

## 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**) 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

|        |   |
|--------|---|
| 9º ano | 6 níveis: 5 INTRODUÇÃO e 1 Elementar  |
| NORMA  | 2 níveis de duas matérias do subdomínio Jogos desportivos coletivos (JDC)<br>1 nível de uma matéria do subdomínio Ginástica<br>1 nível de uma matéria do subdomínio Dança<br>2 níveis de 2 matérias dos restantes subdomínios, cada um dos subdomínios diferentes |

### - Área da Aptidão Física

|        |   |
|--------|---|
| 9º ano | 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).<br>Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitnessGram) em dois testes de aptidão muscular:<br>- um da categoria Força Abdominal e Resistência (abdominais)<br>- outro das restantes categorias (força superior ou Força e flexibilidade de tronco ou de Flexibilidade) |

### - Área dos Conhecimentos

|        |  |
|--------|--|
| 9º ano |  |
| NORMA  | - 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.<br><br>- 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. |
|        | O aluno realiza trabalhos (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 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                            |                       |
|         | . JOGOS TRADICIONAIS                   |                       |
|         | . Auto Avaliação.....                  | 1                     |
|         | <b>TOTAL 1ºP</b>                       | <b>41</b>             |
|         |  |                       |
| 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                            |                       |
|         | . JOGOS TRADICIONAIS                   | 1                     |
|         | . Auto Avaliação .....                 | 30                    |
|         | <b>TOTAL 2º P</b>                      |                       |
|         |  |                       |
| 3º P    | . Balanço das avaliações do 2º P ..... | 1                     |
|         | . CONHECIMENTOS E TRABALHOS            |                       |
|         | . APTIDÃO FÍSICA (Treinos e testes)    |                       |
|         | . ATLETISMO (+)                        |                       |
|         | . GINÁSTICA                            |                       |
|         | . VOLEIBOL                             |                       |
|         | . BASQUETEBOL                          | 24                    |
|         | . FUTEBOL                              |                       |
|         | . ANDEBOL                              |                       |
|         | . DANÇA                                |                       |
| 4º P    | . BADMINTON                            |                       |
|         | . JOGOS TRADICIONAIS                   | 1                     |
|         | . Auto Avaliação .....                 |                       |
|         | <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: Miguel Aguiã