INTRODUÇÃO

A disciplina de Educação Física centra-se no valor educativo da atividade física pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno.
Esta conceção pode definir-se como "a apropriação das habilidades técnicas e conhecimentos, na elevação das capacidades do aluno e na formação das aptidões, atitudes e valores, proporcionadas pela exploração das suas possibilidades de atividade física intensa, saudável e culturalmente significativa" (Programas Nacionais de Educação Física, 2001).

OBJETO

O currículo e a avaliação na disciplina de Educação Física têm por referência os **objetivos gerais**, definidos nos Programas Nacionais de Educação Física, organizados em três grandes áreas: Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos.

A avaliação e classificação dos alunos decorrem da legislação em vigor – Programas Nacionais de Educação Física -, nomeadamente do definido nas Normas de Referência para o Sucesso, assumindo-se as seguintes disposições específicas em cada área:

- **Atividades Físicas**

É a área com mais importância no currículo e avaliação dos alunos, organizando-se em objetivos para cada uma das Atividades Físicas (matérias). De entre as matérias que compõem o quadro curricular do CPA, são selecionadas as matérias em que o aluno tem melhor desempenho. Todo o trabalho é assim desenvolvido tendo em conta as potencialidades de cada aluno enquadradas nas normas de referência e critérios de sucesso definidos, bem como as áreas de competências do perfil dos alunos.

<u>Composição curricular da disciplina:</u>

Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol (categoria *Jogos Desportivos Coletivos)*; Ginástica no Solo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Acrobática (categoria da *Ginástica*); Danças Sociais, Badmínton e Ténis, (categoria das *Raquetes*); Atletismo; Patinagem.

- **Aptidão Física**

O trabalho nesta área é orientado para promover o desenvolvimento e manutenção das Capacidades Motoras, especialmente da resistência, da força e da flexibilidade. Pretende-se simultaneamente que os alunos aprendam a realizar com correção os exercícios de treino dessas capacidades.

- **Conhecimentos**

Nesta área são abordados os conhecimentos relacionados com os processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física (capacidades coordenativas e condicionais), numa perspectiva de conhecer e interpretar factores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, aplicando as regras de higiene e segurança.

INSTRUMENTOS E MOMENTOS DE AVALIAÇÃO

Atividades Físicas – Para cada uma das matérias, o desempenho do aluno é especificada em 3 níveis de complexidade crescente – Introdução, Elementar e Avançado. Esta especificação integra competências motoras, a qualidade da participação (autonomia, cooperação, capacidade crítica e responsabilidade) e conhecimentos relativos à expressão regulamentar, técnica e táctica a cada uma das matérias, sendo o nível considerado alcançado quando todos estes objetivos são adquiridos. Toma-se com exemplo a observação de situações de aprendizagem, de situações de jogo formal ou reduzido, de sequências gímnicas, de coreografias, da relação com os colegas e de tarefas de preparação e organização da aula.

Aptidão Física – A avaliação nesta área pretende verificar o nível de desenvolvimento das capacidades motoras, através da Bateria de Testes *Fitescola***,** procurando que os alunos demonstrem desempenhos dentro da *Zona Saudável de Aptidão Física* (ZSAF) para a sua idade/género, de acordo com a tabela de referência e as condições definidas para o sucesso. É igualmente apreciada a qualidade da participação nas atividades de treino/aprendizagem, bem como a correção na realização dos exercícios e a autonomia nas tarefas de treino que promovem a elevação/manutenção da Aptidão Física. Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) num dos testes de aptidão aeróbia (vaivém; corrida da milha). Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) em dois testes de aptidão muscular: um da categoria Força (Abdominal, Força Superior, Força inferior) e um da categoria Flexibilidade (Flexibilidade do Tronco e Flexibilidade dos membros inferiores).

Conhecimentos – Aplicação de fichas de trabalho, trabalhos de grupo ou individuais e fichas de avaliação. Os resultados são apurados através do questionamento em sala de aula, realização de trabalho de grupo, fichas individuais, testes escritos, que resultam numa apreciação global de “insuficiente/ suficiente/ bom”. A demonstração desses conhecimentos (suficiente) é condição de sucesso na Educação Física.

CRITÉRIO DE PONDERAÇÃO PARA A CLASSIFICAÇÃO NA DISCIPLINA

A classificação final da disciplina (de 1 a 5) é atribuída considerando o cumprimento das normas de referência para cada ano de escolaridade, tendo por base as normas de referência de final de ciclo.

<table>
<tr><td>7º Ano
(ACPA)</td><td>Atividades Físicas
C,D,E,F,G,H;J</td><td>Aptidão Física,
E,F,G,J</td><td>Conhecimentos
A,B,D,F,I</td></tr>
<tr><td>Nível 1</td><td colspan="3">Recusa em Participar / Não cumpre Regras
Falta de assiduidade</td></tr>
<tr><td>Nível 2</td><td>1 a 3 Níveis Introdução</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Nível 3</td><td>5 Níveis Introdução
ou
3 Níveis Introdução +
1 Nível Elementar</td><td rowspan="3">Capacidade Aeróbia na ZSAF
+ 1 Força ZSAF +
1 Flexibilidade ZSAF
Ou
Capacidade Aeróbia próxima da ZSAF e restantes testes na ZSAF</td><td rowspan="3">O aluno demonstra conhecimento nos seguintes temas / conteúdos:

Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</td></tr>
<tr><td>Nível 4</td><td>6 Níveis Introdução
ou
4 Níveis Introdução +
1 Nível Elementar</td></tr>
<tr><td>Nível 5</td><td>7 Níveis Introdução
ou
5 Níveis Introdução +
1 Nível Elementar</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>8º Ano
(ACPA)</td><td>Atividades Físicas
C,D,E,F,G,H;J</td><td>Aptidão Física,
E,F,G,J</td><td>Conhecimentos
A,B,D,F,I</td></tr>
<tr><td>Nível 1</td><td colspan="3">Recusa em Participar / Não cumpre Regras
Falta de assiduidade</td></tr>
<tr><td>Nível 2</td><td>2 a 5 Níveis Introdução</td><td>Não cumpre exigência da aptidão física</td><td>Não cumpre exigência do programa de conhecimentos</td></tr>
<tr><td>Nível 3</td><td>6 Níveis Introdução
ou
4 Níveis Introdução +
1 Nível Elementar</td><td rowspan="3">Capacidade Aeróbia na ZSAF
+ 1 Força ZSAF +
1 Flexibilidade ZSAF
Ou
Capacidade Aeróbia próxima da ZSAF e restantes testes na ZSAF</td><td rowspan="3">O aluno demonstra conhecimento nos seguintes temas / conteúdos:

Estilos de vida saudável. Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva</td></tr>
<tr><td>Nível 4</td><td>7 Níveis Introdução
ou
5 Níveis Introdução +
1 Nível Elementar</td></tr>
<tr><td>Nível 5</td><td>6 Níveis Introdução + 1 Nível Elementar
ou
5 Níveis Introdução +
2 Nível Elementar</td></tr>
</table>

9º Ano (ACPA)	Atividades Físicas (C,D,E,F,G,H;J)	Aptidão Física, (E,F,G,J)	Conhecimentos (A,B,D,F,I)
Nível 1	Recusa em Participar / Não cumpre Regras Falta de assiduidade		
Nível 2	**Menos de 5 Níveis Introdução**	Não cumpre exigência da aptidão física	Não cumpre exigência do programa de conhecimentos
Nível 3	**5 Níveis Introdução + 1 Nível Elementar** ou **4 Níveis Introdução + 2 Nível Elementar**	Capacidade Aeróbia na ZSAF + 1 Força ZSAF + 1 Flexibilidade ZSAF Ou **Capacidade Aeróbia próxima da ZSAF e restantes testes na ZSAF**	O aluno demonstra conhecimento nos seguintes temas / conteúdos: ***Estilos de vida saudável. Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva*** ***Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física***
Nível 4	**6 Níveis Introdução + 1 Nível Elementar** ou **5 Níveis Introdução + 2 Nível Elementar**		
Nível 5	**4 Níveis Introdução + 3 Nível Elementar** ou **3 Níveis Introdução + 4 Nível Elementar**		

Admitem-se outras combinações dos níveis Introdução e Elementar para a atribuição dos níveis 3, 4 e 5, desde que respeitada a representatividade das áreas e subáreas que representem globalmente um nível de competência semelhante.

Os momentos de classificação intermédios (1º semestre) são da responsabilidade do professor de acordo com o plano de turma, devem ter um **carácter eminentemente formativo**, dando conta da distância a que o aluno se encontra de atingir os objectivos propostos. Devem apresentar nesses momentos, uma tendência – progressiva, regressiva ou estável – do percurso escolar e pessoal de cada aluno.

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS (ACPA) Informação e comunicação Pensamento crítico e pensamento criativo Desenvolvimento pessoal e autonomia Sensibilidade estética e artística Consciência e domínio do corpo Linguagens e textos Raciocínio e resolução de problemas Relacionamento interpessoal Bem-estar, saúde e ambiente Saber científico, técnico e tecnológico A C E G I B D F H J