolim** o aluno executa após uma corrida de balanço:

- Salto engrupado



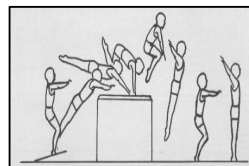
Após uma corrida de balanço o aluno executa um elemento técnico, com impulsão no trampolim reuther:

7º Ano:

- Salto de eixo (**no bock longitudinal**)

8º Ano:

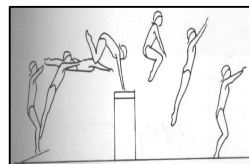
- Salto entre-mãos (**no bock transversal**)



Após uma corrida de balanço o aluno executa um elemento técnico sobre o **plinto transversal**, com impulsão no trampolim reuther:

9º Ano:

- Salto de eixo e entre mãos no *plinto transversal*



Na **barra fixa**, realiza com segurança uma sequência que integre:

7º Ano:

- Meia volta em apoio
- Rolamento à frente

8º Ano:

- Subida de frente

9º Ano:

- Saída à frente

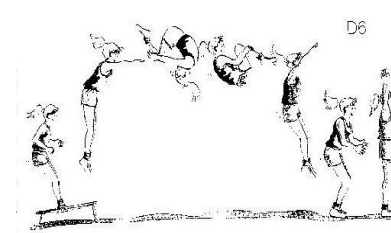
Na **barra fixa**, realiza com segurança uma sequência que integre:

- Sarilho à frente



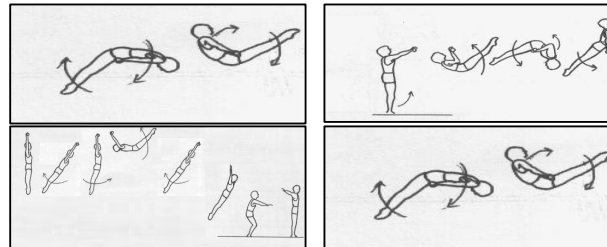
No **Mini - Trampolim** o aluno executa após uma corrida de balanço:

- Mortal à frente engrupado



10º ano

- Rolamento à frente com pernas estendidas



No **Mini-Trampolim** o aluno executa:

7º Ano:

- Após corrida de balanço, carpa de pernas afastadas

8º Ano:

- Após corrida de balanço, pirueta vertical



Indicadores para avaliação (quando se entende que o exercício se encontra bem realizado)

Eixo no Bock: 1. Repulsão dos membros superiores afastando os membros inferiores em extensão 2. Recepção em equilíbrio; **Entre-mãos no plinto transversal:** 1. Flexão dos membros inferiores no momento da repulsão dos membros superiores 2. Recepção em equilíbrio; **Eixo no plinto longitudinal:** 1. 1º voo com extensão inicial do corpo 2. Repulsão dos membros superiores afastando os membros inferiores em extensão 3. Recepção em equilíbrio; **Saltos e equilíbrios na trave:** 1. Com amplitude e recepção em equilíbrio; **Balanços com saída nas paralelas:** 1. Corpo em extensão, com repulsão dos membros superiores 2. Bacia acima dos banzos 3. Recepção em equilíbrio; **Pino de ombros nas paralelas:** 1. Apoio a face anterior membros superiores nos banzos 2. Segmentos do corpo alinhados; **Extensão no mini trampolim:** 1. Alongar todos os segmentos corporais, com a bacia em retroversão 2. Recepção em equilíbrio; **Engrupado no mini trampolim:** 1. No ponto mais alto tocar os membros inferiores abaixo dos joelhos 2. Recepção em equilíbrio; **Carpa no mini trampolim:** 1. No ponto mais alto, afastar e flectir energicamente os membros inferiores estendidos sobre o tronco 2. Recepção em equilíbrio; **Piruetas no mini trampolim:** 1. Elevação superior dos membros superiores 2. Segmentos corporais em extensão, com bacia em retroversão 3. Recepção em equilíbrio; **Mortal engrupado no mini trampolim:** 1. Agarra os membros inferiores abaixo dos joelhos 2. Recepção em equilíbrio

NÍVEIS E OBJECTIVOS

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR:

Compor, realizar e analisar, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios

Nível I	A par, combinam numa coreografia musicada, utilizando diversas direcções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, marcando o início e o fim de cada elemento, completando 2 figuras e 3 exercícios de nível I; Exercícios a par: 1. O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das sua pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão; 2. O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior; 3. O base com um joelho no chão e outra perna flectida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior; 4. Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado. 5. Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gémeos; Exercício a trios: 1. Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gémeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão; 2. Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gémeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos; 3. Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. Após impulso dos bases, o volante efectua um voo, mantendo a mesma posição, para recepção equilibrada nos braços dos bases; 4. Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas, segurando-o pela bacia e auxiliando -o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.
Nível E	A par, combinam numa coreografia musicada, utilizando diversas direcções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, marcando o início e o fim de cada elemento, completando 2 exercícios de nível I e 3 exercícios de nível E; Exercício a par: 6. Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo; 7. O base de pé com joelhos flectidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior; 8. Com o base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros ("coluna"), mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gémeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base. Exercício a trios: 5. Base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia; 6. O base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição.

Nível A	A par, combinam numa coreografia musicada, utilizando diversas direcções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, marcando o início e o fim de cada elemento, completando 2 exercícios de nível E e 3 exercícios de nível A; Exercícios a par: 9. Com o base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação e perpendiculares ao solo, o volante realiza um equilíbrio sentado nos pés do base, com os membros inferiores em elevação, formando um ângulo de 90º em relação ao tronco; 10. Com o base em posição de deitado dorsal, joelhos flectidos e pés no solo, o volante (com entrada do lado da cabeça e pega simples), apoia os seus pés nos joelhos do base para o levantar, através da projecção da bacia para a frente e extensão dos membros superiores e do tronco, realizando um equilíbrio nas suas coxas; 11. Com o base em pé, o volante realiza, a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros (coluna), mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros com os membros superiores em elevação lateral. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base; 12. Com o base com um joelho no solo e a outra perna flectida, o volante executa, com entrada inferior lateral, um pino na coxa do base (com o peito virado para este), mantendo o alinhamento dos segmentos. O base acompanha o movimento do volante com pega pela bacia; 13. Com o base de joelhos, sentado sobre os pés e de costas, o volante salta entre-mãos, após impulsão a pés juntos, apoiando-se nas mãos do base e passando, com os joelhos junto ao peito, entre os seus braços (em extensão e elevados superiormente); 14. Com o base em posição de deitado dorsal, o volante efectua um salto de mãos (com apoio nos joelhos do base), apoiando os ombros nas mãos do base, que o impulsiona. Recepção ao solo equilibrada, a pés juntos ou destacados com elevação superior dos braços na fase final. Exercícios a trio: 7. Com os dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto e os membros superiores em elevação, o volante realiza prancha facial sustentado pelos bases que o seguram no peito (um dos bases) e nos joelhos (o outro base); 8. Com os dois bases em pé, frente a frente, com os membros inferiores afastados e flectidos, o volante realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases, junto aos joelhos de cada um, com os membros superiores em elevação lateral segurando as mãos dos bases; 9. Base em pé suporta um volante que realiza um pino nas suas coxas (de frente para ele), segurando-o pela bacia. Este base é auxiliado por um base intermédio que, em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia; 10. Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial com segmentos alinhados e em extensão. Após impulso dos bases, o volante efectua um voo com meia-volta, para recepção equilibrada nos braços dos bases em prancha dorsal, sendo novamente impulsionado para efectuar um segundo voo com uma volta, para uma nova recepção equilibrada nos braços dos bases.
---------	---

CONTEÚDOS POR ANOS

7º ano	Exercícios 1, 2, 3 e 4 a pares; Exercícios 1, 2 e 3 a trios;	10º ano	Consolidação do programa de 3º ciclo; Coreografia musicada;
8º ano	Exercício 5 a pares; Exercício 4 a trios; Coreografia musicada;	11º ano	Exercícios 9, 10, 11, 12, 13 e 14 a pares; Exercícios 7, 8, 9 e 10 a trios; Coreografia musicada;
9º ano	Exercícios 6, 7 e 8 a pares; Exercício 5 e 6 a trios; Coreografia musicada;	12º ano	

GINÁSTICA ACROBÁTICA

Projecto Curricular de Ed. Física 2009/2012

PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO E INDICADORES

Nível Introdução	Nível Elementar	Nível Avançado
Em situação de exercício a par, realizam os seguintes elementos técnicos, com coordenação e fluidez de movimentos: 8º Ano: - O base sentado de pernas afastadas e estendidas segura pelas ancas o volante que faz pino 9º Ano: - O base com um joelho no chão e outra perna flectida, suporta o volante que de costas sobe para a sua coxa	Combina numa coreografia, utilizando diversas direcções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos: 10º Ano: - Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base	Elabora, realiza e aprecia uma coreografia (com música e sem exceder dois minutos e trinta segundos): 11º e 12º Ano: Com o base em pé, o volante realiza, a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros (coluna)
Indicadores para avaliação (quando se entende que o exercício se encontra bem realizado)		
A definir		

NÍVEIS E OBJECTIVOS

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR:	
Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos jogos desportivos colectivos, realizando com oportunidade e correcção as acções 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.	
Nível I	Em situação de exercício: Passe de peito e passe picado; Recepção; Lançamento parado; Lançamento na passada; Marcação; Em situação de jogo 8x8: Ao entrar em posse da bola, enquadra-se ofensivamente; Passa a um companheiro em posição mais ofensiva; Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume uma atitude defensiva ; Lança parado ou na passada , se está na zona de ataque com o cesto ao seu alcance e liberto de marcação; Desmarca-se para se libertar da marcação do seu opositor directo.
Nível E	Em situação de exercício: Passe por cima e passe por baixo; Passe e Corte; Ressalto; Desmarcações; Lançamento de penalidade; Posicionamento defensivo; Em situação de jogo 8x8: Passa a um companheiro desmarcado, em corte para o cesto; Passa e corta para o cesto, garantindo linha de passe para finalizar na passada; Desmarca-se criando linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola; Após lançamento, participa no ressalto ; Ocupa equilibradamente o espaço de jogo; Ajusta a sua distância ao opositor directo , aproximando-se quando este entra em posse de bola e afastando-se quando ele executa um passe ou lançamento; Quando o seu opositor directo não tem bola, procura manter contacto visual simultâneo deste e da bola.
Nível A	Em situação de exercício: Lançamento rápido; Passe de assistente; Movimentação defensiva; Em situação de jogo 8x8: Ocupa uma posição que permita iniciar o ataque organizado a partir de 4:0 ; Coloca-se em posição de assistente , de modo a passar ao companheiro em situação mais favorável; Após o passe, assegura uma segunda assistência ou ressalto , de acordo com a acção do companheiro; Na zona de defesa, coloca-se de forma a impedir a recepção da bola, defendendo pela frente , recuperando o enquadramento e a atitude defensiva básica, logo que a bola entre na posse do atacante; Avisa os companheiros da movimentação dos seus adversários.

CONTEÚDOS POR ANOS

7º ano	Passe de peito e passe picado; Recepção; Lançamento parado; Assume atitude defensiva; Enquadra-se ofensivamente; Passa a um companheiro em melhor posição.	10º ano	Lançamento de penalidade; Posicionamento defensivo; Ocupa equilibradamente o espaço de jogo; Ajusta a sua distância ao opositor directo; Quando o seu opositor directo não tem bola, procura manter contacto visual simultâneo deste e da bola
8º ano	Lançamento na passada; Marcação; Desmarca-se para se libertar da marcação;	11º ano	Lançamento rápido; Passe de assistente; Ocupa uma posição que permita iniciar o ataque organizado a partir de 4:0; Coloca-se em posição de assistente, de modo a passar ao companheiro em situação mais favorável; Após o passe, assegura uma segunda assistência ou ressalto, de acordo com a acção do companheiro.
9º ano	Passe por cima e passe por baixo; Passe e Corte; Ressalto; Desmarcações;	12º ano	Movimentação defensiva; Na zona de defesa, coloca-se de forma a impedir a recepção da bola, defendendo pela frente, recuperando o enquadramento e a atitude defensiva básica, logo que a bola entre na posse do atacante; Avisa os companheiros da movimentação dos seus adversários.

PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO E INDICADORES

Nível Introdução	Nível Elementar	Nível Avançado
<i>A definir</i>	<i>A definir</i>	<i>A definir</i>
Indicadores para avaliação		
<i>A definir</i>	<i>A definir</i>	<i>A definir</i>

NÍVEIS E OBJECTIVOS

COMPETÊNCIAS A DQUIRIR:	
Coopera com os companheiros, aceita as decisões de arbitragem, trata os colegas e adversários com igual cordialidade e respeito evitando acções que ponham em risco a sua integridade física. Conhece o objectivo do jogo e as suas leis	
Nível I	Em situação de Tag Rugby 5x5: Na posse de Bola: Avança e procura finalizar; Passa a um companheiro em melhor posição; Sem Bola: Recoloca-se quando está em fora de jogo; Quando a equipa não tem bola: Pressiona o jogador com bola, tentando retirar-lhe uma fita; Aproxima-se do portador da bola quando este sofre perde uma fita; Na posse de Bola: Utiliza técnicas de evasão para ultrapassar o adversário; Liberta a bola no melhor local quando perde uma fita; Sem Bola: Apoia o portador pelo melhor lado ou abre a 2ª linha de passe; Comunica com os companheiros; Quando a equipa não tem bola: Coloca-se próximo da linha da bola procurando interceptar o passe; Fala com os companheiros ; Na posse de Bola: Procura manter a posse da bola e virar-se para o seu terreno quando não consegue vencer a oposição directa; Pontapeia quando pressionado na sua área de defesa; Sem Bola: Segue os pontapés , quando em jogo; Quando a equipa não tem bola: Procura colocar-se em jogo quando se encontra em fora de jogo.
Nível E	Em jogo de bitoque: Pontapé colocado; Condução de bola (drible); Recepção de bola e lançamento (alinhamento); Introdução à formação ordenada : posição de empurrar, de aguentar e ligações
Nível A	Em jogo de 7x7: Placagem frente e costas; Ligações na formação ordenada de 5; Passes específicos: Directo com bola no solo e pião; Lançamentos no alinhamento: trajectórias par diferentes pontos de queda; Talunagem no alinhamento

CONTEÚDOS POR ANOS

7º ano	Na posse de Bola: Avança e procura finalizar; Passa a um companheiro em melhor posição; Sem Bola: Recoloca-se quando está em fora de jogo; Quando a equipa não tem bola: Pressiona o jogador com bola, tentando retirar-lhe uma fita; Aproxima-se do portador da bola quando este sofre perde uma fita.	10º ano	Pontapé colocado; Condução de bola (drible); Recepção de bola e lançamento (alinhamento); Introdução à formação ordenada : posição de empurrar, de aguentar e ligações;
8º ano	Na posse de Bola: Utiliza técnicas de evasão para ultrapassar o adversário; Liberta a bola no melhor local quando perde uma fita; Sem Bola: Apoia o portador pelo melhor lado ou abre a 2ª linha de passe; Comunica com os companheiros; Quando a equipa não tem bola: Coloca-se próximo da linha da bola procurando interceptar o passe; Fala com os companheiros.	11º ano	Placagem frente e costas; Ligações na formação ordenada de 5; Passes específicos: Directo com bola no solo e pião;
9º ano	Na posse de Bola: Procura manter a posse da bola e virar-se para o seu terreno quando não consegue vencer a oposição directa; Pontapeia quando pressionado na sua área de defesa; Sem Bola: Segue os pontapés, quando em jogo; Quando a equipa não tem bola: Procura colocar-se em jogo quando se encontra em fora de jogo.	12º ano	Lançamentos no alinhamento: trajectórias par diferentes pontos de queda; Talunagem no alinhamento

RUGBY

Projecto Curricular de Ed. Física 2009/2012

PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO E INDICADORES

Nível Introdução	Nível Elementar	Nível Avançado
<i>A definir</i>	<i>A definir</i>	<i>A definir</i>
Indicadores para avaliação		
<i>A definir</i>	<i>A definir</i>	<i>A definir</i>

NÍVEIS E OBJECTIVOS

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR:	
Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões, de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, que favoreçam a melhoria das suas acções, cumprindo as regras de segurança, bem como de preparação, arrumação e preservação do material. Aplica criteriosamente o regulamento específico da corrida quer como praticante quer como juiz, e em todas as situações que o exijam	
Nível I	Salto em Altura com técnica de Tesoura, com 4 a 6 passadas de balanço – apoio activo e extensão completa da perna de impulsão com elevação simultânea dos braços e da perna de balanço. Transposição da fasquia com as pernas em extensão e com recepção em equilíbrio;
Nível E	Salto em Comprimento com técnica de voo na passada com corrida de balanço ajustada – aumenta a cadência nas últimas passadas, mantendo o tronco direito. Puxa a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando no solo com flexão do tronco à frente; Salto em Altura com técnica de <i>Fosbury Flop</i> , com 5 a 8 passadas de balanço.– últimas 3 a 4 passadas em curva. Apoia activamente o pé de chamada no sentido da corrida. Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”, caindo de costas no colchão; Lançamento do Peso com 3/4 kg, de costas (duplos apoio) e sem balanço – roda e avança a bacia do lado do peso, com extensão total das pernas e do braço do lançamento para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco; Corrida de Velocidade de 40m, com partida agachado e com voz de comando – Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios activos sobre a parte anterior do pé e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente; Corrida de Estafetas – Recebe o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entrega-o após sinal sonoro do colega, sem desaceleração; Corrida de Estafetas a 4 – Recebe o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entrega-o após sinal sonoro do colega, sem desaceleração; Corrida de barreiras - “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque; Passa as barreiras com trajectória rasante, mantendo o equilíbrio nas recepções ao solo e sem desaceleração nítida.
Nível A	Corrida de Velocidade com partida em blocos – Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios activos sobre a parte anterior do pé e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente; Corrida de Estafetas a 4 – Recebe o testemunho em movimento, na zona de transmissão, utilizando a técnica descendente e/ou ascendente, e recebe-o em aceleração sem controlo visual; Corrida de barreiras - mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida, passando as barreiras com trajectória rasante, mantendo o equilíbrio, sem acentuada desaceleração; Salto em Altura com a técnica de <i>Fosbury Flop</i> – os mesmos objectivos do 8º ano acrescentando: aumenta a velocidade da corrida na entrada da curva e inclinando o corpo para o interior desta; Salto em Comprimento – puxa as pernas para a frente e os braços para a frente e para baixo na parte final do voo, inclinando o tronco à frente para a recepção; Triplo Salto – realiza correctamente o encadeamento dos apoios. Com a queda a 2 pés. Realiza em equilíbrio os apoios activos, com passagem rápida dos amortecimentos para as impulsões e colocando a bacia correctamente. Efectua a acção circular da perna de impulsão (1º salto), estende-a e eleva a perna livre flectida para grande amplitude do salto (2º salto) e projecta os braços para a frente, executando a técnica de passada (3º salto) para recepção flectida na caixa de saltos; Lançamento do Peso com 3/4 kg com pega correcta encadeando o deslizamento com o lançamento – desliza de costas com um ritmo de apoios curto e longo, rasante ao solo. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão da perna, empurrando o engenho com extensão total dos segmentos e flexão da mão, trocando de pés, após a saída o peso, em equilíbrio;

CONTEÚDOS POR ANOS

7º ano	Corrida de velocidade de 40 m com partida agachada; Corrida de estafetas de 4; Salto em Altura com técnica de tesoura;	10º ano	Tripla Salto;
8º ano	Corrida de barreiras; Salto em comprimento com técnica de voo na passada com corrida de balanço ajustada; Salto em altura com técnica de <i>Fosbury Flop</i> , com 5 a 8 passadas de balanço; Lançamento do peso de 3/4 kg de costas (duplos apoio) e sem balanço.;	11º ano	Corrida de velocidade em <i>competição</i> , com partida agachado (inexistência de tacos!); Corrida de barreiras; Tripla Salto;
9º ano	Corrida de velocidade com partida de blocos; Salto em altura com a técnica de Fosbury Flop; Salto em comprimento; Lançamento do peso de 3/4 kg com pega correcta encadeando o deslizamento com o lançamento.;	12º ano	

ATLETISMO

Projecto Curricular de Ed. Física 2009/2012

PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO E INDICADORES

Nível Introdução	Nível Elementar	Nível Avançado
Indicadores para avaliação		

DANÇA

Projecto Curricular de Ed. Física 2009/2012

NÍVEIS E OBJECTIVOS

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR:	
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	
Nível I	Em prática individual: Danças Expressivas: Sequência de saltos no mesmo lugar; Sequências de voltas no lugar à direita e à esquerda; Sequências de passos combinados com voltas, saltos e poses; Em expressão de movimentos em grupo: Combina habilidades seguindo a evolução do grupo; Ajusta a sua acção para realizar alterações ou mudanças de formação; Danças Sociais: “<u>Merengue</u>” – line dance: Passos no lugar e progride para a frente e para trás; Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; Passos cruzados pela frente e por trás; Passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferência de peso do outro apoio no lugar; Voltas à direita e à esquerda; “<u>Rumba Quadrada</u>” : compasso <i>Lento, Rápido</i>, Rápido Passo básico em posição fechada, os passos para a frente e para trás são num ritmo <i>lento</i> e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e a junção dos apoios ao ritmo <i>rápido</i>; Passos progressivos em posição fechada, para a frente e para trás. (Homem a avançar com a perna esquerda a um ritmo <i>lento, rápido, rápido e lento, rápido, rápido</i>) Danças Tradicionais: “<u>Regadinho</u>”: Passo passeio; Passo saltado cruzado com a perna direita e cruzar pela frente e juntando os pés ao oitavo tempo, e troca de perna; Passo saltado, impulsão e recepção no mesmo pé; “<u>Erva-cidreira</u>”: Passo Passeio
Nível E	Em expressão de movimentos em grupo: Movimenta-se livremente utilizando movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios; Segue a movimentação dos companheiros realizando as mesmas acções; Realiza e apresenta a pares ou em pequenos grupos composições livres de movimento as habilidades exercitadas; - Danças Tradicionais: <u>Sariquité</u>; <u>Malhão Minhoto</u>; <u>Tacão e Bico</u>; Danças Sociais: “<u>Chá-chá-chá</u>” – compasso 1,2,3,4&1: Time Step, em posição fechada sem contacto e sem oscilações verticais; Passo básico, em posição fechada, vira aproximadamente ½ volta à esquerda; “<u>Valsa Lenta</u>”: Quarto de volta à direita, iniciando de frente e em diagonal para a “parede mais próxima” para o elemento masculino, que vira ¼ de volta para a direita e finaliza de costas e em diagonal para o centro; Quartos de volta à esquerda; Passo de espera; Passo de canto; “<u>Salsa</u>”- compasso 1,2,3, Tap, line dance; Passos no lugar e progredindo à frente e atrás; Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; Passos cruzados pela frente e por trás; Passos atrás ou à frente alternados com transferência de peso do outro apoio no lugar e junção de apoios; Voltas à direita e à esquerda;
Nível A	Danças Tradicionais: <u>Enleio</u>; <u>Toma Lá Dá Cá</u>; Danças sociais: <u>Foxtrot social</u> e <u>Jive</u>;

CONTEÚDOS POR ANOS

7º ano	Merengue – line dance; Regadinho;	10º ano	Malhão minhoto; Tacão e Bico; Valsa Lenta;
8º ano	Erva Cidreira; Rumba Quadrada;	11º ano	Enleio; Toma lá dá cá; Salsa; Foxtrot social; Jive
9º ano	Sariquité; Chá-chá-chá;	12º ano	

DANÇA

Projecto Curricular de Ed. Física 2009/2012

PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO E INDICADORES

Nível Introdução	Nível Elementar	Nível Avançado
<i>A definir</i>	<i>A definir</i>	<i>A definir</i>
Indicadores para avaliação		
<i>A definir</i>	<i>A definir</i>	<i>A definir</i>

BADMINTON

Projecto Curricular de Ed. Física 2009/2012

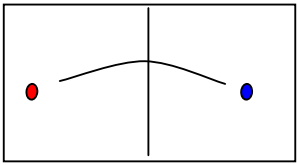
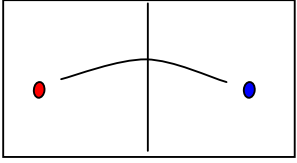
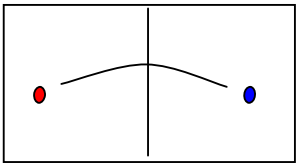
NÍVEIS E OBJECTIVOS

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR:	
Realiza com oportunidade e correcção as acções tecnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações “individuais” e “a pares”, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro	
Nível I	Em situação de exercício: Serviço, clear, drive e lob; Em situação de jogo 1+1 (cooperação): Coloca o volante ao alcance dos companheiros; Em situação de jogo 1+1 e 1x1: Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente flectidos e com a perna direita avançada , regressando à posição inicial após cada batimento.
Nível E	Em situação de exercício: Remate e amorti; Em situação de jogo 1x1: Diferencia os tipos de pegas ; Desloca-se com oportunidade para conseguir posicionamento correcto. Desloca-se e posiciona-se correctamente para devolver o volante utilizando os diferentes tipos de batimento; Serviço, curto e comprido colocando correctamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.
Nível A	Em situação de jogo 1x1: Inicia o jogo com serviço curto ou comprido , consoante as situações, de forma a criar dificuldades ao adversário; Desloca-se com rapidez e oportunidade e recupera rapidamente a posição – base ; Realiza com intencionalidade os batimentos - clear, drive, lob, remate e amorti - conforme a trajectória do volante e a posição do adversário, tentando colocar o volante num local de difícil devolução; No jogo de singulares , após cada batimento, coloca-se ligeiramente «descaído» para o lado para onde enviou o volante; No jogo de pares , após serviço curto, coloca-se perto da rede, enquanto o companheiro se desloca e posiciona atrás. Após serviço comprido ou em situação de defesa, coloca-se ao lado do companheiro.

CONTEÚDOS POR ANOS

7º ano	Serviço, clear e lob;	10º ano	Desloca-se com rapidez e recupera a posição base
8º ano	Drive; Posição base; Diferencia tipos de pegas; Deslocamentos com oportunidade;	11º ano	Realiza com oportunidade todos os batimentos colocando o volante num local de difícil devolução;
9º ano	Remate e amorti; Serviço curto e comprido; Desloca-se e posiciona-se correctamente para devolver o volante;	12º ano	Jogo de pares: subida à rede; Jogo de singulares: após cada batimento, coloca-se ligeiramente «descaído» para o lado para onde enviou o volante

PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO E INDICADORES

Nível Introdução	Nível Elementar	Nível Avançado
Em situação de jogo singulares (1X1): - Mantém uma posição base - Desloca-se com oportunidade - Diferencia os tipos de pega da raqueta - Coloca o volante ao alcance do companheiro - Utiliza os seguintes tipos de batimento: - Clear - Lob 	Em situação de jogo singulares (1x1): 8º Ano: - Desloca-se e posiciona-se correctamente, para devolver o volante, utilizando diferentes tipos de batimentos: - Serviço curto - Serviço comprido 9º Ano: - Desloca-se e posiciona-se correctamente, para devolver o volante, utilizando diferentes tipos de batimentos: - Amorti - Remate - Drive 10º Ano: - Consolidação do programa de 9º ano 	Em situação de jogo singulares (1x1): 11º e 12º Ano: - Realiza com intencionalidade os batimentos - clear, drive, lob, remate e amorti - conforme a trajetória do volante e a posição do adversário, tentando colocar o volante num local de difícil devolução. 
Indicadores para avaliação		
1. Existe serviço 2. Existe devolução do volante 3. Pouca mobilidade	1. Utilização do drive e clear com oportunidade 2. Deslocação adequada para o volante	1. Utiliza todos os batimentos com oportunidade 2. Dificulta a acção do adversário, ganhando pontos

NÍVEIS E OBJECTIVOS

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR:	
Coopera com os companheiros e com o professor em todas as situações e cumprindo as normas de segurança específicas da actividade. Aceita as indicações dos colegas mais aptos, adequando as suas acções, na perspectiva da melhoria da sua prestação Conhece e utiliza o equipamento específico da actividade e identifica as respectivas funções nomeadamente o material para equipar a via de escalada: mosquetões, descensores, cordas e nós.	
Nível I	Escala com apoio em sistema <i>Boulder</i> – Travessia: Mantém 3 pontos de apoio; Afasta lateralmente os 3 pontos de apoio, adquirindo uma posição de equilíbrio dinâmico; Procura uma posição vertical e/ou de afastamento do muro de escalada; Utiliza adequadamente as presas.
Nível E	Escalada em sistema Molinete/Top Rope: Afasta lateralmente os pontos de apoio ; Procura uma posição vertical e/ou de afastamento do muro de escalada; Utiliza adequadamente as presas; Trepa com segurança mantendo os três pontos de apoio ; Recupera para a base da via mantendo uma posição vertical (Perpendicular?) à parede; Encorda-se ao arnês correctamente; Dá segurança ao companheiro; Conhece e utiliza os nós simples: nó de oito e cabrestante ;
Nível A	Escalada à frente, abrindo uma via: Afasta lateralmente os pontos de apoio ; Procura uma posição vertical e/ou de afastamento do muro de escalada; Utiliza adequadamente as presas; Trepa com segurança mantendo os três pontos de apoio ; Recupera para a base da via mantendo uma posição vertical (Perpendicular?) à parede; Encorda-se ao arnês correctamente; Dá segurança ao companheiro; Conhece e utiliza os nós simples: nó de oito e cabrestante

CONTEÚDOS POR ANOS

7º ano	Escala com apoio em sistema <i>Boulder</i> – Travessia: Mantém 3 pontos de apoio; Afasta lateralmente os 3 pontos de apoio, adquirindo uma posição de equilíbrio dinâmico; Procura uma posição vertical e/ou de afastamento do muro de escalada; Utiliza adequadamente as presas.	10º ano	Escalada à frente, abrindo uma via: Afasta lateralmente os pontos de apoio ; Procura uma posição vertical e/ou de afastamento do muro de escalada; Utiliza adequadamente as presas; Trepa com segurança mantendo os três pontos de apoio ; Recupera para a base da via mantendo uma posição vertical (Perpendicular?) à parede; Encorda-se ao arnês correctamente; Dá segurança ao companheiro; Conhece e utiliza os nós simples: nó de oito e cabrestante
8º ano	Escalada em sistema Molinete/Top Rope: Afasta lateralmente os pontos de apoio ; Procura uma posição vertical e/ou de afastamento do muro de escalada; Utiliza adequadamente as presas; Trepa com segurança mantendo os três pontos de apoio ; Recupera para a base da via mantendo uma posição vertical (Perpendicular?) à parede.	11º ano	
9º ano	Escalada em sistema Molinete/Top Rope: Encorda-se ao arnês correctamente; Dá segurança ao companheiro; Conhece e utiliza os nós simples: nó de oito e cabrestante	12º ano	

ESCALADA

Projecto Curricular de Ed. Física 2009/2012

PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO E INDICADORES

Nível Introdução	Nível Elementar	Nível Avançado
<i>A definir</i>	<i>A definir</i>	<i>A definir</i>
Indicadores para avaliação		
<i>A definir</i>	<i>A definir</i>	<i>A definir</i>

ORIENTAÇÃO

Projecto Curricular de Ed. Física 2009/2012

NÍVEIS E OBJECTIVOS

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR:	
Coopera com o parceiro, de forma a contribuir para o êxito, na realização de um percurso de orientação, admitindo as suas falhas e sugerindo indicações, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.	
Nível I	Identifica simbologia básica no mapa; Orienta o mapa com auxílio de uma bússola; Identifica a sua localização no mapa; Identifica a melhor opção de percurso; Realiza um percurso de Orientação na escola, a pares.
Nível E	Orienta o mapa correctamente com auxílio de uma bússola; Identifica as características do percurso; Calcula distâncias de acordo com a escala de modo a avaliá-las no terreno, por aferição do seu passo ou ritmo de corrida; Identifica a melhor opção de percurso; Realiza um percurso fora da escola, em pares.
Nível A	

CONTEÚDOS POR ANOS

7º ano		10º ano	
8º ano	Identifica simbologia básica no mapa; Orienta o mapa com auxílio de uma bússola; Identifica a sua localização no mapa; Identifica a melhor opção de percurso; Realiza um percurso de Orientação na escola, a pares.	11º ano	
9º ano	Orienta o mapa correctamente com auxílio de uma bússola; Identifica as características do percurso; Calcula distâncias de acordo com a escala de modo a avaliá-las no terreno, por aferição do seu passo ou ritmo de corrida; Identifica a melhor opção de percurso; Realiza um percurso fora da escola, em pares.	12º ano	

ORIENTAÇÃO

Projecto Curricular de Ed. Física 2009/2012

PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO E INDICADORES

Nível Introdução	Nível Elementar	Nível Avançado
<i>A definir</i>	<i>A definir</i>	<i>A definir</i>
Indicadores para avaliação		
<i>A definir</i>	<i>A definir</i>	<i>A definir</i>

**APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA
CONDIÇÃO FÍSICA**

7º ANO	8º ANO	9º ANO
- Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os factores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afectividade e a qualidade do meio ambiente	- Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão e reversibilidade relacionando-os com o princípio biológico da auto-renovação da matéria viva, considerando-os na sua actividade física, tendo em vista a sua Aptidão Física - Compreende a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção sa capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde.	- Conhece e interpreta factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização da actividade física em segurança - Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptção à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde tais como: dores, mal estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.

RESISTÊNCIA

1ª Linha – Objectivos a atingir

2ª Linha – Avaliação e controlo

7º ANO	8º ANO	9º ANO
- O aluno realiza em situação de corrida continua, de jogo, percurso de habilidades ou outra, acções motoras globais de longa duração (acima de oito minutos) com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nitida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço	- O aluno realiza em situação de corrida continua, de jogo, percurso de habilidades ou outra, acções motoras globais de longa duração (acima de oito minutos) com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nitida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço	- O aluno realiza em situação de corrida continua, de jogo, percurso de habilidades ou outra, acções motoras globais de longa duração (acima de oito minutos) com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nitida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço
- Corrida numa direcção e na outra (vai-vem) em distâncias de 20 metros	- Corrida numa direcção e na outra (vai-vem) em distâncias de 20 metros	- Corrida numa direcção e na outra (vai-vem) em distâncias de 20 metros

FORÇA	
1ª Linha – Objectivos a atingir	2ª Linha – Avaliação e controlo

7º ANO	8º ANO	9º ANO
- O aluno realiza com correcção em circuitos de treino ou exercitação simples, cmo volume e intensidade definidas pelo professor, acções motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contrcção muscular.	- O aluno realiza com correcção em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor, acções motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contrcção muscular.	- O aluno realiza com correcção em circuitos de treino ou exercitação simples, cmo volume e intensidade definidas pelo professor, acções motoras de contracção muscular localizada, vencendo resistências de carga fraca ou ligeira, com elevda velocidade em cada acção, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga sem diminuição nitida de eficácia
- Salto horizontal a pés juntos na máxima distância – força inferior - Lançamento de uma bola medicinal de ¾ kg – força superior	- Salto horizontal a pés juntos na máxima distância – força inferior - Lançamento de uma bola medicinal de ¾ kg – força superior	- Maior número de flexões/extensões de braços no solo – força superior - Maior numero possivel de flexões do tronco em posição de deitado dorsal – força média - Saltos a pés juntos de frente por cima de um obstáculo (banco sueco) o maior número de vezes em 30 segundos – força inferior

VELOCIDADE	
1ª Linha – Objectivos a atingir	2ª Linha – Avaliação e controlo

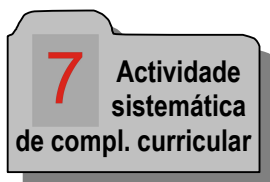
7º ANO	8º ANO	9º ANO
- O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados, reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando as acções motoras previstas, globais ou localizadas e em situação de selecção, combinação ou correcção de resposta	- O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados, realiza acções motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos e acções motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos	- O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados, realiza acções motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia e realiza acções motoras globais de curta duração (até 45 '') com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia

FLEXIBILIDADE**1ª Linha – Objectivos a atingir****2ª Linha – Avaliação e controlo**

7º ANO	8º ANO	9º ANO
- O aluno respeitando as indicações metodológicas específicas do treino da flexibilidade (activa), realiza acções motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular.	- O aluno respeitando as indicações metodológicas específicas do treino da flexibilidade (activa), realiza acções motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular.	- O aluno respeitando as indicações metodológicas específicas do treino da flexibilidade (activa), realiza acções motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular.
- Chega com as duas mãos à frente o mais longe possível sentado no chão com uma e outra perna flectida deixando a outra estendida - Toca as pontas dos dedos atrás das costas, com um braço por cima do ombro e o outro por baixo do cotovelo, com um e outro braço	- Chega com as duas mãos à frente o mais longe possível sentado no chão com uma e outra perna flectida deixando a outra estendida - Toca as pontas dos dedos atrás das costas, com um braço por cima do ombro e o outro por baixo do cotovelo, com um e outro braço	- Chega com as duas mãos à frente o mais longe possível sentado no chão com uma e outra perna flectida deixando a outra estendida - Toca as pontas dos dedos atrás das costas, com um braço por cima do ombro e o outro por baixo do cotovelo, com um e outro braço

DESTREZA GERAL**1ª Linha – Objectivos a atingir****2ª Linha – Avaliação e controlo**

7º ANO	8º ANO	9º ANO
- O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas	- O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas	- O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas



Desporto Escolar

O desporto escolar na Escola Secundária da Portela divide-se em:

- Grupo equipas com quadro competitivo
- Actividade interna

Tendo em conta esta divisão poderemos então concretizar o projecto do desporto escolar partindo de princípios orientadores.

Serão criados **grupos equipa** que tenham condições de se manter a funcionar pelos menos por 3 anos e que respeitem as condições dos recursos humanos e materiais da escola. O grupo equipa é projecto da escola e não de um professor.

A criação de um grupo equipa deverá sempre respeitar as necessidades e interesses dos alunos da escola e ainda objectivos a atingir a curto/médio prazo no projecto curricular de Educação Física. No intuito de desenvolver mais uma determinada matéria ou de aproveitar melhor os recursos humanos e materiais, poder-se-á incluir no projecto do desporto escolar determinado grupo equipa, que respeite os princípios já numerados, e que ajude a concretizar objectivos mais amplos.

Assim, serão atribuídos aos professores do grupo, créditos horários no sentido de se criarem os grupos equipas que a escola entender necessário para a concretização do projecto, mediante o interesse e necessidades dos alunos formulado em folha própria a preencher no acto da matrícula.

A cada professor deverá ser atribuído um crédito horário, definido pelo Gabinete Nacional do Desporto Escolar, consoante a actividade a desenvolver.

A **actividade interna** deverá ter um papel fundamental na concretização do projecto curricular de Educação Física, criando momentos ou espaços de actividades concentradas, em forma de torneio, clínicas, seminário ou campos de férias, no sentido de proporcionar aos alunos não só um espaço de concretização da actividade preferida, mas também momentos em que pode desenvolver mais e melhor conteúdos que não são abordados nas aulas e em que pode, em competição interna na escola, por em prática o que aprendeu ao longo do ano.

Assim, serão atribuídos a pelo menos 3 professores do grupo, créditos horários no sentido de se concretizar este projecto, que deverá ter em conta as preferências e necessidades dos alunos referidas em folha própria a preencher no acto da matrícula.

Modelo

Núcleo	Objectivo específico
Voleibol – Actividade Externa Escola de Referência Desportiva	Desenvolvimento da modalidade; intervenção prioritária na área do Voleibol no Concelho; organização de actividades;
Voleibol – Actividade Interna	Desenvolvimento do voleibol nos escações mais baixos para formação dos jovens para as equipas de juvenis e juniores
Basquetebol – actividade externa	Desenvolvimento da modalidade; apoio a alunos; elevação dos níveis de prática
Andebol – Actividade externa	Desenvolvimento da modalidade; apoio a alunos; elevação dos níveis de prática
Ginástica – actividade externa	Desenvolvimento da modalidade; apoio a alunos; elevação dos níveis de prática

8 **Actividades pontuais de complemento curricular**

As actividades de complemento curricular devem ter em conta o projecto curricular de Educação Física em vigor e ainda as grandes orientações do projecto educativo da escola.

Devem centrar-se em alturas “ chave “ do ano lectivo de modo a criar uma tradição e uma habitação de toda a comunidade escolar, envolvendo alunos, funcionários, professores e encarregados de educação. Poderão e deverão reflectir o trabalho do departamento nas diferentes áreas e constituirão um meio privilegiado de demonstração e exaltação dos alunos dentro e fora da escola, como é o caso dos torneios inter-turma dos Jogos de Loures

Estes pontos altos serão:

- Corta-Mato – 1º período
- Final do 1º período – torneio Tribola
- Fase de apuramento dos Jogos de Loures – Janeiro/Fevereiro
- AR1 do Curso Tecnológico de Desporto
- Final do 2º período – torneio de Atletismo
- Fase final dos Jogos de Loures – Abril/Maio
- Torneio Nocturno de Voleibol

Estas actividades pontuais deverão ser objectivadas e concretizadas em projecto próprio durante o mês de Julho do ano lectivo anterior, de modo a poderem fazer parte do plano anual de actividades da escola.

Modelo de apuramento para os Jogos de Loures

Modalidade	Escalões/Sexo	Forma de apuramento
Futebol	INI/FEM ; INI/MAS; JUV/FEM; JUV/MAS; JUN/MAS	Torneio inter turmas do 1º período
Voleibol	INI/FEM ; INI/MAS; JUV/FEM; JUV/MAS; JUN/MAS; JUN/FEM	Equipas do Desporto Escolar
Basquetebol	INI/FEM ; INI/MAS; JUV/FEM; JUV/MAS; JUN/MAS	Torneio inter turmas do 2º período
Andebol	A definir	Equipas do Desporto Escolar
Corta-mato	Todos os possíveis	Corta mato da escola no 1º período
Orientação, Atletismo, Badminton, Ténis de Mesa	a definir em cada ano lectivo	a definir em cada ano lectivo



No final de cada ciclo será realizada uma prova de aferição por um grupo de professores da disciplina, através de observação directa das situações definidas no protocolo de avaliação

A Prova Comum de Aferição (PCA) constitui mais um momento de avaliação com o objectivo de contribuir para uma classificação mais rigorosa e justa dos alunos, e para uma aferição de critérios entre professores. Constitui também um momento chave para avaliação do Projecto Curricular de Educação Física no que diz respeito às matérias e seus níveis.

Os alunos de 9º e 12º ano realizarão a PCA tendo em conta os mesmos princípios orientadores das práticas pedagógicas dos professores do Departamento.

Assim sendo, para o 9º ano, cada aluno é testado em 7 matérias das que compõem o currículo do 3º ciclo da disciplina de Educação Física. O critério de selecção de matérias é o mesmo que é utilizado nos critérios de avaliação: 2 matérias da categoria A, 2 da categoria B e 3 de qualquer outra.

Operacionalização: o aluno, durante o 3º período, em data a definir anualmente, conjuntamente com o seu professor, selecciona e inscreve-se nas **7 matérias e respectivos níveis** onde quer ser testado e que devem corresponder, aos 7 melhores níveis que até ao momento conseguiu atingir, tendo em conta o critério de selecção mencionado anteriormente.

Exemplo de selecção possível:

- * **Basquetebol nível E**
- * **Futebol nível A**
- * **Ginástica de Solo nível I**
- * **Ginástica de Aparelhos nível E**
- * **Orientação nível I**
- * **Dança nível I**
- * **Badminton nível E**

Para o 12º ano, cada aluno será testado nas 6 matérias que escolheu no início do ano lectivo.

O Departamento de Educação Física criará as condições para que os alunos possam ser testados nas matérias que seleccionaram. Para este efeito, elabora-se um modelo que dará a conhecer as formas e meios de avaliação de todas as matérias do 3º ciclo e das matérias seleccionadas no ensino secundário.

Matriz da **Prova Comum de Aferição** de Educação Física:

	Matérias	Competências	Operacionalização			Avaliação
			Nível I	Nível E	Nível A	
Actividades Físicas	Futebol	Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos jogos desportivos colectivos, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro	Situação de jogo			O aluno tem como ponto de partida o nível base que obteve nas aulas e poderá obter com nota final: O mesmo nível 1 nível acima 1 nível abaixo Em situações de dúvida pode ser pedido ao aluno que realiza uma situação especial para comprovar a descida de 2 níveis
	Basquetebol					
	Voleibol					
	Andebol					
	Ginástica de Solo	Compor, realizar e analisar, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios	Sequência de habilidades no solo			
	Ginástica Aparelhos		Habilidades, saltos e sequências nos diversos aparelhos			
	Ginástica Acrobática		Exercícios a pares e/ou trios			
	Badminton	Realizar com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações “individuais” e “a pares”, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro	Situação de jogo			
	Dança	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	Composição em pequenos grupos			
	Atletismo	Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos, corridas e marcha, cumprindo correctamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz	Prova de saltos, corridas e lançamentos			

A avaliação dos alunos em Educação Física realiza-se de maneira equivalente às restantes disciplinas dos planos curriculares, aplicando-se as normas e princípios gerais que a regulam.

No que se refere à especificidade da disciplina, a avaliação decorre dos objectivos de ciclo e de ano, os quais explicitam os aspectos em que se deve incidir a observação dos alunos nas situações apropriadas.

Assim, os objectivos de ciclo constituem as principais referências no processo de avaliação dos alunos, incluindo o tipo de actividade em que devem ser desenvolvidas e demonstradas **atitudes, conhecimentos e capacidades**, comuns às áreas e subáreas da Educação Física e as que caracterizam cada uma delas.

Considera-se que **o reconhecimento do sucesso é representado pelo domínio/demonstração de um conjunto de competências** que decorrem dos objectivos gerais.

O grau de sucesso ou desenvolvimento do aluno em Educação Física corresponde à **qualidade revelada na interpretação prática dessas competências** nas situações características inscritas na própria definição dos objectivos.

Operacionalização do grau de sucesso

A revisão dos programas nacionais de Educação Física, que ocorreu em simultâneo com a reorganização curricular, conduziu ao abandono dos critérios de avaliação utilizados durante décadas, em que os alunos eram avaliados em função do seu desempenho nos domínios psicomotor, cognitivo e socioafectivo, implicando uma avaliação centrada em três áreas específicas (Aptidão Física, Actividades Físicas e Conhecimentos), sendo a classificação obtida a expressão integradora de um todo, colocando de fora as percentagens sectoriais e envolvendo atitudes e valores que não podem ser isoladas dos diversos objectivos.

Assim, consideram-se, como referência fundamental para o sucesso nesta área disciplinar, 3 grandes áreas de avaliação específicas da Educação Física, que representam as grandes áreas de extensão da EF:

- A – Actividades Físicas (matérias)
- B – Aptidão Física
- C – Conhecimentos

Considera-se ainda que cada aluno se pode situar em relação a cada matéria num dos seguintes níveis:

- Não atinge o Nível Introdução (NI)
- Nível Introdução (I)
- Nível Elementar (E)
- Nível Avançado (A)

Estes níveis resultam do grau de cumprimento dos objectivos traduzidos pelas competências ao nível das **atitudes e valores, conhecimentos e capacidades**.

Para as presentes normas, um aluno é considerado no nível introdução ou elementar quando está apto a aprender um nível mais exigente do programa, respectivamente o elementar ou o avançado.

Critérios de sucesso

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

Agrupamento das matérias para aplicação das presentes normas:

Categoria A – Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol
Categoria B – Ginástica no Solo, Ginástica de Aparelhos e Ginástica Acrobática
Categoria C – Atletismo
Categoria D – Raquetas
Categoria E - Dança
Categoria F – Outras (Orientação, Luta, Corfebol, etc.)

Normas para a atribuição de um nível **no final** de cada ano escolar

7º Ano

Matérias a leccionar: Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol, Ginástica no Solo, Ginástica de Aparelhos, Atletismo, Dança e Outras
--

São seleccionadas as **5 melhores** matérias de cada aluno (onde o aluno revelou melhores níveis de desempenho). São obrigatoriamente consideradas **2 matérias da categoria A, 1 da B, 1 da C ou E e 1 de qualquer outra categoria restante.**

Nível	Aptidão Física	Conhecimentos	Actividades Físicas (a)			
2	O aluno Não se encontrar APTO	O aluno não revelar	4NI			
3	O aluno encontrar-se APTO	O aluno revelar	5I	4I+1E	3I+2E	2I+3E
4			4E+1I			
5			5E			

- Área da Aptidão Física

✓ *Considera-se APTO quando o aluno:*

Se encontra nos parâmetros definidos pela ZSAF (zona saudável de aptidão física)

- Área dos Conhecimentos

✓ *Considera-se que o aluno REVELA os conhecimentos quando:*

Conhece, interpreta e analisa criticamente, relaciona e aplica na sua prática os conceitos subjacentes aos temas propostos

8º Ano

Matérias a leccionar: Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol, Ginástica no Solo
Ginástica de Aparelhos, Ginástica Acrobática, Atletismo, Dança,
Badminton e outras

São seleccionadas as **6 melhores** matérias de cada aluno (onde o aluno revelou melhores níveis de desempenho). São obrigatoriamente consideradas **2 matérias da categoria A, 2 da B, 1 da C ou E e 1 de qualquer outra categoria restante**.

Nível	Aptidão Física	Conhecimentos	Actividades Físicas (a)			
2	O aluno Não se encontrar APTO	O aluno não revelar	4NI			
3	O aluno encontrar-se APTO	O aluno revelar	6I	5I+1E	4I+2E	3I+3E
4			5E+1I			
5			6E			

- Área da Aptidão Física

✓ *Considera-se APTO quando o aluno:*

Se encontra nos parâmetros definidos pela ZSAF (zona saudável de aptidão física)

- Área dos Conhecimentos

✓ *Considera-se que o aluno REVELA os conhecimentos quando:*

Conhece, interpreta e analisa criticamente, relaciona e aplica na sua prática os conceitos subjacentes aos temas propostos

9º Ano

Matérias a leccionar: Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol, Ginástica no solo
Ginástica de Aparelhos, Ginástica Acrobática, Atletismo
Badminton, Dança e Outras.

São seleccionadas as **7 melhores** matérias de cada aluno (onde o aluno revelou melhores níveis de desempenho). São obrigatoriamente consideradas **2 matérias da categoria A, 2 da B, 1 da C ou E e 2 de qualquer outra categoria restante**.

Nível	Aptidão Física	Conhecimentos	Actividades Físicas (a)			
2	O aluno Não se encontrar APTO	O aluno não revelar	6NI			
3	O aluno encontrar-se APTO	O aluno revelar	6I+1E	4I+2E	5I+1A	3I+2E+1A
4			1I+5E+1A	1I+4E+2A		
5			4E+3A			

- Área da Aptidão Física

✓ *Considera-se APTO quando o aluno:*

Se encontra nos parâmetros definidos pela ZSAF (zona saudável de aptidão física)

- Área dos Conhecimentos

✓ *Considera-se que o aluno REVELA os conhecimentos quando:*

Conhece, interpreta e analisa criticamente, relaciona e aplica na sua prática os conceitos subjacentes aos temas propostos

10º/11º/12º Anos

Matérias a leccionar nos 10º, 11º e 12º anos: Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol, Ginástica no Solo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Acrobática, Atletismo, Dança e Badminton e outras

Para 10º ano - as 6 melhores matérias de cada aluno (onde o aluno revelou melhores níveis de desempenho). São obrigatoriamente consideradas **2 matérias da categoria A, 2 da B e 1 da C ou E e 1 de qualquer outra categoria restante.**

Para 11º e 12º ano – **2 matérias da categoria A, 1 da B ou C, a categoria E e 2 de qualquer outra categoria restante.**

10º/11º/12º Ano

Classificação	Aptidão Física	Conhecimentos	Actividades Físicas
5	O aluno Não se encontrar APTO	O aluno não revelar os conhecimentos	4 I
6			5 I
7			
8			
9			
10	O aluno encontrar-se APTO	O aluno revelar os conhecimentos	5 I + 1 E
11			2 I + 4 E
12			
13			5 E + 1 A
14			
15			
16			
17			2 E + 4 A
18			
19			
20			

- Área da Aptidão Física

✓ *Considera-se APTO quando o aluno:*

Se encontra nos parâmetros definidos pela ZSAF (zona saudável de aptidão física)

- Área dos Conhecimentos

✓ *Considera-se que o aluno REVELA os conhecimentos quando:*

Conhece, interpreta e analisa criticamente, relaciona e aplica na sua prática os conceitos subjacentes aos temas propostos

No final de cada ciclo será realizada uma prova de aferição por um grupo de professores da disciplina, através de observação directa das situações definidas no protocolo de avaliação. As observações serão registadas em documento próprio, aferindo todo o trabalho ao longo do ciclo e contribuindo para a nota final do aluno.

ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO PERMANENTE OU DE LONGA DURAÇÃO

3º CICLO E SECUNDÁRIO

A avaliação dos alunos com atestado médico permanente ou de longa duração realiza-se cumprindo os mesmos princípios mencionados anteriormente, tendo estes alunos que cumprir o mesmo percurso curricular dos restantes. Exclui-se desta avaliação a prestação de provas da área da Aptidão Física.

Contudo, e porque estão privados legalmente de prestar provas práticas relativas às matérias, da mesma forma que os demais colegas, estabelece-se um regime especial de avaliação que visa permitir ao professor e ao aluno um controlo permanente da sua aprendizagem e balizar os conteúdos, estabelecendo objectivos a atingir no final de cada período para cada nível de aprendizagem, ou seja, os Níveis Introdução, Elementar e Avançado

1. ÁREA DAS ACTIVIDADES FÍSICAS (matérias)

NÍVEIS	OBJECTIVOS
INTRODUÇÃO	Conhece as principais regras definidas pelo professor e aplica-as como árbitro ou juiz. Explicita e executa correctamente as principais regras de segurança. Identifica correctamente as principais características e objectivos da matéria abordada Coopera com os companheiros e com o professor incentivando e apoiando as suas acções, ajudando e corrigindo no sentido de favorecer a melhoria das suas prestações.
ELEMENTAR	Identifica correctamente os principais gestos técnicos ou técnicas da matéria e também dos materiais e equipamentos utilizados.
AVANÇADO	Elabora correctamente uma proposta de abordagem de um gesto técnico ou técnica e apresenta a informação à turma.

Para cada matéria o aluno encontrará um estado de cumprimento dos objectivos que se traduzirá em níveis de desenvolvimento, ou seja, não cumpre o Nível Introdução (NI), Introdução (I), Elementar (E) ou Avançado

2. APTIDÃO FÍSICA

O aluno não tem que prestar provas nesta área.

3. ÁREA DOS CONHECIMENTOS

Nesta área cumprem-se os pressupostos já definidos para os alunos sem atestado médico.

CASOS PRÁTICOS

Considere:

Categoria A – Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol

Categoria B – Ginástica no Solo, Ginástica de Aparelhos e Ginástica Acrobática

Categoria C – Atletismo

Categoria D – Raquetas

Categoria E – Dança

Categoria F – Outras (Orientação, Luta, Corfebol, etc.)

*Nota: O aluno pode estar em relação a cada matéria da Área das Actividades Físicas no nível **Introdução (I)**, **Elementar (E)**, **Avançado (A)** ou **não atingir o nível Introdução (NI)**; **Apto ou Inapto** na Área da Aptidão Física; **Revela ou não revela** os Conhecimentos relativos à Área dos Conhecimentos*

Nível	Aptidão Física e Conhecimentos	Actividades Físicas (a)			
2	Se o aluno não se encontrar na ZSAF e/ou não revelar os conhecimentos	4NI			
3	Se o aluno se encontrar na ZSAF, revelar os conhecimentos e atingir plenamente pelo menos:	5I	4I+1E	3I+2E	2I+3E
4		4E+1I			
5		5E			

Exemplo de sucesso/insucesso no 7º ano:

Modo de selecção: **2 matérias da categoria A, 1 da B, 2 das Outras Categorias (2A+ 1B+ 2 Outras)**

ÁREAS DE AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA														
1.MATÉRIAS											2. APTIDÃO FÍSICA	3. CONHECIMENTOS	Σ segundo as Categorias.	Classificação FINAL
Seleção das Matérias (2A+ 1B+ 2 OUTRAS)														
	Categoria A				Categoria B		Categoria C	Categoria D	Categoria E	Categoria F	(apto/ Inapto)	(revela/não revela)		
	Futebol	Voleibol	Andebol	Basq.	Gin. solo	Gin. Aparelhos	Atletismo	Raquetas (Badminton)	Dança	Outras				
Aluno 1	NI	E	I	E	E	I	NI	E	NI	I	APTO	REVELA	2E+ 1E+1E/1I	4
Aluno 2	I	NI	NI	NI	I	NI	NI	NI	NI	NI	NÃO APTO	NÃO REVELA	1I/1NI+1I+2NI	2
Aluno 3	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	APTO	REVELA	2I+1I+2I	3
Aluno 4	E	I	E	I	E	I	E	I	NI	E	APTO	REVELA	2E+1E+2E	5



A auto-avaliação é uma ferramenta essencial para que o aluno desenvolva a consciência das suas limitações e capacidades ao mesmo tempo que permite a troca de informação no sentido da procura das causas para o insucesso/sucesso.

Na sequência de todo este projecto, cabe ao aluno, em momentos definidos pelo professor, mas obrigatoriamente no final de cada período, revelar o seu grau de percepção relativamente às matérias abordadas e à aprendizagem que fez ou não das mesmas, relacionando o seu desempenho, com os objectivos propostos para aquela unidade didáctica, etapa ou período.

Seguidamente o aluno deverá ser capaz de se colocar quantitativamente num dos níveis da escala de classificação do 3º ciclo ou do secundário, utilizando para isso as regras dos critérios de avaliação.

NOME _____

ANO ____ TURMA ____ Nº ____ ANO LECTIVO ____/____

EDUCAÇÃO FÍSICA – AUTO AVALIAÇÃO

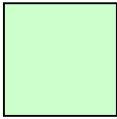
A Auto-avaliação é uma ferramenta fundamental para que possas tomar

consciência, em colaboração com o teu professor, das principais

causas dos teus fracassos e sucessos.

1º PERÍODO	MATÉRIAS	NÍVEIS Que nível atingi nas matérias ?	DIFICULDADES Qual a principal dificuldade que detectei no meu desempenho em cada uma das matérias ?	CLASSIFICAÇÃO	PROPOSTAS PARA MELHORAR Que penso fazer, cooperando com o meu professor e os meus colegas, para melhorar o meu desempenho?
				Como consequência do meu desempenho espero obter a classificação final de: 	
	Aptidão Física		Zona Saudável Sim ☐ Não ☐	Conhecimentos	Apto ☐ Não Apto ☐

2º PERÍODO	MATÉRIAS	NÍVEIS Que nível atingi nas matérias ?	DIFICULDADES Qual a principal dificuldade que detectei no meu desempenho em cada uma das matérias ?	CLASSIFICAÇÃO	PROPOSTAS PARA MELHORAR Que penso fazer, cooperando com o meu professor e os meus colegas, para melhorar o meu desempenho?
				Como consequência do meu desempenho espero obter a classificação final de: 	
	Aptidão Física		Zona Saudável Sim ☐ Não ☐	Conhecimentos	Apto ☐ Não Apto ☐

3º PERÍODO	MATÉRIAS	NÍVEIS Que nível atingi nas matérias ?	DIFICULDADES Qual a principal dificuldade que detectei no meu desempenho em cada uma das matérias ?		CLASSIFICAÇÃO	MOTIVOS PARA A NÃO PROGRESSÃO Quais as razões mais importantes que me levaram a ter um nível negativo na disciplina de Educação Física ?
					1º Período  2º Período 	
						Classificação Final na Disciplina 
APTIDÃO FÍSICA	Aptidão Aeróbia – Vai e Vem		Apto	Não apto	Zona Saudável Sim ☐ Não ☐	Área dos Conhecimentos Apto ☐ Não Apto ☐
	Força Média - Abdominais		Apto	Não apto		
	Força Superior – Flexões Braços		Apto	Não apto		
	Flexibilidade – Senta e Alcança		Apto	Não apto		
	Flexibilidade de Ombros		Apto	Não apto		
	Força media - tronco		Apto	Não apto		

Para que se verifique uma ajustada implementação do Projecto Curricular de Ed. Física, torna-se necessário, no final de cada ano lectivo, proceder-se a uma auto-avaliação das actividades desenvolvidas pelo Departamento, de forma a produzir relatórios que indique e caracterizem as principais melhorias a introduzir, e eventuais aspectos a corrigir.

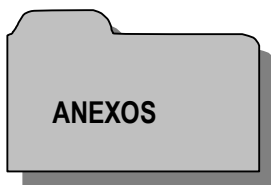
Sendo assim, serão avaliadas 4 grandes áreas de trabalho:

- a) auto-avaliação das matérias
- b) auto-avaliação das práticas lectivas
- c) auto-avaliação das instalações e recursos
- d) auto-avaliação dos resultados dos alunos em EF

O modelo é o seguinte:

Serão criados grupos de trabalho no início de cada triénio que produzirão relatórios anuais, a apresentar em Julho numa reunião de Departamento que os aprovará ou não. Os itens aprovados constituirão matéria a analisar para se delinear novo **plano de melhoria**.

Área	Quem ?	O quê ?	Como ?
Matérias	Grupo de trabalho de 4 ou 5 professores com Coord. de Desp. Escolar	Matérias nucleares Matérias alternativas Fitnessgram Conhecimentos Desporto Escolar Actividades pontuais	Análise de documentos
Práticas lectivas	Coordenador de Departamento	Práticas lectivas de cada professor	Assistência a aulas Análise de documentos
Instalações e recursos	Grupo de trabalho de 3 ou 4 professores	Ginásio, pavilhão e exterior Recursos materiais Materiais didácticos	Visita crítica Grelha de taxas de utilização Inventários
Resultados dos alunos	Grupo de trabalho de 3 ou 4 professores	Percurso dos alunos na escola Influência na média Resultados por professor Comparação entre anos Comparação entre turmas/ano	Controlo estatístico através das pautas do 3º período



ATLETISMO

TABELA DE AFERIÇÃO

(Aprovada em 12/07/2006)

VALORES			ALTURA		COMPRIMENTO		PESO		40 METROS		1000 METROS		VALORES		
7º	8º	9º	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC (5 Kg)	FEM (3 Kg)	MASC	FEM	MASC	FEM	10º	11º	12º
A	A	A	1.55	1.35	5.40	4.20	10.50	9.00	4.80	5.60	3.00	4.00			A
			1.50	1.30	5.25	4.05	10.10	8.60	5.00	5.80	3.10	4.10		A	A
			1.45	1.25	5.10	3.90	9.70	8.20	5.20	6.00	3.20	4.20	A	A	A
			1.40	1.20	4.95	3.75	9.30	7.80	5.40	6.20	3.30	4.30	A	A	E
			1.35	1.15	4.80	3.60	8.90	7.40	5.60	6.40	3.40	4.40	A	E	E
			1.30	1.10	4.65	3.45	8.50	7.00	5.80	6.60	3.50	4.50	E	E	E
			1.25	1.05	4.50	3.30	8.10	6.60	6.00	6.80	4.00	5.00	E	E	I
			1.20	1.00	4.35	3.15	7.70	6.20	6.20	7.00	4.10	5.10	E	I	I
			1.15	0.95	4.20	3.00	7.30	5.80	6.40	7.20	4.20	5.20	I	I	I
			1.10	0.90	4.05	2.85	6.90	5.40	6.60	7.40	4.30	5.30	I	I	I
E	E	E	1.05	0.85	3.90	2.70	6.50	5.00	6.80	7.60	4.40	5.40	I	I	I
			1.00	0.80	3.75	2.55	6.10	4.60	7.00	7.80	4.50	5.50	I	I	NI
			0.95	0.75	3.60	2.40	5.70	4.20	7.20	8.00	5.00	6.00	I	NI	NI
			0.90	0.70	3.45	2.25	5.30	3.80	7.40	8.20	5.10	6.10	NI	NI	NI
NI	I	I	0.85	0.65	3.30	2.10	4.90	3.40	7.60	8.40	5.20	6.20	NI	NI	NI
			0.80	0.60	3.15	1.95	4.50	3.00	7.80	8.60	5.30	6.30	NI	NI	NI
			0.75	0.55	3.00	1.80	4.10	2.60	8.00	8.80	5.40	6.40	NI	NI	NI
			0.70	0.50	2.85	1.65	3.70	2.20	8.20	9.00	5.50	6.50	NI	NI	NI
NI	NI	NI	0.65	0.45	2.70	1.50	3.30	1.80	8.40	9.20	6.00	7.00	NI	NI	NI
			0.60	0.40	2.55	1.35	2.90	1.40	8.60	9.40	6.10	7.10	NI	NI	NI

Tabela 5.1 Valores FITNESSGRAM® para a Zona Saudável de Aptidão Física*

RAPAZES									
Idade	Corrida 1 Milha (min:s)	Vaivém # percursos	Marcha e VO ₂ máx (mL/kg/min)	Massa gorda (%)	IMC (kg/m ²)	Abdominais # execuções			
5	Distância completa.	Participação na corrida.		25 10	20 14,7	2 10			
6	Registo de tempo não recomendado	Registo de percursos não recomendado		25 10	20 14,7	2 10			
7				25 10	20 14,9	4 14			
8				25 10	20 15,1	6 20			
9				25 10	20 15,2	9 24			
10	11:30 9:00	23 61	42 52	25 10	21 15,3	12 24			
11	11:00 8:30	23 72	42 52	25 10	21 15,8	15 28			
12	10:30 8:00	32 72	42 52	25 10	22 16,0	18 36			
13	10:00 7:30	41 72	42 52	25 10	23 16,6	21 40			
14	9:30 7:00	41 83	42 52	25 10	24,5 17,5	24 45			
15	9:00 7:00	51 94	42 52	25 10	25 18,1	24 47			
16	8:30 7:00	61 94	42 52	25 10	26,5 18,5	24 47			
17	8:30 7:00	61 94	42 52	25 10	27 18,8	24 47			
17+	8:30 7:00	61 94	42 52	25 10	27,8 19,0	24 47			

Idade	Extensão do Tronco (cm)		Extensões de Braços # execuções		Flexões de Braços Modificado # execuções		Flexões de Braços em Suspensão # execuções		Flexão de Braços (s)		Senta e Alcança** (cm)	Flexi- bilidade do Ombro
5	15	30	3	8	2	7	1	2	2	8	20	Positivo = contacto das pontas dos dedos atrás das costas
6	15	30	3	8	2	7	1	2	2	8	20	
7	15	30	4	10	3	9	1	2	3	8	20	
8	15	30	5	13	4	11	1	2	3	8	20	
9	15	30	6	15	5	11	1	2	4	10	20	
10	23	30	7	20	5	15	1	2	4	10	20	
11	23	30	8	20	6	17	1	3	6	13	20	
12	23	30	10	20	7	20	1	3	6	13	20	
13	23	30	12	25	8	22	1	4	12	17	20	
14	23	30	14	30	9	25	2	5	15	20	20	
15	23	30	16	35	10	27	3	7	15	20	20	
16	23	30	18	35	12	30	5	8	15	20	20	
17	23	30	18	35	14	30	5	8	15	20	20	
17+	23	30	18	35	14	30	5	8	15	20	20	

*O valor da esquerda representa o limite inferior da ZSAF e o da direita o limite superior.

**Teste cotado como positivo/negativo; é necessário atingir a distância indicada para ser positivo.

©1992,1999, The Cooper Institute for Aerobics Research, Dallas, Texas

Tabela 5.2 Valores FITNESSGRAM® para a Zona Saudável de Aptidão Física*

RAPARIGAS									
Idade	Corrida 1 Milha (min:s)	Vaivém # percursos	Marcha e VO ₂ máx (mL/kg/min)	Massa gorda (%)	IMC (kg/m ²)	Abdominais # execuções			
5	Distância completa.	Participação na corrida.		32 17	21 16,2	2 10			
6	Registo de tempo não recomendado	Registo de percursos não recomendado		32 17	21 16,2	2 10			
7				32 17	22 16,2	4 14			
8				32 17	22 16,2	6 20			
9				32 17	23 16,2	9 22			
10	12:30 9:30	15 41	40 48	32 17	23,5 16,6	12 26			
11	12:00 9:00	15 41	39 47	32 17	24 16,9	15 29			
12	12:00 9:00	23 41	38 46	32 17	24,5 16,9	18 32			
13	11:30 9:00	23 51	37 45	32 17	24,5 17,5	18 32			
14	11:00 8:30	23 51	36 44	32 17	25 17,5	18 32			
15	10:30 8:00	23 51	35 43	32 17	25 17,5	18 35			
16	10:00 8:00	32 51	35 43	32 17	25 17,5	18 35			
17	10:00 8:00	41 51	35 43	32 17	26 17,5	18 35			
17+	10:00 8:00	41 51	35 43	32 17	27,3 18,0	18 35			

Idade	Extensão do Tronco (cm)		Extensões de Braços # execuções		Flexões de Braços Modificado # execuções		Flexões de Braços em Suspensão # execuções		Flexão de Braços (s)		Senta e Alcança** (cm)	Flexi- bilidade do Ombro
5	15	30	3	8	2	7	1	2	2	8	23	Positivo = contacto das pontas dos dedos atrás das costas
6	15	30	3	8	2	7	1	2	2	8	23	
7	15	30	4	10	3	9	1	2	3	8	23	
8	15	30	5	13	4	11	1	2	3	10	23	
9	15	30	6	15	4	11	1	2	4	10	23	
10	23	30	7	15	4	13	1	2	4	10	23	
11	23	30	7	15	4	13	1	2	6	12	25,5	
12	23	30	7	15	4	13	1	2	7	12	25,5	
13	23	30	7	15	4	13	1	2	8	12	25,5	
14	23	30	7	15	4	13	1	2	8	12	25,5	
15	23	30	7	15	4	13	1	2	8	12	30,5	
16	23	30	7	15	4	13	1	2	8	12	30,5	
17	23	30	7	15	4	13	1	2	8	12	30,5	
17+	23	30	7	15	4	13	1	2	8	12	30,5	

*O valor da esquerda representa o limite inferior da ZSAF e o da direita o limite superior.

**Teste cotado como positivo/negativo; é necessário atingir a distância indicada para ser positivo.

©1992,1999, The Cooper Institute for Aerobics Research, Dallas, Texas



Nome: _____ Ano: _____ Turma: ____

O Programa de Educação Física dos 11º e 12º anos admite um regime de opções no seio da turma e da escola, de modo a que os alunos se aperfeiçoem nas actividades da sua preferência, sem prejuízo da concretização dos objectivos gerais da EF no Ensino Secundário. Assim, as actividades seleccionadas (duas dos Jogos Desportivos Colectivos, uma de Ginástica ou Atletismo, Dança e duas das restantes categorias, devem permitir o desenvolvimento multilateral do aluno (atitudes e valores, elevação da aptidão física, conhecimentos e competências características das diferentes áreas da EF). Este inquérito visa sondar as preferências dos alunos, de modo a que o plano de EF da turma inclua as actividades preferidas pelos alunos.

Para 11º e 12º ano – 2 matérias da categoria A, 1 da B ou C, a categoria E e 2 de qualquer outra.

Das seguintes matérias relativas à **Categoria A** (Jogos Desportivos Colectivos) escolhe apenas **duas**:

Categoria A	Futebol	
	Basquetebol	
	Voleibol	
	Andebol	

Das seguintes matérias relativas à **Categoria B ou C** (Desportos Individuais) escolhe apenas **uma**:

Categoria B	Aparelhos	
	Solo	
	Acrobática	
Categ. C	Atletismo	

Barra Fixa, Boque e Plinto, Paralelas, Trave, Mini Trampolim

Velocidade, Estafetas, Salto em comprimento, Salto Altura, Lançamento do Peso

Categoria E é de carácter **obrigatório**

Categ. E	Dança	X
----------	-------	---

Das seguintes matérias relativas às restantes categorias, escolhe apenas **duas** :

Outras Categorias	Judo/Luta		Corfebol	
	Raquetas		Rugby	

NOTA: Este regime de opções não invalida a possibilidade de se abordarem outras matérias

Assinatura do Aluno: _____

Data: ____/____/____

Escola Secundária da Portela
Setembro de 2009

Anexo 9 - ESCOLA SECUNDÁRIA STUART CARVALHAIS

ANO LECTIVO 2009/2010

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA e DESPORTO

Educação Física

Avaliação – Secundário

Considerações Gerais



- ✓ A **avaliação na disciplina de Educação Física** centra-se nas três áreas de desenvolvimento das aprendizagens e das possibilidades dos alunos: **As Actividades Físicas** onde se incluem os Jogos Desportivos Colectivos, as Ginásticas, o Atletismo, a Patinagem, a Dança e as Raquetas; **A Aptidão Física** onde se inclui o desenvolvimento das principais capacidades motoras considerando as diferentes dimensões do seu tratamento; **os Conhecimentos** centrados nos “Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física” e na “Interpretação e Participação nas Estruturas e Fenómenos Sociais Extra-escolares, no seio dos quais se realizam as Actividades Físicas”.
- ✓ A avaliação na disciplina de Educação Física toma como referência por um lado a organização dos objectivos em cada uma das áreas de desenvolvimento e por outro lado a organização das “Normas de Referência para o Sucesso” que os próprios programas definem como condição mínima e essencial para os alunos poderem ser considerados com sucesso no final do ensino secundário. É importante que, ao longo do ciclo, os alunos, os encarregados de educação e os outros professores se familiarizem com o modelo que os alunos vão estar obrigatoriamente sujeitos no final do ciclo.
- ✓ A avaliação em cada uma das áreas não pode deixar de ter como principais critérios gerais a **Participação** nas diversas actividades a que os alunos deverão estar envolvidos e a **qualidade do desempenho** com que realizam as diferentes tarefas.
- ✓ Torna-se então necessário harmonizar as referências da avaliação de forma a irem ao encontro aos princípios do programa e serem claras para os diferentes intervenientes do processo educativo. Assim, foram definidos os padrões necessários que os alunos têm que dominar em cada nível de avaliação, para cada uma das áreas de aprendizagem/avaliação, considerando a necessidade de garantir o cumprimento do essencial mas possibilitando a valorização das diferentes potencialidades de cada um dos alunos.

ESCOLA SECUNDÁRIA STUART CARVALHAIS
ANO LECTIVO 2009/2010

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA e DESPORTO

Educação Física

Avaliação – Secundário

CRITÉRIOS PARA ATRIBUIÇÃO DE NÍVEIS NO ENSINO SECUNDÁRIO

- Das 20 matérias (“matérias”, “aparelhos” e “especialidades”) consideram-se as 12/13 matérias, no 10º ano onde o aluno revelou melhores níveis de demonstração; no 11º ano e no 12º ano consideram-se somente 9/10 matérias.
- As matérias seleccionadas constam dos quadros referentes a cada ano lectivo.
- Em relação aos Conhecimentos os alunos terão que realizar, pelo menos um teste, dois resumos escritos e um plano de acção sobre a capacidade motora de referência no ano.
- O aluno é situado num **nível**, que corresponde a determinado intervalo de valores, definindo o conjunto dos padrões de realização para cada uma das áreas de aprendizagem/avaliação. A **nota** que é atribuída ao aluno, não podendo ser superior nem inferior às notas desse nível, **é aquela que resulta da média simples entre as notas da Aptidão Física e dos Conhecimentos.**
- O aluno para ter sucesso (situar-se no nível 3 e ter no mínimo 10 valores) tem que cumulativamente cumprir as exigências em duas áreas (matérias e aptidão física) e realizar as tarefas previstas para a área dos conhecimentos;
- A atribuição das notas dos níveis 4 (14 a 17 valores) e 5 (18 a 20 valores) pressupõe que o aluno tenha sucesso nas três áreas (matérias, aptidão física e conhecimentos).

ACTIVIDADES FÍSICAS							AP. FÍSICA	CONHECIM
12º ANO	JDC1	JDC2	GIN/ATL(1)	DANÇA(2)	RAQUETAS	PATINAGEM	AP. FÍSICA	CONHECIM
NÍVEL 1 (0-4)	Não atinge nível 2						Média de todos testes = [0;4]	Média Teste + resumo + Plano de Acção = [0;4]
NÍVEL 2 (5-9)	5 Níveis Introdução						Média de todos testes = [5;9]	Média Teste + resumo + Plano de Acção = [5;9]
Nível 3 (10-13)	3 Níveis Introdução 3 Níveis Elementar						Média de todos testes = [10;13] Com 4 testes do Fitnessgram na ZSAF	Média Teste + resumo + Plano de Acção = [10;13] Com nota positiva no teste
NÍVEL 4 (14-17)	2 Níveis Introdução 2 Níveis Elementar 2 Níveis Avançado						Média de todos testes = [14;17] Com 5 testes do Fitnessgram na ZSAF	Média Teste + resumo + Plano de Acção = [14;17] Com nota positiva no teste e num trabalho
NÍVEL 5 (18-20)	3 Níveis Elementar 3 Níveis Avançado						Média de todos testes = [18;20] Com 6 testes do Fitnessgram na ZSAF	Média Teste + resumo + Plano de Acção = [18;20] Com nota positiva em todos os elementos

- (1) A avaliação da Ginástica implica considerar a Ginástica de Solo, a Ginástica Acrobática e um Aparelho. Para se atribuir um nível é necessário que os alunos estejam nesse nível em duas delas e no terceiro não seja NI, com excepção do Nível Introdução em que os alunos podem ter um NI. No Atletismo passa-se exactamente o mesmo que na Ginástica.
- (2) Na Dança, os alunos têm que demonstrar competências nas Danças Sociais e Tradicionais Portuguesas. Para se atribuir um nível é necessário que os alunos estejam nesse nível em uma delas e na outra não seja NI. Se a Dança Livre for leccionada aplicam-se as mesmas regras agora considerando as três Danças.

ACTIVIDADES FÍSICAS	AP. FÍSICA	CONHECIM
----------------------------	-------------------	-----------------

11º ANO	JDC1	JDC2	GIN/ATL	DANÇA	RAQUETAS	PATINAGEM	AP. FÍSICA	CONHECIM
----------------	-------------	-------------	----------------	--------------	-----------------	------------------	-------------------	-----------------

NÍVEL 1 (0-4)	Não atinge nível 2	Média de todos testes = [0;4]	Média Teste + resumo + Plano de Acção = [0;4]
NÍVEL 2 (5-9)	4 Níveis Introdução	Média de todos testes = [5;9]	Média Teste + resumo + Plano de Acção = [5;9]
Nível 3 (10-13)	4 Níveis Introdução 2 Níveis Elementar	Média de todos testes = [10;13] Com 3 testes do Fitnessgram na ZSAF	Média Teste + resumo + Plano de Acção = [10;13] Com nota positiva no teste
NÍVEL 4 (14-17)	3 Níveis Introdução 2 Níveis Elementar 1 Níveis Avançado	Média de todos testes = [14;17] Com 4 testes do Fitnessgram na ZSAF	Média Teste + resumo + Plano de Acção = [14;17] Com nota positiva no teste e num trabalho
NÍVEL 5 (18-20)	4 Níveis Elementar 2 Níveis Avançado	Média de todos testes = [18;20] Com 5 testes do Fitnessgram na ZSAF	Média Teste + resumo + Plano de Acção = [18;20] Com nota positiva em todos os elementos

- (1) A avaliação da Ginástica implica considerar a Ginástica de Solo, a Ginástica Acrobática e um Aparelho. Para se atribuir um nível é necessário que os alunos estejam nesse nível em duas delas e no terceiro não seja NI, com excepção do Nível Introdução em que os alunos podem ter um NI. No Atletismo passa-se exactamente o mesmo que na Ginástica.
- (2) Na Dança, os alunos têm que demonstrar competências nas Danças Sociais e Tradicionais Portuguesas. Para se atribuir um nível é necessário que os alunos estejam nesse nível em uma delas e na outra não seja NI. Se a Dança Livre for leccionada aplicam-se as mesmas regras agora considerando as três Danças.

ACTIVIDADES FÍSICAS							AP. FÍSICA	CONHECIM	
10º ANO	JDC1	JDC2	GIN	ATL	DANÇA	RAQUETAS	PATINAGEM	AP. FÍSICA	CONHECIM
NÍVEL 1 (0-4)	Não atinge nível 2							Média de todos testes = [0;4]	Média Teste + resumo + Plano de Acção = [0;4]
NÍVEL 2 (5-9)	5 Níveis Introdução							Média de todos testes = [5;9]	Média Teste + resumo + Plano de Acção = [5;9]
Nível 3 (10-13)	6 Níveis Introdução 1 Níveis Elementar							Média de todos testes = [10;13] Com 3 testes do Fitnessgram na ZSAF	Média Teste + resumo + Plano de Acção = [10;13] Com nota positiva no teste
NÍVEL 4 (14-17)	5Níveis Introdução 2 Níveis Elementar							Média de todos testes = [14;17] Com 4 testes do Fitnessgram na ZSAF	Média Teste + resumo + Plano de Acção = [14;17] Com nota positiva no teste e num trabalho
NÍVEL 5 (18-20)	4 Níveis Introdução 2 Níveis Elementar 1 Níveis Avançado							Média de todos testes = [18;20] Com 5 testes do Fitnessgram na ZSAF	Média Teste + resumo + Plano de Acção = [18;20] Com nota positiva em todos os elementos

- (1) A avaliação da Ginástica implica considerar a Ginástica de Solo, a Ginástica Acrobática e um Aparelho. Para se atribuir um nível é necessário que os alunos estejam nesse nível em duas delas e no terceiro não seja NI, com excepção do Nível Introdução em que os alunos podem ter um NI. No Atletismo passa-se exactamente o mesmo que na Ginástica.

- (2) Na Dança, os alunos têm que demonstrar competências nas Danças Sociais e Tradicionais Portuguesas. Para se atribuir um nível é necessário que os alunos estejam nesse nível em uma delas e na outra não seja NI. Se a Dança Livre for leccionada aplicam-se as mesmas regras agora considerando as três Danças.

Anexo 10 - AVALIAÇÃO ESCOLA MADEIRA TORRES

Neste capítulo vamos apresentar as normas de referência para a avaliação dos alunos. Consideram-se três áreas de avaliação específica na disciplina de Educação Física:

- A) **Actividades Físicas**, compostas por duas subáreas, a das matérias e a das atitudes e valores;
- B) **Aptidão Física**;
- C) **Conhecimentos**.

A) ACTIVIDADES FÍSICAS

1.1- Matérias

1.1.1- Agrupamento das matérias para aplicação das normas:

Categoria A – FUTEBOL, VOLEIBOL, BASQUETEBOL, ANDEBOL

Categoria B – GINÁSTICA SOLO, GINÁSTICA APARELHOS, GINÁSTICA ACROBÁTICA

Categoria C – ATLETISMO

Categoria D – NATAÇÃO

Categoria E – RAQUETAS

Categoria F – DANÇA

Categoria G – PATINAGEM

Categoria H – OUTRAS (Luta, Orientação, Rugby; Corfebol; Softebol/Beisebol; Hóquei em Campo/Floorball; Golfe, etc)

1.1.2- Regras para a selecção das matérias

Ensino Básico / Ensino Secundário Geral

- São seleccionadas as **6 “melhores matérias”** de cada aluno (onde o aluno revelou melhores níveis de interpretação), devendo considerar-se o seguinte:

- São seleccionadas 6 matérias correspondentes a 5 categorias

- Obrigatoriamente são consideradas:

2 matérias da Categoria A;

1 matéria da categoria B;

3 matérias das categorias de C a H, correspondentes a 3 categorias diferentes.

Ensino Secundário Superior (9º/10º/11º/12º)

- São seleccionadas as **6 “melhores matérias”** de cada aluno (onde o aluno revelou melhores níveis de interpretação), devendo considerar-se o seguinte:

- São seleccionadas 6 matérias correspondentes a 5 categorias

- Obrigatoriamente são consideradas:

2 matérias da Categoria A;

1 matéria da categoria B e/ou C;

2 ou 3 matérias das categorias de C a H, correspondentes a 2 ou 3 categorias diferentes.

1.1.3- Quadro de referência para classificação nas Actividades Físicas

ACTIVIDADES FÍSICAS - o aluno, nas matérias seleccionadas, evidencia competências de:

NÍVEIS	CLASSIFICAÇÕES			
	11º / 12º ANOS	10º ANO	9º ANO	8º ANO
6 AVA	20	20	5	5
5 AVA/1 ELE	20	20		
4 AVA/2 ELE 5 AVA/0 ELE/1 INT	20	20		
3 AVA/3 ELE 4 AVA/1 ELE/1 INT	19	20		
2 AVA/4 ELE 4 AVA/0 ELE/2 INT 3 AVA/2 ELE/1 INT	18	19		
1 AVA/5 ELE 3 AVA/1 ELE/2 INT 2 AVA/3 ELE/1 INT	16,5	18		
6 ELE 3 AVA/0 ELE/3 INT 2 AVA/2 ELE/2 INT 1 AVA/4 ELE/1 INT	15,5	16,5	4	4
5 ELE/1 INT 2 AVA/1 ELE/3 INT 1 AVA/3 ELE/2 INT	14,5	15,5		
4 ELE/2 INT 2 AVA/0 ELE/4 INT 1 AVA/2 ELE/3 INT	12,5	14,5		
3 ELE/3 INT 1 AVA/1 ELE/ 4 INT	11,5	12,5		
2 ELE/4 INT 1 AVA/0 ELE/5 INT	10,5	11,5	3	3
1 ELE/5 INT	9	10,5		
6 INT	8	9	2	2
5 INT	7	8		
4 INT	6	7		
3 INT	5	6	1	1
2 INT	4	5		
1 INT	3	4		
0 INT	2	3		

1.2. Atitudes e valores

1.2.1. Cooperação

O aluno:

- ✓ Colabora com os companheiros, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas; colabora com os companheiros nas ajudas e correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros; colabora nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na actividade da turma; ajuda na preparação, arrumação e preservação do material.

1.2.2. Relação com os outros

O aluno:

- ✓ Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários; evita comportamentos que ponham em risco a sua integridade física e a dos outros cumprindo as regras que garantam as condições de segurança; adequa a sua actuação, aos objectivos e regras estabelecidas; analisa o seu desempenho e dos colegas, dando e aceitando sugestões que favoreçam a melhoria e o êxito.

1.2.3. Responsabilidade:

O Aluno:

- ✓ É assíduo e pontual; apresenta-se com o equipamento e materiais adequados às actividades a realizar; é empenhado, persistente e interessado na realização das tarefas propostas; utiliza de forma correcta os equipamentos escolares e usa linguagem adequada ao ambiente escolar

Muito Bom – Cumpre Sempre

Bom – Quase sempre

Suficiente – Algumas Vezes

Insuficiente – Raramente

Fraco – Quase Nunca ou Nunca

B) Aptidão Física

O Fitnessgram é um programa de educação e avaliação da aptidão física relacionada com a saúde. De acordo com os testes definidos em departamento e as Tabelas da Bateria de testes do Fitnessgram determinou-se que, o aluno que consegue a totalidade (quatro) dos testes na zona saudável obtém 10 valores, sendo que, por cada teste acima ou abaixo da zona saudável são-lhe, respectivamente, atribuídos ou retirados 2,5 valores.

Protocolo de Testes do Fitnessgram

APTIDÃO AERÓBIA: Vaivém ou Milha



1. Vaivém	É um teste de patamares de esforço progressivo
Objectivo	Percorrer a <u>máxima distância possível numa direcção e na oposta</u> , na distância de 20 metros, com uma velocidade crescente em períodos consecutivos de um minuto.

Instruções:	Dois a dois: um corre o outro regista. Os alunos correm pela área estipulada e devem tocar na linha quando ouvirem o sinal sonoro. Ao sinal sonoro devem inverter o sentido da corrida e correr até à outra extremidade. Se os alunos atingirem a linha antes do sinal sonoro, deverão esperar pelo mesmo para correr em sentido contrário. Continuarão o mesmo procedimento até não serem capazes de alcançar a linha antes do sinal sonoro. Um sinal sonoro indica o final do tempo de cada percurso e um triplo sinal sonoro, no fim de cada minuto, indica o final de cada patamar de esforço, alertando de que o ritmo vai acelerar.
Quando parar:	Quando o aluno <u>não conseguir atingir a linha em simultâneo com o sinal sonoro</u> , deve então inverter o sentido da corrida, ainda que não tenha atingido a linha. Deverá permitir-se que o aluno tente acompanhar o ritmo da corrida até que <u>falhe 2 sinais sonoros</u> (não necessariamente consecutivos). Só então deverá parar.



1. Milha	
Objectivo	É correr um milha (1609 metros) o mais rápido possível. Se o aluno não for capaz de percorrer a totalidade da distância correr, pode fazê-lo a andar.

Instruções:	Dois a dois: um corre o outro regista. Os alunos começam o teste à voz de “Preparar, Partir”. À medida que cruzam a linha de chegada são informados do tempo parcial de corrida. O teste é registado em minutos e segundos. Deve registar-se 99 minutos e 99 segundos quando o aluno não conclui a distância pretendida.
Quando parar:	Quando percorrer a distância definida.

FORÇA



2. Abdominais	
Objectivo:	Completar <u>o maior número possível de abdominais até ao máximo de 75</u> , a uma cadência especificada.

Instruções:	Dois a dois: um executa e o outro conta e observa os erros de execução. O executante assume a posição de decúbito dorsal, joelhos flectidos a um ângulo aproximado de 140º, pés totalmente apoiados no chão, pernas ligeiramente afastadas, braços estendidos e paralelos ao tronco com as palmas das mãos viradas para baixo e apoiadas no colchão. Os dedos devem estar estendidos e a cabeça em contacto com os dedos do colega. Mantendo sempre os calcanhares em contacto com o solo, o aluno deve executar o movimento de flexão do tronco, fazendo <u>deslizar lentamente os dedos pela faixa de medida até os seus dedos alcancem a extremidade mais distante</u> , o aluno deve regressar à posição inicial e apoiar a cabeça na mão do colega. Este movimento deve ser efectuado lenta e controladamente, de forma a cumprir uma
--------------------	---

	cadência de execução estabelecida de 20 repetições por minuto.
Quando parar:	O aluno deve parar quando não conseguir continuar o teste ou atingir o máximo de 75 repetições. Qualquer repetição mal executada não deve ser considerada no resultado final. À segunda repetição incorrecta, o teste é interrompido.



3. Flexão/ Extensão dos Braços

Objectivo:	Completar o maior número possível de extensões de braços, com uma determinada cadência.
-------------------	---

Instruções:	Dois a dois: um executa e o outro conta e observa se os membros superiores do executante flectem pelo cotovelo até 90°. O aluno assume uma posição de decúbito ventral, colocando as mãos por debaixo dos ombros, dedos estendidos, membros inferiores em extensão, ligeiramente afastados e apoiando-se na ponta dos pés. O executante deve elevar-se do chão com a força dos braços até que os tenha estendido, mantendo sempre as costas e as pernas alinhadas. O corpo deve formar uma linha recta da cabeça aos pés. De seguida flecte os membros superiores até que os cotovelos formem um ângulo de 90° e os braços fiquem paralelos ao solo.
Quando parar:	O teste deve ser interrompido à segunda repetição incorrecta.

FLEXIBILIDADE



4. Senta e Alcança

Objectivo:	Alcançar a distância especificada na zona saudável de flexibilidade para os lados direito e esquerdo do corpo.
-------------------	--

Instruções:	O aluno deve descalçar-se e sentar-se junto à caixa. De seguida deve estender completamente uma das pernas, ficando a planta do pé em contacto com a extremidade da caixa. O outro joelho fica flectido com a planta do pé assente no chão a uma distância de aproximadamente 5 a 8 cm ao lado do joelho da perna que está em extensão. Os braços devem ser estendidos para a frente e colocados por cima da fita métrica, com as mãos uma sobre a outra. Com as palmas das mãos viradas para baixo, o aluno flecte o corpo para a frente 4 vezes, mantendo as mãos sobre a escala. Deverá manter a posição alcançada na 4ª tentativa pelo menos 1 segundo. Depois de medir um dos lados, o aluno troca a posição das pernas.
Medição:	Fazer para os dois lados.

TABELA

Rapazes	1. Vaivém		1. Milha		2. Abdominais		3. Flexão/ Extensão dos Braços		4. Senta e Alcança Direita/Esquerda	
12	32	72	10:30	8:00	18	36	10	20	20	20
13	41	72	10:00	7:30	21	40	12	25	20	20
14	41	83	9:30	7:00	24	45	14	30	20	20
15	51	94	9:00	7:00	24	47	16	35	20	20
16	61	94	8:30	7:00	24	47	18	35	20	20
17	61	94	8:30	7:00	24	47	18	35	20	20
+17	61	94	8:30	7:00	24	47	18	35	20	20

Raparigas	1. Vaivém		1. Milha		2. Abdominais		3. Flexão/ Extensão dos Braços		4. Senta e Alcança Direita/Esquerda	
-----------	-----------	--	----------	--	---------------	--	--------------------------------	--	-------------------------------------	--

12	23	41	12:00	9:00	18	32	7	15	25,5	25,5
13	23	51	11:30	9:00	18	32	7	15	25,5	25,5
14	23	51	11:00	8:30	18	32	7	15	25,5	25,5
15	23	51	10:30	8:00	18	35	7	15	30,5	30,5
16	32	51	10:00	8:00	18	35	7	15	30,5	30,5
17	41	51		8:00	18	35	7	15	30,5	30,5
+17	41	51	10:00	8:00	18	35	7	15	30,5	30,5

C) Conhecimentos (7º,8º e 9º anos)

- APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA**

O aluno:

- ✓ Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os factores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afectividade e a qualidade do meio ambiente.
- ✓ Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão, e reversibilidade relacionando-os com o princípio biológico da auto-renovação da matéria viva, considerando-os na sua actividade física, tendo em vista a sua Aptidão Física.
- ✓ Compreende a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde.
- ✓ Conhece e interpreta factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de actividade física em segurança.
- ✓ Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.

- APRENDIZAGEM DOS CONHECIMENTOS RELATIVOS À INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS EXTRA-ESCOLARES, NO SEIO DOS QUAIS SE REALIZAM AS ACTIVIDADES FÍSICAS**

O aluno:

- ✓ Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Actividade Física na actualidade e ao longo dos tempos: identificando as características que lhe conferem essa dimensão, reconhecendo a diversidade e variedade das actividades físicas, e os contextos e objectivos com que se realizam e distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspectiva da educação permanente.
- ✓ Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Actividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

(10º/11º/12º anos)

- MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA**

O aluno:

- ✓ Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os factores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afectividade e a qualidade do meio ambiente.
- ✓ Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão, e reversibilidade, relacionando-os com o princípio biológico da auto-renovação da matéria viva, considerando-os na sua actividade física, tendo em vista a sua Aptidão Física.
- ✓ Compreende a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde.
- ✓ Conhece e interpreta factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de actividade física em segurança.
- ✓ Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.

• APRENDIZAGEM DOS CONHECIMENTOS RELATIVOS À INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS EXTRA-ESCOLARES, NO SEIO DOS QUAIS SE REALIZAM AS ACTIVIDADES FÍSICAS

O aluno:

- ✓ Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Actividade Física na actualidade e ao longo dos tempos: identificando as características que lhe conferem essa dimensão, reconhecendo a diversidade e variedade das actividades físicas, e os contextos e objectivos com que se realizam e distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspectiva da educação permanente.
- ✓ Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Actividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

	8º ano	9º ano	10º ano	11º Ano	12º ano
Tema Geral	Aptidão física e saúde	Desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas	Desenvolvimento e manutenção da condição física	Dimensão cultural	Autonomia na realização da actividade física
Especificação	✓ Identificar capacidades motoras ✓ Conhecer factores promotores de saúde (alimentação, higiene, repouso, exercício físico, sono, ambiente, relações sociais) e condicionantes (tabaco, DST, drogas, doping, álcool, sedentarismo, obesidade) ✓ Saber determinar o IMC	✓ A Resistência ✓ A força ✓ A flexibilidade ✓ A velocidade ✓ A Coordenação ✓ A relação das capacidades com a saúde ✓ Fontes energéticas	✓ Princípios do treino ✓ Noções anatomofisiológicas (esqueleto e grupos musculares) e biomecânicas (eixos, planos, movimentos) ✓ Acidentes e lesões desportivas	✓ Ética e fair play ✓ Doping ✓ Jogos olímpicos e grandes eventos desportivos ✓ Comunicação social e desporto ✓ Jogos tradicionais ✓ O racismo e a violência no desporto	✓ Planear, organizar e cooperar na realização de uma actividade física desportiva

Regras	O conhecimento das regras das modalidades desportivas abordadas nas aulas de Educação Física, serão avaliadas em cada um dos anos.
---------------	--

Critérios de Avaliação

Departamento: Expressões

Grupo Disciplinar: Educação Física

Disciplina: Educação Física Ano: Todos Curso: Todos

Parâmetros	Descritores	Instrumentos de avaliação	Ponderação	
Actividades Físicas	Matérias - Demonstrar conhecer e realizar em situação prática, com oportunidade e correcção, as competências das várias matérias leccionadas. - Demonstrar evolução assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das actividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes. - Analisar e interpretar as diferentes actividades físicas seleccionadas aplicando os conhecimentos sobre regras, técnica e táctica desportiva.	- Grelhas de Observação; - Listas de verificação; - Escalas de classificação	50%	70%
	Atitudes e valores - Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, favorecendo o êxito, a segurança e o bom ambiente relacional nas actividades da turma. - Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros. - Assumir compromissos e responsabilidades.	- Grelhas de Observação; - Listas de Verificação; - Escalas de Classificação; - Registos de incidentes críticos	20%	
Parâmetros	Descritores	Instrumentos de avaliação	Ponderação	
Aptidão Física	Realizar acções motoras de longa duração, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.	- Grelhas de Observação; - Testes específicos	15%	
	Realizar acções motoras vencendo resistências fracas ou ligeiras com elevada velocidade de contracção muscular e em esforços de duração relativamente prolongada.	- Grelhas de Observação; - Testes específicos		

	• Realizar acções motoras com grande amplitude.	• Grelhas de Observação; • Testes específicos	
Parâmetros	Descritores	Instrumentos de avaliação	Ponderação
Conhecimentos	• Analisar e interpretar as diferentes actividades físicas seleccionadas aplicando os conhecimentos sobre regras, técnica e tática desportiva.	• Testes escritos; • Questionários; • Trabalhos escritos; • Entrevistas;	15%
	• Identificar, analisar e interpretar os conteúdos relativos aos temas seleccionados.	• Testes escritos; • Questionários; • Trabalhos escritos; • Entrevistas; • Portfólios	

1. O QUE AVALIAR

As metas de aprendizagem definidas à partida e para as quais se caminha durante todo o processo de aprendizagem levado a cabo pelo professor e pelo aluno, devem ir ao encontro de fornecer ao aluno as bases necessárias para a sua autonomia enquanto cidadão. Sendo estas:

- O Saber - aquisição de conhecimentos, compreensão e sua aplicação;
- O Fazer - capacidade para executar tarefas ou utilizar o material didático;
- O Ser - comportamentos, atitudes e valores;
- O Comunicar - a expressão escrita e oral.

2. MOMENTOS DE AVALIAÇÃO

- No início do ano letivo (avaliação diagnóstica - qualitativa);
- Durante as unidades didáticas (avaliação formativa - qualitativa);
- No fim das unidades didáticas (avaliação sumativa - quantitativa);
- No fim de cada período (avaliação sumativa – quantitativa);
- Provas globalizantes no final de cada período (avaliação cognitiva/ qualitativa – quantitativa).

3. INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

- Testes Fitnessgram;
- Provas de avaliação/escritas;
- Fichas de avaliação e observação.

4. ÁREAS DE AVALIAÇÃO e suas ponderações

- *Área das Atitudes e Valores*
 - Participação e empenho (40%)
 - Assiduidade, pontualidade, equipamentos e materiais (30%)
 - Comportamento e cooperação (30%)

Para o 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico, os professores deverão lançar as avaliações seguindo uma terminologia de letras de A a E, devendo os feedbacks de avaliação, transmitidos aos alunos, respeitar a mesma condição. Nesta linha, pode

ainda ser utilizado o sinal + para diferenciar alunos, que se encontrem num mesmo nível de avaliação, mas com diferenças de desempenho.

A	5
B+	4,5
B	4
C+	3,5
C	3
D+	2,5
D	2
E	1

No Ensino Secundário deveser usada uma escala de Valores de 0 a 20 no parâmetro de avaliação Saberes e Competências, nos restantes parâmetros deverão ser usadas as letras de E a A, que respeitarão a seguinte valorização:

A	20
B+	17
B	16
C+	13
C	12
D+	9
D	8
E	6

Participação e empenho (40%)

Participação (20%) – diz respeito ao trabalho do aluno em aula através do cumprimento em quantidade e qualidade das tarefas propostas pelo professor e às iniciativas do aluno em organizar ou em participar nas actividades da aula para além da solicitação do professor, quando o professor abre um espaço de autonomia para que tal aconteça segundo a seguinte escala:

Cumpre sempre com muito boa qualidade e quantidade apresentando iniciativas validas e coerentes com a aula.	A
Cumpre sempre com boa qualidade e quantidade apresentando iniciativas, mas que nem sempre são validas e/ou coerentes com a aula	B

Cumprir em quantidade e qualidade satisfatórias e poucas vezes apresentar iniciativas válidas e coerentes com a aula.	C
Não cumprir em quantidade e qualidade, nem apresentar iniciativas válidas e coerentes com a aula.	D
Recusa-se a participar nas tarefas propostas e está alheio da actividade não tomando qualquer tipo de iniciativa.	E

Empenho (20%) – diz respeito a forma como o aluno encara e valoriza as matérias e as tarefas da aula esforçando-se por trabalhar mais e melhor, segundo a seguinte escala:

Está sempre interessado e empenhado nas matérias e nas tarefas da aula.	A
Na maioria das vezes está interessado e empenhado nas matérias e nas tarefas da aula.	B
Por vezes não está interessado e empenhado nas matérias e nas tarefas da aula.	C
Não é interessado nem empenhado nas matérias e nas tarefas da aula.	D
Está alheio das matérias e das tarefas da aula.	E

Assiduidade, pontualidade, equipamentos e materiais (30%)

Assiduidade (10%) – diz respeito às Faltas de Presença do aluno segundo a seguinte escala (por período lectivo):

Uma ou nenhuma Falta de Presença	A
Entre duas (2) e três (3) Faltas de Presença	B
De quatro (4) a cinco (5) Faltas de Presença	C
De seis (6) a sete (7) Faltas de Presença	D
Oito (8) ou mais Falta de Presença	E

Pontualidade (10%) – diz respeito às Faltas de Atraso do aluno segundo a seguinte escala (por período lectivo):

Uma ou nenhuma Falta de Atraso	A
Entre duas (2) e três (3) Faltas de Atraso	B
De quatro (4) a cinco (5) Faltas de Atraso	C

De seis (6) a sete (7) Faltas de Atraso	D
Oito (8) ou mais Faltas de Atraso	E

Material e Equipamento (10%) – diz respeito as Faltas de Material do aluno segundo a seguinte escala (por período lectivo):

Uma ou nenhuma Falta de Material/Equipamento	A
Entre duas (2) e três (3) Faltas de Material/Equipamento	B
De quatro (4) a cinco (5) Faltas de Material/Equipamento	C
De seis (6) a sete (7) Faltas de Material/Equipamento	D
Oito (8) ou mais Faltas de Material/Equipamento	E

Comportamento e cooperação (30%)

Comportamento (15%) – está relacionado com a adequação da conduta e postura do aluno em aula, segundo a seguinte escala:

Apresenta sempre uma conduta e postura adequadas em todos os momentos da aula.	A
Apresenta uma conduta e postura adequadas na maioria dos momentos da aula.	B
Por vezes não apresenta uma conduta e postura adequadas, sendo necessária a intervenção do professor para correcção do seu comportamento.	C
Não apresenta uma conduta e postura adequadas, sendo necessária a intervenção sistemática do professor para correcção do seu comportamento.	D
Para além da conduta e postura incorrectas, não cumpre as intervenções e indicações do professor.	E

Cooperação (15%) – Está relacionado com a atitude cooperativa do aluno face ao professor e aos colegas, segundo a seguinte escala:

Mostra-se sempre cooperante com os colegas e com o professor em todos os momentos da aula.	A
Na maior parte das vezes mostra-se cooperante com os colegas e com o professor.	B
Por vezes não é cooperante com os colegas e com o professor.	C
Não coopera com os colegas e com o professor.	D
Não sendo cooperante com colegas e professores, envolve-se em situações de conflito.	E

- *Área dos Conhecimentos*
 - Prova de avaliação (70%)

- Conhecimentos teóricos em situações práticas, aplicações das regras do jogo (30%)

Obs.: quando a prova de avaliação for o único instrumento de avaliação utilizado para a avaliação da área dos conhecimentos, essa terá o valor de 100%.

- *Área da Aptidão Física*

Vaivém (35%)		Percentagem atribuída quando o aluno se encontra na Zona Saudável de Aptidão Física.
Abdominais (15%)		
Força Superior (20%)		
Flexibilidade	Senta e Alcança (15%)	
	Ombros (15%)	

Nota: Caso não exista a possibilidade de realizar a avaliação de todos ou de parte dos testes da Aptidão Física em algum dos períodos, será dada a percentagem total do teste que não foi realizado.

- *Área das Atividades Físicas*

2º Ciclo e 3º Ciclo

De todas as matérias em que o aluno é avaliado, seleciona-se um conjunto que servirá de referência para o seu sucesso, de acordo com as seguintes categorias:

CATEGORIAS	MATÉRIAS 2º CICLO	MATÉRIAS 3º CICLO
Categoria A	(JOGOS – 5ºAno)	FUT,VOL, BASQ
Categoria B	FUT,VOL,(BASQ - 6ºAno)	GIN SOL, GIN AP, (GIN ACRO – 8º e 9º Ano)
Categoria C	GIN SOL, GIN AP	ATLETISMO
Categoria D	ATLETISMO	
Categoria E	PATINAGEM	DANÇA
Categoria F	DANÇA	RAQUETAS
Categoria G	NATAÇÃO, ESCALADA, (CORFEBOL - 5º Ano)	NATAÇÃO, TENIS DE MESA

A classificação dos alunos no final do ano/ciclo, deve ter como referência fundamental os Objetivos Gerais da EF no 2 e 3º ciclo e as condições de Sucesso definidas pelo Grupo de Educação Física para cada ano de escolaridade.

2º Ciclo		
	5º Ano	6º Ano
	Matérias	Matérias
Nível 1 0% a 19%	Abaixo do previsto para o nível 2	Abaixo do previsto para o nível 2
Nível 2 20% a 49%	2 Níveis Introdução (2cat)	2 Níveis Introdução (2cat, 1 JDC)
Nível 3 50% a 69%	3 Níveis Introdução (2cat)	3 Níveis Introdução (2cat, 1 JDC)
Nível 4 70% a 89%	4 Níveis Introdução (3cat, 1 JDC e Nat)	4 Níveis Introdução (1GIN, JDC e Nat)
Nível 5 90% a 100%	4 Níveis Introdução (1GIN, JDC e Nat)	3 Níveis introdução e 1 Elementar (1GIN, JDC e Nat) 5 Níveis Introdução (4 cat, 1GIN,1JDC e Nat)

Cat= categorias; JDC – Jogos Desportivos Coletivos; GIN – Ginástica; Nat – Natação

3º Ciclo			
	7º Ano	8º Ano	9º Ano
	Matérias	Matérias	Matérias
Nível 1 0% A 19%	Abaixo do previsto para o nível 2	Abaixo do previsto para o nível 2	Abaixo do previsto para o nível 2
Nível 2 20% A 49%	2 Níveis Introdução (2 cat, 1 JDC)	3 Níveis Introdução (3 cat, 1JDC)	4 Níveis Introdução (4 cat, 1GIN e 1JDC)
Nível 3 50% A 69%	3 Níveis Introdução (2 cat, 1 JDC)	4 Níveis Introdução (4 cat, 1JDC)	5 Níveis Introdução (4cat, 1GIN e 1JDC) 3 Níveis Introdução e 1 Elementar (4 cat, 1GIN e 1JDC)
Nível 4 70% A 89%	5 Níveis Introdução (1 GIN, JDC e Nat) 3 Níveis introdução e 1 Elementar (1 GIN, JDC e Nat)	4 Níveis Introdução e 1 Elementar (4 cat, 1GIN,1 JDC e Nat)	4 Níveis Introdução e 1 Elementar (5 cat,1GIN,1JDC e Nat)

Nível 5 90% A 100%	6 Níveis Introdução (4 cat,1GIN,1JDC e Nat) 4 Níveis Introdução e 1 Elementar (4 cat,1GIN,1JDC e Nat)	5 Níveis Introdução e 1 Elementar (6 cat,1GIN,1JDC e Nat) 4 Níveis Introdução e 2 Elementar (5 cat,1GIN,1JDC e Nat)	5 Níveis Introdução e 2 Elementar (5 cat,1GIN,1JDC e Nat) 6 Níveis Introdução e 1 Elementar (6 cat,1GIN,1JDC e Nat)
------------------------------	--	--	--

Cat= categorias; JDC – Jogos Desportivos Coletivos; GIN – Ginástica; Nat – Natação

Este sistema de classificação define o perfil de competências dos alunos a classificar com os níveis 1, 2, 3, 4 e 5, sendo a classificação nível 1 atribuída aos alunos que não consigam atingir o que é exigido para o nível 2.

Para aplicação das Normas de Referência, consideram-se todas as matérias que compõem o currículo dos alunos.

Os Níveis Introdução/Elementar encontram-se especificados nos Programas Nacionais de Educação Física, com os ajustamentos e explicitações definidos no projeto de Educação Física do Externato Marista de Lisboa.

A Progressão e Execução Técnica nas diferentes áreas são as componentes definidas para discriminar as percentagens dos alunos dentro do mesmo nível:

- Progressão – 50%;
- Execução Técnica – 50%.

Os Casos Especiais de avaliação devem ser remetidos para o Grupo de Educação Física.

Ensino Secundário – 10, 11º e 12º anos

No Ensino Secundário, na área das Atividades Físicas, seleciona-se (das matérias em que foi avaliado) um conjunto de matérias que servirá de referência para o seu sucesso, conforme as condições estabelecidas em cada patamar de classificação e as seguintes categorias:

CATEGORIAS	MATÉRIAS 10º ANO	MATÉRIAS 11º e 12º ANOS
Categoria A	FUT, VOL, BASQ	VOL, BASQ
Categoria B	GIN SOL, GIN AP, GIN ACRO	GIN SOL, GIN AP, GIN ACRO
Categoria C	ATLETISMO	ATLETISMO
Categoria D	----	----
Categoria E	DANÇA	DANÇA
Categoria F	RAQUETAS	RAQUETAS
Categoria G	TENIS DE MESA; NATAÇÃO	TENIS DE MESA; NATAÇÃO

As classificações intermédias (períodos letivos) são da responsabilidade do professor, de acordo com o plano de turma, garantindo a coerência própria da

avaliação contínua, considerando as Normas de Referência para o Sucesso estipuladas para o final do ano/ciclo e o nível de desempenho dos alunos nas três áreas de avaliação referidas.

Na Área das Atividades Físicas, mais especificamente no que diz respeito às Matérias, a classificação atribuída em cada período não entra em linha de conta com as classificações dos períodos anteriores, já que, no final de cada período, são levadas em consideração as aquisições efetuadas por cada aluno desde o início do ano letivo. A nota final de ano/ciclo revela em termos quantitativos as competências atingidas pelos alunos, sendo que as notas do 1º e 2º período são notas indicadoras do nível que o aluno pode atingir no final dos diferentes anos letivos.

Para a classificação dos alunos, tendo em conta as Atividades Físicas, existem 5 patamares de classificação: 1 a 5 valores; 6 a 9 valores; 10 a 13 valores; 14 a 17 valores; 18 a 20 valores.

O critério definido para que um aluno transite para o patamar seguinte é o cumprimento de mais um nível Elementar (ou Avançado) nas matérias que dizem respeito às Atividades Físicas. Significa que um aluno só passa para um patamar superior quando revela melhor desempenho na área das atividades físicas.

A Progressão e Execução Técnica nas diferentes áreas são as componentes definidas para discriminar os alunos dentro do mesmo patamar/intervalo de valores:

- Progressão – 50%;
- Execução Técnica – 50%.

10º ANO		11º ANO		12º ANO
Matérias		Matérias		Matérias
1 - 5 valores	Abaixo do previsto para o patamar 6-9	1 - 5 valores	Abaixo do previsto para o patamar 6-9	Abaixo do previsto para o patamar 6-9
6 - 9 valores	3 Níveis Introdução e 1 Elementar (4 cat) 5 Níveis Introdução (4 cat)	6 - 9 valores	3 Níveis Introdução e 1 Elementar	3 Níveis Introdução e 2 Elementar
10 - 13 valores	4 Níveis Introdução e 1 Elementar (4 cat, 1 JDC e 1 GIN) 6 Níveis Introdução (5 cat, 1 JDC e 1 GIN)	10 - 13 valores	4 Níveis Introdução e 2 Elementar	3 Níveis Introdução e 3 Elementar

14 - 17 valores	4 Níveis Introdução e 2 Elementar (5 cat, 1JDC, 1 GIN e Nat)	14 - 17 valores	3 Níveis Introdução e 3 Elementar (1Nat e 1 GIN)	2 Níveis Introdução e 4 Elementar (1Nat e 1 GIN)
18 - 20 valores	4 Níveis Introdução e 3 Elementar (5 cat, 1JDC, 1 GIN e Nat)	18 - 20 valores	2 Níveis Introdução e 4 Elementar (1Nat e 1 GIN)	1 Nível Introdução e 5 Elementar (1Nat e 1 GIN)

Cat= categorias; JDC – Jogos Desportivos Coletivos; GIN – Ginástica; Nat – Natação

Síntese

Expressão e Educação Físico-Motora (1º Ciclo)

- MOTRICIDADE GLOBAL**

1. Disponibilidade motora muito boa para a idade ☐
2. Bom desenvolvimento motor de acordo com a idade ☐
3. Desenvolvimento motor considerado normal para a idade ☐
4. Apresenta algumas dificuldades no comportamento motor ☐

- ATIVIDADE LÚDICA / JOGO**

1. Aluno com participação ativa e interesse ☐
2. Aluno participativo ☐
3. Aluno com participação passiva ☐

- NATAÇÃO**

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

	Por adquirir	Em aquisição	Adquirido
1. Respiração	☐	☐	☐
2. Flutuabilidade/Equilíbrio	☐	☐	☐
3. Imersão	☐	☐	☐
4. Deslocamentos/Propulsão	☐	☐	☐
5. Nado de Crol/Costas (introdutório)	☐	☐	☐
6. Saltos para a água	☐	☐	☐

- ESPÍRITO DE ACEITAÇÃO DAS REGRAS

Não	Às vezes	Sim
☐	☐	☐

 - COMPORTAMENTO SÓCIO-AFETIVO

Instável	Satisfatória	Boa
----------	--------------	-----
1. Relação com o professor

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------
 2. Relação com o grupo

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Educação Física (2º, 3º Ciclo e Ensino Secundário)

Ciclo	Área das Atividades Físicas	Área da Aptidão Física	Área dos Conhecimentos	Área das Atitudes e Valores
2º Ciclo	50%	10%	20%	20%
3º Ciclo	50%	10%	20%	20%
Secundário	40%	10%	30%	20%

5. ATESTADO MÉDICO

- Dispensa da frequência da disciplina - Não tem avaliação;
- Dispensa da prática na disciplina. Haverá avaliação nos seguintes parâmetros:
 - Área das Atitudes e Valores – (60%)
 - Participação e empenho (50%)
 - Assiduidade, pontualidade, equipamentos e materiais (10%)
 - Comportamento e cooperação (40%)
 - Área dos Conhecimentos – (40%)
 - Prova de avaliação (50%)
 - Conhecimentos teóricos em situações práticas, aplicações das regras do jogo (20%)
 - Trabalho escrito (30%)
 - Com duas componentes: Componente escrita (60%); Componente Oral (40%). No 1º e 2º períodos o aluno terá de realizar dois trabalhos, enquanto que no 3º período terá de realizar apenas um. Os trabalhos serão entregues e apresentados em data a combinar com o professor, sendo que o não cumprimento do prazo de entrega ou apresentação resultará na atribuição de zero valores para a componente em questão. Para o cálculo da nota do trabalho escrito, e apenas nos períodos em que existem dois trabalhos, será realizada uma média aritmética para determinar o valor desta componente.
- Se o aluno, por razões devidamente justificadas, for avaliado em áreas diferentes nos diferentes períodos, (*ex: aluno que realiza todas as áreas no primeiro período e depois fica impedido de realizar a área das Atividades Físicas e a área da Aptidão Física no segundo período e volta a realizar todas as áreas no terceiro período*) entram para o cálculo das notas isoladas dos períodos apenas as áreas em que o aluno foi avaliado. Para o cálculo das notas finais do segundo e terceiro períodos é realizada a média do período em questão com os anteriores (Avaliação Continua).

- Dispensa da prática na Nataação: Os alunos que ao apresentarem atestado médico comprovem não poder participar nas aulas de Nataação, serão, conforme previsto no

Regulamento da Disciplina, integrados numa aula de Educação Física que decorra à mesma hora fora da piscina. Nestes casos, a avaliação da matéria de Nataação será retirada do Domínio Psicomotor e o professor que esteve com o aluno informará sobre a participação deste nas suas aulas.

- Situações Especiais: As situações especiais serão avaliadas pelo Professor, Delegado de Grupo, Coordenador de Ciclo e Direção.

Lisboa, setembro de 2012

Pelo Grupo de Educação Física

Delegado de EF - Bruno Oliveira

Escola Secundária de Alcochete

**Critérios de Avaliação
de
Educação Física**

2010/2012

1. Introdução

Na procura da qualidade, torna-se evidente o papel essencial desempenhado pelas estruturas e estratégias avaliativas dirigidas à esfera escolar, assumindo a avaliação como elemento fundamental para a sustentação e capacitação das escolas, dos seus actores no prosseguimento do trabalho educativo. Tal como refere Pais (2002)¹, “A qualidade da avaliação das aprendizagens realizada ao nível da escola é um dos mais poderosos instrumentos que o professor e os alunos dispõem para melhorar o ensino e a aprendizagem” (p.11).

Por avaliação, podemos definir como a competência de recolher informações que possibilitem a adequação das acções aos processos e aos objectivos. Trata-se de um processo contínuo e sistemático, que tem como principal finalidade contribuir para que os alunos atinjam determinados objectivos estabelecidos para a aprendizagem.

A partir desta linha, devemos encarar a avaliação como um valor que deve exigir de nós professores um trabalho sério de cooperação e de COMPROMISSO, a fim de se decidir quais são os objectivos, as intenções e os propósitos que se querem colocar aos alunos.

Fernandes (2008)² considera que a definição de critérios e de standards é importante na escola. No caso da avaliação criterial, é importante porque produz “medidas da qualidade, isto é, a qualidade é determinada através da comparação entre as evidências obtidas no processo de avaliação e os critérios definidos de acordo com uma variedade de processos” (p.6). Deste modo indicaremos a definição de Critérios de Avaliação, constantes nos Programas Nacionais de Educação Física (2001)³.

“Os critérios de avaliação estabelecidos pelo Departamento de Educação Física e pelo professor permitirão determinar concretamente esse grau de sucesso. Os critérios de avaliação constituem, portanto, regras de qualificação da participação dos alunos nas actividades seleccionadas para a realização dos objectivos e do seu desempenho nas situações de prova, expressamente organizadas pelo professor para a demonstração das qualidades visadas.

Neste processo de construção do sistema de avaliação cabe à Área Disciplinar de Educação Física definir claramente quando se considera que o aluno está apto a aprender um nível mais exigente do programa, isto é, explicitar os critérios que permitirão interpretar o modo de participação dos alunos nas actividades, e concluir que o aluno cumpre determinada etapa da aprendizagem de uma dada matéria (por exemplo, está apto a aprender o Nível Elementar do Andebol).” In Programas Nacionais de Educação Física (2001, p.34).

¹ Pais, P. (2002). Prefácio. In J. Méndez, *Avaliar para conhecer, examinar para excluir*. Porto: Edições Asa.

² Fernandes, D. (2008). *Avaliação do desempenho docente: Desafios, problemas e oportunidades*. Lisboa: Texto Editores.

³ Programa de Educação Física - 10º, 11º E 12º Anos: Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológico. Retirado de http://www.dgidec.min-edu.pt/recursos/Lists/Repositorio%20Recursos2/Attachments/213/ed_fisica_10_11_12.pdf

Programa de Educação Física do Ensino Básico. Retirado de <http://www.dgidec.min-edu.pt/recursos/Lists/Repositorio%20Recursos2/Attachments/609/ProgrEducFisica-3C-reaj.pdf>

2. Tipos de Avaliação

Tipo de Avaliação	Avaliação Diagnóstica	Avaliação Formativa	Avaliação Sumativa
Definição	Pretende averiguar o nível do aluno face a novas aprendizagens que lhe vão ser propostas e a aprendizagens anteriores que lhes vão servir de base, no sentido de prever as dificuldades futuras e, em alguns casos, resolver as presentes.	Pretende determinar o nível do aluno ao longo de uma etapa de ensino, no sentido de identificar dificuldades e de lhes dar solução.	Pretende ajuizar do progresso realizado pelo aluno no final de cada período lectivo, no sentido de classificar, a partir de resultados já recolhidos por avaliações do tipo formativo e obter indicadores que permitam aperfeiçoar o processo de ensino.
Momentos de Realização	Primeiras 6 semanas do ano lectivo	Final de cada etapa de ensino	Final de cada período lectivo

No que se refere à especificidade da disciplina, a avaliação é o resultado expresso dos objectivos de ciclo e de ano, nos quais se encontram determinados e claramente estipuladas os aspectos a ter em consideração quando da observação dos alunos.

Os objectivos especificam as qualidades que permitem ao professor interpretar os resultados provenientes da observação dos seus alunos, apreciando as características evidenciadas, e catalogando-as de acordo com os critérios de avaliação. O reconhecimento do sucesso é representado pelo domínio/demonstração de um conjunto de competências que decorrem dos objectivos gerais. O grau de desenvolvimento do aluno na disciplina de EF corresponde à qualidade revelada na interpretação prática dessas competências em situações previamente estabelecidas e inscritas na própria definição dos objectivos.

Os Objectivos Específicos, por ano, apresentam para cada matéria três níveis de especificação e prestação: **Introdução (I), Elementar (E) e Avançado (A)**. Cada um destes níveis traduz um certo grau de competência prática na interpretação dos conteúdos dessa matéria. O professor pode situar (avaliar) o aluno em cada um dos três níveis em que se diferencia o tratamento da matéria e organizar as suas decisões pedagógicas e didácticas com base, e ponto de partida neste conhecimento.

Garantindo o ecletismo (nenhuma das áreas consideradas na Educação Física está excluída) pode verificar-se que para o aluno ter sucesso não necessita de demonstrar domínio em todas as matérias nucleares do programa, nem ao mesmo nível específico (I, E ou A). Também os pontos fortes de cada aluno poderão ser devidamente considerados e valorizados. Dois alunos podem alcançar o mesmo grau de sucesso, demonstrando domínio em matérias diferentes e eventualmente em categorias diferentes, desde que cumpram as regras constantes nas Normas de Referência.

ÁREAS DE AVALIAÇÃO (7º - 10º ano)	ÁREAS DE AVALIAÇÃO (11º/12º anos)
ACTIVIDADES FÍSICAS (80%) Para a avaliação, são seleccionadas as 6 melhores matérias do aluno dentro das 6 categorias, sendo que são consideradas obrigatoriamente 2 matérias da categoria A. Matérias Categoria A: Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol. Categoria B: Ginástica – solo, aparelhos, acrobática. Categoria C: Atletismo Categoria D: Patinagem Categoria E: Dança Categoria F: Raquetas Categoria G: Outras (orientação, rugby, luta, etc.) (5% desta avaliação é da Participação)	ACTIVIDADES FÍSICAS (80%) Matérias: (2 matérias) Jogos Desportivos Colectivos, (1 matéria) Ginástica Ou (1matéria) Atletismo, (1 matéria) Dança e (2 matérias) Outras * * Raquetas, Desportos de Combate, Natação, Patinagem, Actividades Exploração Natureza, etc.
Na Referência para o Sucesso na disciplina de Educação Física O aluno, no final do Ensino Secundário, evidencia competências de: 3 Níveis Introdutório e 3 Níveis Elementar para atingir 10 valores	
APTIDÃO FÍSICA (APTO) O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (Referência à ZSAF - Fitnessgram)	
CONHECIMENTOS (20%) O aluno revela os conhecimentos definidos pelo GEF, relativos aos objectivos do Plano Real de Escola (5% desta avaliação é da Participação)	

De acordo com o Plano Real de Escola, na Área das Actividades Físicas, é considerado em relação a cada matéria o seguinte:

NI – Não atinge o Nível Introdutório; **I** – Nível Introdutório; **E** – Nível Elementar; **A** – Nível Avançado

7º Ano						
	Nível 3		Nível 4		Nível 5	
	<i>Actividades Físicas</i>	<i>Aptidão Física</i>	<i>Actividades Físicas</i>	<i>Aptidão Física</i>	<i>Actividades Físicas</i>	<i>Aptidão Física</i>
Metas	4 I +1NI (só são consideradas 5 matérias)	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>	5 I +1NI	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>	4 I + 1 E + 1 NI ou 6 I	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>
Normas	1 JDC +1 GIN + 3 das restantes (1 de cada um dos subdomínios) Nota: para além da patinagem, fica 1 de fora	<i>ZSAF num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + no teste de Força Abdominal</i>	1 JDC +1 GIN +4 das restantes (1 de cada) Nota: já só fica a patinagem de fora	<i>ZSAF num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + no teste de Força Abdominal + outro da bateria de testes do fitnessGram</i>	1 JDC +1 GIN +4 das restantes (1 de cada) Nota: já só fica a patinagem de fora	<i>ZSAF num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + no teste de Força Abdominal + 2 outros da bateria de testes do fitnessGram</i>

Conhecimentos: O aluno realiza trabalho de grupo e teste individual sobre o conteúdo do trabalho de grupo

8º Ano						
	Nível 3		Nível 4		Nível 5	
	Actividades Físicas	Aptidão Física	Actividades Físicas	Aptidão Física	Actividades Físicas	Aptidão Física
Metas	5 I + 1 NI	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>	4 I + 1 E + 1 NI ou 6 I	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>	5 I + 1 E	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>
Normas	1 JDC + 1 GIN + 4 das restantes (1 de cada) Nota: já só fica a patinagem de fora	<i>ZSAF num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + no teste de Força Abdominal</i>	2 JDC + 1 GIN + 1 DANÇA + 2 das restantes 3 (1 de cada subdomínio) Nota: já só fica a patinagem de fora	<i>ZSAF num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + no teste de Força Abdominal + 2 outros da bateria de testes do fitnessGram</i>	2 JDC + 1 GIN + 1 DANÇA + 2 das restantes 3 (1 de cada subdomínio) Nota: já só fica a patinagem de fora	<i>Superar-se num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + no teste de Força Abdominal + 3 outros da bateria de testes do fitnessGram</i>

Conhecimentos: O aluno realiza trabalho de grupo e teste individual sobre o conteúdo do trabalho de grupo

9º Ano						
	Nível 3		Nível 4		Nível 5	
	Actividades Físicas	Aptidão Física	Actividades Físicas	Aptidão Física	Actividades Físicas	Aptidão Física
Metas	4 I + 1 E + 1 NI Ou 6 I	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>	5 I + 1 E	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>	4 I + 2 E	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>
Normas	2 JDC + 1 GIN + 1 DANÇA +2 das restantes 3 (1 de cada subdomínio) Nota: já só fica a patinagem de fora	<i>ZSAF num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + no teste de Força Abdominal + outro da bateria de testes do fitnessGram</i>	2 JDC + 1 GIN + 1 DANÇA +2 das restantes 3 (1 de cada subdomínio) Nota: já só fica a patinagem de fora	<i>ZSAF num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + no teste de Força Abdominal + 2 outros da bateria de testes do fitnessGram</i>	2 JDC + 1 GIN + 1 DANÇA +2 das restantes 3 (1 de cada subdomínio) Nota: já só fica a patinagem de fora	<i>Superar-se num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + no teste de Força Abdominal + 3 outros da bateria de testes do fitnessGram</i>

Conhecimentos: O aluno realiza trabalho de grupo e teste individual sobre o conteúdo do trabalho de grupo

10º Ano						
	Nível (10-13)		Nível (14-17)		Nível (18-20)	
	Actividades Físicas	Aptidão Física	Actividades Físicas	Aptidão Física	Actividades Físicas	Aptidão Física
Metas	4 I + 1 E + 1 NI Ou 6 I	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>	5 I + 1 E	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>	4 I + 2 E Ou 3I + 3E	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>
Normas	2 JDC + 1 GIN + 1 DANÇA +2 das restantes 3 (1 de cada subdomínio) Nota: já só fica a patinagem de fora	<i>ZSAF num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + no teste de Força Abdominal + outro da bateria de testes do fitnessGram</i>	2 JDC + 1 GIN + 1 DANÇA +2 das restantes 3 (1 de cada subdomínio) Nota: já só fica a patinagem de fora	<i>Superar-se num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + no teste de Força Abdominal + 2 outros da bateria de testes do fitnessGram</i>	2 JDC + 1 GIN + 1 DANÇA +2 das restantes 3 (1 de cada subdomínio) Nota: já só fica a patinagem de fora	<i>Superar-se num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + no teste de Força Abdominal + 3 outros da bateria de testes do fitnessGram</i>

Conhecimentos: O aluno realiza trabalho de grupo e teste individual sobre o conteúdo do trabalho de grupo

11º Ano						
	Nível (10-13)		Nível (14-17)		Nível (18-20)	
	Actividades Físicas	Aptidão Física	Actividades Físicas	Aptidão Física	Actividades Físicas	Aptidão Física
Metas	5 I + 1 E Ou 4 I + 2 E	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>	3 I + 3 E Ou 3 I + 2 E + 1 A	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>	1 I + 5 E Ou 1 I + 4 E + 1 A	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>
Normas	2 JDC + 1 GIN Ou ATL + 1 DANÇA + 2 OUTRAS Outras: Rugby, Corfebol, Raquetas	<i>ZSAF num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + no teste de Força Abdominal + 2 outros da bateria de testes do fitnessGram</i>	2 JDC + 1 GIN Ou ATL + 1 DANÇA + 2 OUTRAS Outras: Rugby, Corfebol, Raquetas	<i>Superar-se num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + superar-se no teste de Força Abdominal + 3 outros da bateria de testes do fitnessGram</i>	2 JDC + 1 GIN Ou ATL + 1 DANÇA + 2 OUTRAS Outras: Rugby, Corfebol, Raquetas	<i>Superar-se num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + superar-se no teste de Força Abdominal + 3 outros da bateria de testes do fitnessGram</i>

Conhecimentos: O aluno realiza trabalho de grupo e teste individual sobre o conteúdo do trabalho de grupo

12º Ano						
	Nível (10-13)		Nível (14-17)		Nível (18-20)	
	Actividades Físicas	Aptidão Física	Actividades Físicas	Aptidão Física	Actividades Físicas	Aptidão Física
Metas	3 I + 3 E Ou 3 I + 2 E + 1 A	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>	2 I + 4 E Ou 2 I + 3 E + 1 A	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>	5 E + 1 A Ou 4 E + 2 A	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>
Normas	2 JDC + 1 GIN + 1 DANÇA + 2 das restantes 3 (1 de cada subdomínio) Nota: já só fica a patinagem de fora	<i>ZSAF num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + no teste de Força Abdominal + 2 outros da bateria de testes do fitnessGram</i>	2 JDC + 1 GIN + 1 DANÇA + 2 das restantes 3 (1 de cada subdomínio) Nota: já só fica a patinagem de fora	<i>Superar-se num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + superar-se no teste de Força Abdominal + 3 outros da bateria de testes do fitnessGram</i>	2 JDC + 1 GIN + 1 DANÇA + 2 das restantes 3 (1 de cada subdomínio) Nota: já só fica a patinagem de fora	<i>Superar-se num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + superar-se no teste de Força Abdominal + superar-se em 3 outros da bateria de testes do fitnessGram</i>

Conhecimentos: O aluno realiza trabalho de grupo e teste individual sobre o conteúdo do trabalho de grupo

Anexo 13 - Avaliação na Disciplina de Educação Física

ESJALOURES

A **avaliação na disciplina de Educação Física** centra-se na realização das três áreas de desenvolvimento das aprendizagens e das possibilidades dos alunos:

- **As Actividades Físicas** onde se incluem os categorias Jogos Desportivos Colectivos, as Ginásticas, o Atletismo, as Danças e Outras como as Raquetas, os Desportos de combate e a Natação;
- **A Aptidão Física** onde se inclui o desenvolvimento das principais capacidades motoras, considerando as diferentes dimensões do seu tratamento;
- **Os Conhecimentos** centrados nos "Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física" e na "Interpretação e Participação nas Estruturas e Fenómenos Sociais Extra-escolares, no seio dos quais se realizam as Actividades Físicas".

A avaliação na disciplina de Educação Física toma como referência por um lado a organização dos objectivos em cada uma das áreas de desenvolvimento e por outro lado a organização das "Normas de Referência para o Sucesso" que os próprios programas definem como condição mínima e essencial para os alunos poderem ser considerados com sucesso no final do ensino secundário. A avaliação em cada uma das áreas não pode deixar de ter como principais critérios gerais a **Participação** nas diversas actividades em que os alunos deverão estar envolvidos e a **qualidade do desempenho** com que realizam as diferentes tarefas.

Os alunos são avaliados em todas as matérias que integram o seu currículo.

A classificação final considera os níveis atingidos nos dois melhores desportos colectivos, na ginástica, no atletismo, na dança, em duas outras modalidades no 10º ano e nos dois melhores desportos colectivos, na ginástica ou atletismo, na dança e em duas outras modalidades nos 11º e 12º anos.

Área das Actividades Físicas

NÍVEIS INTERVALO	10º ANO (2 JDC)	11º ANO (2 JDC)	12º ANO (2 JDC)
0-5			
6-9	3I 4I, 5I, 5I+1E, 6I	4I 5I, 5I+1E, 6I	5I 6I, 5I+1E, 4I+2E
10-13	6I + IE 5I+2E	4I+2E 3I+3E	3I+3E 2I+4E, 4I+2A
14-17	4I+3E 3I+4E, 4I+2 A, 2I+5E	2I+4E 1I+5E,4I+2 A,6E	1I+5E 6E, 1I+4E+1A, 2I+2E+2 A,5E+1A
18-19	1I+6E 7E	5E+1A	4E+2 A
20	6E+1A	4E+2A	3E+3A

Na área das **Actividades Físicas** considera-se que cada aluno pode situar-se em relação a cada matéria num dos seguintes níveis: cumpre o nível introdutório (I); cumpre o nível elementar (E); cumpre o nível avançado (A).

De todas as matérias em que o aluno foi avaliado selecciona-se um conjunto de referência para o sucesso, considerando as matérias que integram a composição do currículo, de acordo com as condições apresentadas no Programa Nacional de Educação Física.

A área da **Aptidão Física** determina que o aluno seja considerado APTO se se encontrar na zona saudável da aptidão física (ZSAF).

Ao se encontrar na ZSAF em 6 testes a classificação do aluno deverá ser valorizada, considerando a proposta de classificação do aluno para a área das AF;

ao se encontrar fora da ZSAF em 4 testes a nota do aluno deverá ser ajustada, considerando o valor imediatamente abaixo da classificação proposta no âmbito das AF. Os testes deverão ser aplicados três vezes por ano, no início (avaliação inicial), no 2º período e no final do ano.

Relativamente à área dos **Conhecimentos**, os alunos terão que realizar um teste por período, a elaboração de respostas, num caderno diário e um trabalho de grupo anual (entrega do projecto no 1º período - com matéria do Bloco dos Conhecimentos (50%) e matéria dos restantes blocos (50%) -, entrega do trabalho no 2º período e apresentação do trabalho no 3º período).

Considerando a proposta de intervalo de classificação nas Actividades Físicas, definido pela combinação de níveis I, E e A (**tabela - Área das Actividades Físicas**) e, em casos específicos, a possibilidade de considerar, ainda, parte do nível introdução, parte do nível elementar e parte do nível avançado, a proposta de classificação pode oscilar entre o valor superior do intervalo anterior, o valor inferior do intervalo superior ou oscilar dentro do intervalo ao considerar o desempenho do aluno no Bloco dos Conhecimentos, no Bloco do Aptidão Física e a sua pontualidade e participação efectiva na prática da Educação Física.

Em situação de incumprimento de um ou mais aspectos acima referidos a classificação poderá ser ajustada para qualquer valor do intervalo anterior.

Avaliação para Alunos com Atestado Médico

Esta é uma avaliação alternativa para alunos com atestado médico total, estando como tal condicionados no que respeita à componente prática das aulas de Educação Física.

Sendo assim estes alunos serão avaliados na realização de:

- Um teste por período (3 testes - 20%);
- Um trabalho de grupo anual (projecto: 1º período; trabalho: 2º período; apresentação: 3º período) - (20%);
- Um trabalho individual anual sobre a capacidade motora de referência com apresentação (20%);

- A resposta a questões colocadas pelo Professor (três no 1º período e no terceiro período e quatro no 2º período), elaboradas num caderno de diário (20%);

- A arbitragem/ajuizamento de uma modalidade, por período (20%).

Anexo 14 – AVALIAÇÃO NA ESCOLA SECUNDÁRIA PEDRO ALEXANDRINO

Avaliação Sumativa														3º PERÍODO							
Áreas avaliação			CONH	MATÉRIAS										AP. FÍSICA			CH	MT	AP F	PART	T O T A L
Nº	Nomes		Teste	Andeb.	Badm.	Basq.	Futeb.	Voleibo	Ginástica	Atletismo	Total	Cap. Físicas			30%	30%	30%	###			
		Sexo		Exerc. Cnt.ni. Sit. Jogo	Nível Exerc. Cnt.ni. Sit. Jogo	Nível Exerc. Cnt.ni. Sit. Jogo	Nível Exerc. Cnt.ni. Sit. Jogo	Nível Exerc. Cnt.ni. Sit. Jogo	Nível Exerc. Cnt.ni. Sit. Jogo	Nível Exerc. Cnt.ni. Sit. Jogo	Nível Exerc. Cnt.ni. Sit. Jogo	Nível Exerc. Cnt.ni. Sit. Jogo	Nível Exerc. Cnt.ni. Sit. Jogo	Nível Exerc. Cnt.ni. Sit. Jogo					Nível Exerc. Cnt.ni. Sit. Jogo	Nível Exerc. Cnt.ni. Sit. Jogo	Nível Exerc. Cnt.ni. Sit. Jogo
1	André Carreira	M	16	17.00																	
2	Catarina Afonso	F	15	15.00																	
4	Digo Galhanas	M	14	14.00																	
5	Diogo Silva	M	14	10.00																	
6	João Luis	M	14	9.00																	
7	João Vieira	M	14	9.00																	
8	João Miranda	M	17	12.00																	
9	Kelvin Scapol	M	14	12.00																	
10	Marcia Romão	F	15	12.00																	
11	Nelson Reis	M	16	12.00																	
12	Pedro Carvalho	M	14	1.00																	
13	Robert Polgar	M	16	13.00																	
14	Ruben Oliveira	M	14	14.00																	
15	Sergio Santos	M	13	14.00																	
16	Sónia Santos	F	13	11.00																	
17	Tomás Pereira	M	15	10.00																	
18	Valinho Silva	M	16	8.00																	
19	Ana Paula	F	13	5.00																	
20	Adulai Balde	M																			
													</								

Níveis	SECUNDÁRIO	
	10º	11º / 12º
0/6,4	[0i ; 4i]	[0i ; 5i]
6,5/9,4	[5i ; 5i+1e]	[4i+1e ; 2i+3e]
9,5/13,4	4i+2e a 3i +3e	[3i+3e a 1i+5e]
13,5/16,4	2i +4e ; 1i + 5e	[6e a 4e + 2a]
16,50/20	[1i+5e a 6e]	[3e+3a a 6a]

10	4i+2E	3i+3E
11	3i+3E	2i+4E
12	2i+4E	1i+5E
13	1i+5E	6E
14	6E	5E+1A
15	5E+1A	4E+2A
16	4E+2A	3E+3A
17	3E+3A	2E+4A
18	2E+4A	1E+5A
19	1E+5A	6A
20	6A	6A+1