

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 aspectos 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%	<ul style="list-style-type: none">➤ Registos sobre o desempenho de competências em cada matéria e aptidão física:<ul style="list-style-type: none">- Fichas de observação.➤ Registos da aplicação de conhecimentos:<ul style="list-style-type: none">- qualidade da participação oral- trabalhos ou fichas- fichas de avaliação/ prova escrita
Atitudes e comportamento <ul style="list-style-type: none">➤ organização➤ atenção➤ interesse/ empenho➤ participação➤ cumprimento de trabalhos de casa➤ cumprimento de regras (comportamento)	20%	<ul style="list-style-type: none">➤ Registos de observação<ul style="list-style-type: none">- 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 do desempenho e conhecimentos do aluno.

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

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

Muito Fraco	Fraco	Suficient e menos	Suficient e	Suficient e mais	Bom menos	Bom	Bom mais	Muito Bom
0-19%	20-49%	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

ANO	7º
NÍVEIS PNEF	5 níveis INTRODUÇÃO
NORMA	1 nível de uma matéria dos subdomínios jogos desportivos coletivos 1 Nível de uma matéria do subdomínio ginástica 3 níveis de 3 matérias dos restantes subdomínios, cada um dos subdomínios diferentes

- Área da Aptidão Física

ANO	7º
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

ANOS	7º, 8º, 9º
META	- Relaciona 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, afetividade e a qualidade do meio ambiente. - Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.
NORMA	O aluno realiza trabalhos de grupo e provas escritas individuais.

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 auto avaliação, 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, 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; caderno A5 e material de escrita. O fato de treino do Externato é facultativo, podendo ser usado em opção calças pretas e camisola branca/polar branco (calças e camisolas sem desenhos). Aconselha-se o uso de chapéu quando necessário.

4. Sequência de conteúdos e aulas previstas

Período	Temas/ Conteúdos	Nº de Aulas Previstas
1º P	. Apresentação	1
	. CONHECIMENTOS E TESTE DE AVALIAÇÃO	
	. APTIDÃO FÍSICA	
	. ATLETISMO	
	. GINÁSTICA (SOLO e APARELHOS)	
	. VOLEIBOL	
	. BASQUETEBOL	
	. FUTEBOL	39
	. ANDEBOL	
	. DANÇA	
2º P	. BADMINTON	
	. ORIENTAÇÃO	1
	. Auto Avaliação.....	1
	TOTAL 1ºP	41
2º P	. Balanço das avaliações do 1º P.....	1
	. CONHECIMENTOS E TESTE DE AVALIAÇÃO	
	. APTIDÃO FÍSICA (Treinos)	
	. ATLETISMO	
	. GINÁSTICA (ACROBÁTICA)	
	. VOLEIBOL	
	. BASQUETEBOL	
	. FUTEBOL	28
	. ANDEBOL	
	. DANÇA	
3º P	. BADMINTON	
	. ORIENTAÇÃO	1
	. Auto Avaliação	30
	TOTAL 2º P	
3º P	. Balanço das avaliações do 2º P	1
	. CONHECIMENTOS E TRABALHOS	
	. APTIDÃO FÍSICA	
	. ATLETISMO	
	. GINÁSTICA	
	. VOLEIBOL	
	. BASQUETEBOL	22
	. FUTEBOL	
	. ANDEBOL	
	. DANÇA	
4º P	. BADMINTON	
	. ORIENTAÇÃO	1
	. Auto Avaliação	
	TOTAL 3º P	24

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.

Professor(a): Solange Antunes