

## 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
<b>Áreas</b>	<b>80%</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Registos sobre o desempenho de competências em cada matéria e aptidão física: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fichas de observação.</li> </ul> </li> <li>➤ Registos da aplicação de conhecimentos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- qualidade da participação oral</li> <li>- trabalhos ou fichas</li> <li>- fichas de avaliação/ prova escrita</li> </ul> </li> </ul>
<b>Atitudes e comportamento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ organização</li> <li>➤ atenção</li> <li>➤ interesse/ empenho</li> <li>➤ participação</li> <li>➤ cumprimento de trabalhos de casa</li> <li>➤ cumprimento de regras (comportamento)</li> </ul>	<b>20%</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Registos de observação <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sobre cada uma das áreas de atitudes e comportamento referidas à esquerda.</li> </ul> </li> </ul>

### a) Avaliação sumativa de final de período

Fórmula de cálculo das classificações a atribuir **(C)** conforme o peso relativo atribuído às componentes **(a)** domínios 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	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

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

ANO	8º
NÍVEIS PNEF	6 níveis INTRODUÇÃO
NORMA	1 nível de uma matéria dos subdomínios jogos desportivos coletivos  1 Nível de uma matéria do subdomínio ginástica  4 níveis de 4 matérias dos restantes subdomínios, cada um dos subdomínios diferentes

### - Área da Aptidão Física:

ANO	8º
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	7º, 8º e 9º anos
NÍVEIS PNEF	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 trabalho de grupo e prova escrita individual.

#### 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	
	. APTIDÃO FÍSICA (Treinos e testes)	
	. GINÁSTICA (Solo ou outra)	
	. ATLETISMO	
	. VOLEIBOL (+)	
1º P	. BASQUETEBOL	
	. FUTEBOL	39
	. ANDEBOL	
	. RAQUETAS (Badminton)	
	. DANÇA (tradicional)	
	. ORIENTAÇÃO	1
1º P	. Auto Avaliação.....	1
	<b>TOTAL 1ºP</b>	<b>41</b>
2º P	. Balanço das avaliações do 1º P.....	1
	. CONHECIMENTOS	
	. APTIDÃO FÍSICA (Treinos e testes)	
	. GINÁSTICA (Solo e Aparelhos)	
	. ATLETISMO	
	. VOLEIBOL	
2º P	. BASQUETEBOL (+)	
	. ANDEBOL	28
	. FUTEBOL	
	. RAQUETAS (Badminton)	
	. DANÇA (social)	
	. Auto Avaliação .....	1
2º P	<b>TOTAL 2º P</b>	<b>30</b>
3º P	. Balanço das avaliações do 2º P .....	1
	. CONHECIMENTOS	
	. APTIDÃO FÍSICA (Treinos e testes)	
	. GINÁSTICA (Solo, Aparelhos ou outra)	
	. ATLETISMO (+)	
	. VOLEIBOL	
3º P	. BASQUETEBOL	24
	. FUTEBOL (+)	
	. ANDEBOL	
	. RAQUETAS (Badminton)	
	. DANÇA (coreografia) – (+)	
	. ORIENTAÇÃO	1
3º P	. Auto Avaliação .....	1
	<b>TOTAL 3º P</b>	<b>26</b>

#### 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): Miguel Aguiã