

1. Introdução

A Educação Física, enquanto área curricular estabelece um quadro de relações com as que com ela partilham os contributos fundamentais para a formação dos alunos ao longo da escolaridade. (...)

O essencial do valor pedagógico dessas relações reside nos aspetos particulares da Educação Física, materializado no conjunto de contributos e de riquezas patrimoniais específicas, que não podem ser promovidas por qualquer outra área ou disciplina do currículo escolar. (...)

Este percurso obriga à aquisição de competências em diferentes domínios e matérias próprias da Educação Física, num claro sinal de ampliação das experiências motoras vividas, de modo eclético, tendo como pano de fundo a perseguição constante da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar.

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

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

2 - AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A avaliação de cada aluno na disciplina de Educação Física tem como referência os níveis programáticos previstos para o seu ano de ensino nos PNEF. Será atribuída uma percentagem a cada área, matéria e ao conjunto de atitudes/ comportamentos, conforme o quadro seguinte. Antes da decisão do nível a atribuir ao aluno, no final de cada período, a percentagem global deverá ser ponderada pelas normas de avaliação definidas pelos PNEF.

2.1. DOMÍNIOS E INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

Domínios	Peso	Instrumentos
Áreas	80%	Registos sobre o desempenho de competências em cada matéria e aptidão física: - Fichas de observação. Registos da aplicação de conhecimentos: - qualidade da participação oral - trabalhos ou fichas - fichas de avaliação/ prova escrita
Atitudes e comportamento organização atenção interesse/ empenho participação cumprimento de trabalhos de casa cumprimento de regras (comportamento)	20%	Registos de observação - Sobre cada uma das áreas de atitudes e comportamento referidas à esquerda.

a) Avaliação sumativa de final de período

Fórmula de cálculo das classificações a atribuir (**C**) conforme o peso relativo atribuído às componentes (**a**) áreas e (**b**) atitudes e comportamento.

$$C = ax80\% + bx20\%$$

A componente **Áreas** é resultado da média aritmética dos três domínios de avaliação.

A componente **atitudes e comportamento** é resultado da média aritmética dos parâmetros de avaliação.

b) Nomenclatura da Avaliação Sumativa e Formativa e suas correspondências:

Muito Fraco	Fraco	Fraco mais	Suficiente menos	Suficiente	Suficiente mais	Bom menos	Bom	Bom mais	Muito Bom
0-19%	20-45%		50-54%	55-64%	65-69%	70-74%	75-84%	85-89%	90-100%

2.2 – NORMAS DOS PNEF (SUCESSO MÍNIMO)

Consideram-se, como referência fundamental para o sucesso nesta área disciplinar, no 3º ciclo, três Domínios de avaliação específicos da Educação Física, que representam as grandes áreas de extensão da Educação Física: **Atividades Físicas** (Matérias), **Aptidão Física** e **Conhecimentos** relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas.

A operacionalização destes domínios tem como referência:

- **A Área das atividades Físicas**, a especificação de cada matéria do programa em três níveis – introdução, elementar e avançado.
- **A Área da Aptidão Física**, a zona saudável de aptidão física (ZSAF) considerada na bateria de testes do Fitnessgram.
- **A Área dos Conhecimentos** relativos aos objetivos do Programa do 2.º ou 3.º Ciclo.

- Área das Atividades Físicas:

Subdomínios: Jogos, Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Atletismo, Badminton, Dança, outras.

ANO	5º
NÍVEIS PNEF	3 níveis INTRODUÇÃO
NORMA	De cada um dos níveis de matérias de subdomínios diferentes.

- Área da Aptidão Física:

ANO	5º
NÍVEIS PNEF	Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbica e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.
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).

- Área dos Conhecimentos:

ANO	5º
NÍVEIS PNEF	Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado. Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.
NORMA	O aluno realiza trabalho de grupo e prova escrita individual sobre o conteúdo dos trabalhos de grupo.

Notas:

- Sendo a avaliação contínua, todos os elementos de avaliação produzidos desde o início do ano, serão considerados em cada momento da avaliação.
- Privilegiar-se-ão os momentos de avaliação não formais, embora possam existir momentos formais de avaliação.
- A autoavaliação, heteroavaliação, avaliação de diagnóstico, formativa, sumativa e de recuperação serão desenvolvidas oportunamente nas atividades das aulas.

3. Material indispensável

O aluno deve possuir equipamento próprio para as aulas e dias desportivos/torneios sem o qual poderão não ser autorizados a realizar a aula: t-shirt do colégio; calções de lycra pretos (raparigas) / calções azuis (rapazes); ténis (limpos); meias de desporto; manual adotado; capa A4 e material de escrita. O fato de treino do Externato é facultativo, podendo ser usado em opção calças pretas e camisola lisa - branca/ preta ou castanha. As calças e camisolas não poderão ter letras ou desenhos. Permite-se a marca do produto, desde que discreto, como por exemplo, em letras pequenas no lado esquerdo do peito. Aconselha-se o uso de chapéu quando necessário e a posse de uma garrafa de água.

4. Sequência de conteúdos e aulas previstas

Período	Temas/ Conteúdos	Nº de Aulas Previstas
1º P	. Apresentação	1
	. CONHECIMENTOS	
	. APTIDÃO FÍSICA (Treinos e testes)	
	. VOLEIBOL	
	. FUTEBOL	
	. GINÁSTICA (Solo e Aparelhos)	41
2º P	. ATLETISMO	
	. RAQUETAS (Badminton)	
	. ATIVIDADES DE COMBATE	
	. JOGOS	
	. ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS	
	. Autoavaliação	1
3º P	TOTAL 1º P	43
	. Balanço das avaliações do 1º P	1
	. CONHECIMENTOS	
	. APTIDÃO FÍSICA (Treinos e testes)	
	. BASQUETEBOL	
	. VOLEIBOL	
4º P	. FUTEBOL	
	. GINÁSTICA (Solo e Rítmica)	25
	. ATLETISMO	
	. RAQUETAS (Badminton)	
	. JOGOS	
	. ATIVIDADES DE COMBATE	
5º P	. Autoavaliação	1
	. Festa de S. José	3
	TOTAL 2º P	30
	. Balanço das avaliações do 2º P	1
	. CONHECIMENTOS	
	. APTIDÃO FÍSICA (Treinos e testes)	
6º P	. VOLEIBOL	
	. BASQUETEBOL	
	. FUTEBOL	
	. GINÁSTICA (Solo e Aparelhos)	25
	. ATLETISMO	
	. RAQUETAS (Badminton)	
7º P	. JOGOS	
	. ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS	
	. Auto Avaliação	1
	TOTAL 3º P	27

Notas:

- Não é especificado o número de aulas por matéria, uma vez que as aulas, na maioria das vezes, decorrem num sistema de atividades por áreas (várias matérias em sistema de rotação), por forma a rentabilizar espaços e materiais e a diminuir o tempo de atividade fora da matéria que prejudica o fator organização, disciplina e desenvolvimento da aptidão física.

Professora: Maria Teresa Rodrigues