

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO-3º CICLO ENSINO BÁSICO
EDUCAÇÃO FÍSICA

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

DOMÍNIOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	PONDERAÇÃO	Áreas privilegiadas do Perfil do Aluno
	7.º ANO	8.º ANO	9.º ANO		
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (1+2)	<p>(1) O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>São consideradas para avaliação 1 matéria da Subárea Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 1 matéria da subárea Ginástica (Solo ou Aparelhos), e 3 matérias das subáreas Atletismo, ARE e Outras (Badminton, Luta, Orientação e Patinagem).</p>	<p>(1) O aluno desenvolve as competências essenciais para o 8.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 6 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>São consideradas para avaliação 1 matéria da Subárea Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 1 matéria da subárea Ginástica (Solo ou Aparelhos), e 4 matérias das subáreas Atletismo, ARE e Outras (Badminton, Luta, Orientação e Patinagem).</p>	<p>(1) O aluno desenvolve as competências essenciais para o 9.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>São consideradas para avaliação 2 matérias da Subárea Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 1 matéria da subárea Ginástica (Solo ou Aparelhos), 1 matéria da subárea ARE e 2 matérias das subáreas Atletismo, Raquetas (Badminton) e Outras (Jogos Tradicionais, Luta, Orientação e Patinagem).</p>	<p>7º Ano 50%</p> <p>8º e 9º Ano 60%</p>	<p>B C D E F G H I J</p>
	<p>(2) Motivação, interesse e empenho; Responsabilidade; Autonomia; Autocontrolo e atenção; Cooperação e solidariedade; Participação; Espírito crítico.</p> <p>https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/anexo3_ef.pdf</p>	<p>7º Ano 20% 8º/9º Ano 10%</p>			

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (3)	O aluno deve ficar capaz de: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular abdominal, aptidão aeróbia e mais uma das capacidades avaliadas, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i> [®] , para a sua idade e sexo.			20%	F G I J
http://fitescola.dge.mec.pt/					
ÁREA DOS CONHECIMENTOS (4)	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p> <p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</p>	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p> <p>Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</p>	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar 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.</p> <p>Interpretar 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.</p>	10%	A B C D G I
https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/anexo3_ef.pdf					

ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DO ALUNO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	AVALIAÇÃO
<p>A - Linguagens e Textos;</p> <p>B- Informação e Comunicação;</p> <p>C- Raciocínio e Resolução de problemas;</p> <p>D- Pensamento crítico e criativo;</p> <p>E- Relacionamento interpessoal;</p> <p>F-Desenvolvimento pessoal e Autonomia</p> <p>G- Bem -estar, Saúde e Ambiente;</p> <p>H-Sensibilidade estética e artística;</p> <p>I- Saber científico, técnico e tecnológico;</p> <p>J- Consciência e Domínio do Corpo.</p>	<p>- Observação direta</p> <p>- Registo em vídeo</p> <p>- Inquirição</p> <p>- Questionamento escrito (1 obrigatório por ano + outros)</p> <p>- Trabalho de pesquisa</p> <p>- Trabalhos de projecto</p> <p>- Exposição</p> <p>- Relatórios</p>	<p>Diagnóstica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Permite identificar aprendizagens não realizadas e aplicar estratégias de recuperação tendo em vista aquisição /consolidação das mesmas; - Aponta para aprendizagens e pedagogias diferenciadas de acordo com as necessidades do aluno. <p>Formativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Permite recolher e proceder ao tratamento de dados relativos aos vários domínios (de forma sistemática e contínua) para regular e orientar o processo; -Contribui para melhorar a aprendizagem; -Informa o professor, os alunos e os encarregados de educação sobre as condições em que decorrem as aprendizagens; - valoriza a autoavaliação para promover a evolução do aluno, rever e melhorar as práticas de ensino. <p>Sumativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Traduz-se na formulação de um juízo global sobre a aprendizagem realizada pelos alunos tendo como objetivo a atribuição de uma classificação (provas escritas/práticas e orais de avaliação formal e o conjunto de registos recolhidos relativos ao desempenho quotidiano do aluno). <p>Operacionalização da Classificação no final de cada semestre/do ano letivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Em cada semestre, a classificação final deverá resultar da média ponderada (consideradas as percentagens definidas para os vários domínios) de todas as avaliações obtidas através dos vários instrumentos de avaliação utilizados desde o início do ano letivo até ao momento em que se formaliza a classificação.
<p>As atividades desenvolvidas nos DAC serão integradas na avaliação de acordo com as competências desenvolvidas.</p>		
<p>Nota: A avaliação formativa é uma avaliação para as aprendizagens. Foca-se no processo de aprendizagem do aluno, na formação e na promoção para a cidadania. Caracteriza-se como diagnóstica, contínua, reflexiva e dialógica, acionando estratégias plurais de avaliação mediante as necessidades, interesses, ritmos de aprendizagem e perfil dos alunos. Utiliza instrumentos diversificados de registos de avaliação com vista à intenção de mediação de intervenção pedagógica para o sucesso dos alunos. Esta modalidade de avaliação fornece informação ao aluno e ao professor sobre a sua progressão relativamente aos objectivos da aprendizagem.</p>		

DESCRITORES DE DESEMPENHO

(1) COMPETÊNCIAS TÉCNICO-TÁTICAS — DESCRITORES

MODALIDADES LEZIONADAS		7º ANO	8º ANO	9º ANO	CLASSIFICAÇÃO	7ºANO(Σ)	8ºANO(Σ)	9ºANO(Σ)	
A	ANDEBOL	I	I	PE1	1	0	0	0	
	BASQUETEBOL	I	PE	E		a	a	a	
	FUTSAL	I	I	PE1		2	2	3	
	VOLEIBOL	I	I	PE1					
B	GINÁSTICA – SOLO	I	PE1	PE2	2	3	3	4	
						a	a	a	
	GINÁSTICA- MINITRAMPOLIM	I	PE1	PE2		4	5	6	
C	ATLETISMO	VELOCIDADE	I	PE1	3*	5	6	7	
		BARREIRAS	I	PE1			a	a	
		ESTAFETAS					7	8	
		ALTURA							
		PESO							
D	DANÇA	PI1	PI2	I	4*	6	8	9	
E	BADMINTON	PI1	PI2	PE1			e	a	
F	OUTRAS (2)	I	I	I			9	10	
MODALIDADES SELECIONADAS PARA AVALIAÇÃO		2A + 1B+C +D+E+1F	2A + 1B+C +D+E+1F	2A + 1B+C +D+E+1F	5*	7	10	11	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS		5 I (1A,1 B,1 C,1 D, 1E/F)	6 I (1A,1 B,1 C,1 D, 2 E/F)	5I+1E (2A,1 B,1 D, 2 C/ E/F)				a	12
LEGENDA: I – NÍVEL INTRODUTÓRIO, EL- NÍVEL ELEMENTAR AV- NÍVEL AVANÇADO P- PARTE DE NÍVEL								EM CADA ANO É APRESENTADO O SOMATÓRIO DE NÍVEIS E PARTES DE NÍVEL CORRESPONDENTE A CADA CLASSIFICAÇÃO	
CADA MATÉRIA ABAIXO DO NÍVEL INTRODUTÓRIO = 0 PONTOS					*DESDE QUE CUMPRA AS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS				
CADA NÍVEL INTRODUTÓRIO = 1 PONTO;									
CADA NÍVEL ELEMENTAR = 2 PONTOS;									
CADA NÍVEL AVANÇADO = 3 PONTOS									
(Σ) = SOMATÓRIO DE PONTOS OBTIDOS NAS VÁRIAS MATÉRIAS									

(2) COMPETÊNCIAS SOCIOAFETIVAS/CIDADANIA — DESCRITORES

INDICADORES	5	4	3	2	1
Responsabilidade (empenho, responsabilidade, autonomia)	<ul style="list-style-type: none"> • É sempre assíduo • É sempre pontual • Realiza com empenho as tarefas propostas • Realiza as tarefas autonomamente • Utiliza sempre métodos de trabalho/estudo próprios 	Valor intermédio	<ul style="list-style-type: none"> • É assíduo • É pontual • Realiza com algum empenho as tarefas propostas • Realiza algumas vezes as tarefas autonomamente • Utiliza algumas vezes métodos de trabalho/estudo próprios 	Valor intermédio	<ul style="list-style-type: none"> • Raramente é assíduo • Raramente é pontual • Raramente realiza com empenho as tarefas propostas • Não realiza as tarefas autonomamente • Não utiliza métodos de trabalho/estudo próprios
Participação 1 (motivação, interesse)	<ul style="list-style-type: none"> • Intervém sempre oportunamente na aula • participa sempre nas atividades propostas 		<ul style="list-style-type: none"> • Intervém algumas vezes oportunamente na aula • participa algumas vezes nas atividades propostas 		<ul style="list-style-type: none"> • Raramente intervém oportunamente na aula • Raramente participa nas atividades propostas
Participação 2 (autocontrolo e atenção, espírito crítico)	<ul style="list-style-type: none"> • Revela espírito crítico • Revela autocontrolo e atenção 		<ul style="list-style-type: none"> • Revela algum espírito crítico • Revela algum autocontrolo e atenção 		<ul style="list-style-type: none"> • Raramente revela espírito crítico • Raramente revela autocontrolo e atenção
Sociabilidade (cooperação e solidariedade)	<ul style="list-style-type: none"> • Cumpre sempre as regras de convivência, de cidadania e o regulamento interno da escola • Cooperar sempre com os colegas e com o professor • Revela solidariedade 		<ul style="list-style-type: none"> • Cumpre algumas das regras de convivência, de cidadania e o regulamento interno da escola • Cooperar algumas vezes com os colegas e com o professor • Revela alguma solidariedade 		<ul style="list-style-type: none"> • Não cumpre as regras de convivência, de cidadania e o regulamento interno da escola • Nunca coopera sempre com os colegas e com o professor • Raramente revela solidariedade
A classificação é obtida pela média aritmética da classificação dos vários indicadores que definem o perfil do aluno.					

(3) COMPETÊNCIAS FÍSICAS - DESCRITORES

CLASSIFICAÇÃO	7º, 8º e 9º ANO
1	ESTÁ NA ZONA SAUDÁVEL (ZS) EM UMA OU MAIS APTIDÕES, EXCEPTUANDO A. AERÓBIA E ANM. ABDOMINAL
2	ESTÁ NA ZONA SAUDÁVEL (ZS) EM UMA OU MAIS APTIDÕES, EXCEPTUANDO A. AERÓBIA
3	ESTÁ NA ZONA SAUDÁVEL (ZS) NA A. AERÓBIA
4	ESTÁ NA ZONA SAUDÁVEL (ZS) NA A. AERÓBIA E EM UMA OU MAIS APTIDÕES, EXCEPTUANDO ANM. ABDOMINAL
5	ESTÁ NA ZONA SAUDÁVEL (ZS) NA A. AERÓBIA e NA ANM. ABDOMINAL OU TAMBÉM EM MAIS APTIDÕES.

Nota: Para IMC superior a 30, as metas de reduzem 25%



TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPARIGAS)



APTIDÃO AERÓBIA

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável a		Perfil Atlético a		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO ₂ ml/kg/min	N.º de Percursos	VO ₂ ml/kg/min	N.º de Percursos	VO ₂ a ml/kg/min	Tempo s	VO ₂ a ml/kg/min	Tempo s
9	40,2	13	46,8	32	40,2	8,46	46,8	6,47
10	40,2	16	46,8	35	40,2	8,46	46,8	6,47
11	40,2	20	47,1	39	40,2	8,46	47,1	6,43
12	40,1	22	47,3	43	40,1	8,48	47,3	6,39
13	39,7	25	46,9	45	39,7	8,58	46,9	6,45
14	39,4	27	46,5	47	39,4	9,05	46,5	6,51
15	39,1	29	45,7	48	39,1	9,13	45,7	7,02
16	38,9	32	45,3	50	38,9	9,18	45,3	7,08
17	38,8	35	44,6	51	38,8	9,21	44,6	7,20
18+	38,6	37	43,1	50	38,6	9,26	43,1	7,46

COMPOSIÇÃO CORPORAL

	IMC		PERÍMETRO DA CINTURA		MASSA GORDA
	kg/m ²		cm		%
	Zona Saudável	<	Zona Saudável	Zona Saudável	<
9	13,3	18,7	66,8	22,7	
10	13,7	19,4	68,9	24,4	
11	14,1	20,3	70,8	25,8	
12	14,7	21,3	72,5	26,8	
13	15,2	22,3	74,2	27,8	
14	15,7	23,1	75,7	28,6	
15	16,0	23,8	76,8	29,2	
16	16,3	24,3	77,7	29,8	
17	16,4	24,6	78,5	30,5	
18+	18,5	25,0	79,2	31,4	

APTIDÃO NEUROMUSCULAR

	ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSÃO HORIZONTAL		IMPULSÃO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m		VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA	FLEXIBILIDADE DOS OMBROS
	N.º repetições		N.º repetições		cm		cm		s		s		cm		S/N	
	Zona Saudável a	Perfil Atlético a	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável a	Perfil Atlético a	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável a	Perfil Atlético a	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável a	Perfil Atlético a	Zona Saudável	
9	9	39	6	14	108,4	170,9	17,9	29,9	13,20	11,73	8,55	7,51	4,55	4,02	22,9	31,2
10	12	39	7	15	110,8	172,4	18,3	30,4	13,10	11,67	8,23	7,23	4,43	3,90	22,9	31,2
11	15	46	7	15	113,3	173,8	18,6	30,8	13,00	11,61	7,97	7,00	4,32	3,80	25,4	31,4
12	18	53	7	15	115,8	175,3	19,0	31,3	12,90	11,55	7,77	6,82	4,24	3,73	25,4	32,1
13	18	57	7	16	118,1	176,4	19,0	31,3	12,80	11,50	7,62	6,69	4,19	3,68	25,4	33,3
14	18	59	7	16	121,8	179,6	20,0	32,5	12,70	11,40	7,52	6,61	4,16	3,66	25,4	34,6
15	18	62	7	17	123,0	179,0	20,3	32,8	12,70	11,40	7,49	6,58	4,16	3,66	30,5	35,3
16	18	63	7	18	126,0	180,4	20,9	33,6	12,60	11,30	7,51	6,60	4,18	3,69	30,5	35,6
17	18	65	7	19	129,5	183,4	20,5	33,0	12,60	11,40	7,58	6,67	4,23	3,75	30,5	36,0
18+	18	66	7	19	131,9	184,2	20,5	34,0	12,60	11,40	7,72	6,79	4,31	3,83	30,5	36,3

Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços

APTIDÃO AERÓBIA

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável a		Perfil Atlético a		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO ₂ ml/kg/min	N.º de Percursos	VO ₂ ml/kg/min	N.º de Percursos	VO ₂ a ml/kg/min	Tempo s	VO ₂ a ml/kg/min	Tempo s
9	40,2	13	52,1	47	40,2	9,39	52,1	6,06
10	40,2	16	52,1	50	40,2	9,46	52,1	6,09
11	40,2	20	52,4	54	40,2	9,53	52,4	6,08
12	40,3	23	53,0	59	40,3	9,57	53,0	6,04
13	41,1	28	54,7	67	41,1	9,40	54,7	5,48
14	42,5	36	57,1	77	42,5	9,09	57,1	5,27
15	43,6	42	58,8	85	43,6	8,47	58,8	5,14
16	44,1	47	59,8	91	44,1	8,41	59,8	5,08
17	44,2	50	59,7	94	44,2	8,44	59,7	5,10
18+	44,3	53	59,3	96	44,3	8,47	59,3	5,15

COMPOSIÇÃO CORPORAL

	IMC		PERÍMETRO DA CINTURA		MASSA GORDA
	kg/m ²		cm		%
	Zona Saudável	<	Zona Saudável	Zona Saudável	<
9	13,6	18,2	77,1	20,7	
10	13,9	18,8	80,1	22,5	
11	14,2	19,5	82,6	23,7	
12	14,7	20,4	85,1	23,7	
13	15,2	21,3	87,0	22,9	
14	15,7	22,2	88,9	21,4	
15	16,3	23,1	90,5	20,2	
16	16,7	23,9	91,8	20,2	
17	17,1	24,6	92,7	21,0	
18+	18,5	25,0	93,4	22,3	

APTIDÃO NEUROMUSCULAR

	ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSÃO HORIZONTAL		IMPULSÃO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m		VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA	FLEXIBILIDADE DOS OMBROS
	N.º repetições		N.º repetições		cm		cm		s		s		cm		S/N	
	Zona Saudável a	Perfil Atlético a	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável a	Perfil Atlético a	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável a	Perfil Atlético a	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável a	Perfil Atlético a	Zona Saudável	
9	9	47	6	17	102,1	160,0	15,7	24,7	13,10	11,98	8,27	7,19	4,42	3,91	20,3	29,3
10	12	47	7	21	110,2	170,2	17,2	27,9	12,80	11,65	7,94	6,92	4,28	3,78	20,3	29,3
11	15	54	8	23	119,0	180,4	18,8	31,0	12,50	11,38	7,63	6,66	4,14	3,66	20,3	28,9
12	18	60	10	23	128,4	190,6	20,6	34,2	12,20	11,11	7,33	6,41	4,01	3,55	20,3	28,8
13	21	66	12	22	135,4	197,3	21,7	36,4	12,00	10,90	7,04	6,18	3,89	3,45	20,3	29,2
14	24	71	14	24	151,5	213,3	25,1	41,0	11,70	10,60	6,76	5,97	3,78	3,36	20,3	30,4
15	24	71	16	27	165,4	224,4	28,2	44,7	11,20	10,20	6,49	5,77	3,68	3,29	20,3	31,9
16	24	71	18	29	175,9	231,8	30,0	47,2	10,90	9,90	6,24	5,59	3,58	3,22	20,3	33,5
17	24	71	18	32	184,2	239,0	31,1	49,1	10,90	9,90	6,00	5,42	3,50	3,17	20,3	34,5
18+	24	71	18	34	203,2	251,7	35,3	53,2	10,40	9,49	5,77	5,27	3,42	3,13	20,3	35,0

Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços

(4) COMPETÊNCIAS COGNITIVAS — DESCRITORES

INDICADORES	5	4	3	2	1
DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS	<p>O ALUNO REVELA CONHECER OS CONCEITOS TRANSMITIDOS NOS DOIS TEMAS ABORDADOS</p> <p>CONSEGUE RELACIONAR E ARTICULAR OS DIFERENTES CONCEITOS</p>	Valor intermédio	<p>O ALUNO REVELA CONHECER OS CONCEITOS TRANSMITIDOS NOS DOIS TEMAS ABORDADOS</p> <p>REVELA DIFICULDADE EM ARTICULAR E RELACIONAR ESSES CONCEITOS.</p>	Valor intermédio	<p>O ALUNO REVELA CONHECER OS CONCEITOS TRANSMITIDOS NUM DOS TEMAS ABORDADOS</p> <p>REVELA DIFICULDADE EM ARTICULAR E RELACIONAR ESSES CONCEITOS.</p>