



Departamento de Atividades Físicas e Desportivas
GRUPO 620 - 2018/2019

Critérios de Classificação de EDUCAÇÃO FÍSICA - 10º ANO

ÁREAS DE LECIONAÇÃO E AVALIAÇÃO ESPECÍFICA

Os alunos são avaliados na disciplina de Educação Física em 3 áreas:

A) ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS – tem a finalidade de reforçar o gosto pela prática regular de atividade física desportiva garantindo um desenvolvimento eclético e multilateral através de um conjunto diversificado de subáreas /matérias da extensão da Educação Física.

Nesta área de lecionação os alunos são avaliados nas seguintes subáreas:

- **Jogos desportivos coletivos** (andebol, basquetebol, futebol e voleibol),
- **Ginástica,**
- **Atletismo,**
- **Atividades rítmicas e expressivas** (dança e aeróbica),
- **Raquetas,**
- **Atividades de exploração da natureza**
- **Matérias alternativas** (corfebol, softbol, rãguebi, canoagem, surf, tiro com arco, etc).

Em cada período letivo, para a **classificação** dos alunos são considerados obrigatoriamente **2 jogos desportivos coletivos e 4 das restantes 6 subáreas**. Quando existe avaliação em todas as subáreas são selecionados os 2 jogos desportivos coletivos e as restantes 4 subáreas em que o aluno tem melhor avaliação.

Em cada uma das subáreas são lecionadas várias matérias. A avaliação dos alunos em cada subárea corresponderá à média da avaliação das matérias dessa subárea.

Em cada matéria o aluno é avaliado com um dos níveis, introdutório, elementar ou avançado, que se encontram especificados nos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF). **Cada um dos níveis** traduz-se em pontos (**Não introdutório – 0 pontos, introdutório - 1 ponto, elementar - 2 pontos e avançado - 3 pontos**).

O somatório dos pontos obtidos nas seis subáreas coloca o aluno num determinado patamar de classificação (1-7 valores; 8-9 valores; etc) conforme a tabela 1.

A atribuição de um dos valores do patamar de classificação ao aluno tem em consideração o conjunto das **competências** demonstradas nas matérias desta área, traduzindo o nível de conhecimentos, capacidades e atitudes a elas referentes.

A classificação do 1º período tem em consideração menos matérias em cada área do que o 2º ou 3º período. Nestes 2 últimos períodos têm-se em consideração todas as matérias lecionadas desde o início do ano, mantendo-se a regra da seleção das matérias/subáreas conforme a explicação dada no 3º parágrafo deste documento.

Instrumentos de avaliação: Os dados para a avaliação serão recolhidos através da observação direta dos alunos em situações de jogo reduzido/formal, em situações de exercício critério, intervenções orais e atitudes demonstradas na realização das diferentes atividades.

B) APTIDÃO FÍSICA – tem a finalidade de elevar as capacidades físicas numa perspetiva da saúde e da qualidade de vida.

Os alunos são avaliados ao nível das componentes **Aptidão Aeróbia, Força/Resistência e Flexibilidade**.

Nesta área serão atribuídos ao aluno de **1 a 3 valores**, de acordo com a ponderação das componentes que o aluno apresentar dentro da Zona Saudável (Tabela de valores de referência para os resultados da Bateria de Testes do *FitEscola* (ver tabela1).

Esta avaliação será realizada em todos os períodos letivos tendo como referência os Programas Nacionais da disciplina.

Instrumentos de avaliação: Os dados para a avaliação desta área serão obtidos pela realização de diferentes testes da bateria do *FitEscola* (vai-vem, milha, senta e alcança, extensão de braços, etc). De acordo com os resultados obtidos verificar-se-á se o aluno está ou não na zona saudável, em cada uma das componentes da aptidão física.

C) CONHECIMENTOS – tem a finalidade de consolidar e aprofundar os conhecimentos relativos:

- a. aos processos de elevação e manutenção da aptidão física;
- b. à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas;
- c. à prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro, interpretando-a como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.

A classificação dos alunos em cada período terá em conta todos os dados recolhidos até ao momento. De acordo com a média das avaliações efetuadas será atribuída ao aluno uma classificação de acordo com o estipulado na **Tabela 1**.

Instrumentos de avaliação: Os dados para a avaliação desta área serão obtidos através de trabalhos individuais, trabalhos de grupo, apresentações orais, testes escritos, intervenções orais na aula ou outros instrumentos.

CLASSIFICAÇÃO FINAL:

A classificação final do aluno obtém-se pela soma dos valores obtidos nas 3 áreas de avaliação (Atividades Físicas e Desportivas, Aptidão Física e Conhecimentos).

O aluno tem que ter obrigatoriamente elementos de avaliação nas três áreas consideradas. Caso o aluno não realize a avaliação na Aptidão Física e/ou Conhecimentos, **desce de patamar na classificação das Atividades Físicas e Desportivas**.

Tabela de Áreas de Avaliação, Níveis de Classificação por Área e Classificação Final – 10º ano

Tabela 1

Áreas de Avaliação - 10º Ano						Classif. Final
Atividades Físicas e Desportivas		Aptidão Física		Conhecimentos		
Pontos obtidos nas 6 subáreas (JDC, Atletismo, Dança, etc.)	Patamar Classif.	Apt. Aeróbia Força Flexibilidade	Classif	Testes/ Trabalhos/ Apresentações	Classif	Atividades Físicas e Desportivas + Aptidão Física + Conhecimentos
Até 5 pontos	1 - 7 valores	Aptidão Aeróbia na zona saudável	1,5	0 - 7	0	
6 a 7 pontos	8 - 9 valores			8 - 9	0,5	
8 a 9 pontos	10 - 11 valores	Aptidão muscular - Força na zona saudável	1	10 - 13	1	
10 a 11 pontos	12 - 13 valores			14 - 17	1,5	
12 ou mais pontos	14 - 15 valores	Aptidão muscular - Flexibilidade na zona saudável	0,5	18 - 20	2	
TOTAL	15	+	3	+	2	

Quadro 1 - Quadro de Composição Curricular do 10º Ano

<p>Jogos Coletivos – 2 matérias (Futebol, Voleibol, Andebol, Basquetebol)</p> <p>Ginástica – Solo</p> <p>Atletismo – Salto Altura + Corrida Barreiras</p> <p>Raquetes – Badminton + Ténis Mesa</p> <p>Atividades Rítmicas – 1 matéria (Sociais, populares ou aeróbica)</p> <p>Ativ. Expl. Natureza – Escalada + Orientação</p> <p>Alternativas – Corfebol/Jogos Tradicionais/Tiro c/Arco</p>

Nota: Sempre que forem lecionadas e avaliadas mais matérias em qualquer uma das subáreas, entrará para a avaliação do aluno a média das avaliações das duas melhores matérias.

Tabela 2

Testes de avaliação de Aptidão Física		
Componentes	TESTES	Critérios de Sucesso
Aptidão Aeróbia	Vai e vem /Milha/Milha Marcha	Um teste na ZSAF*
Aptidão Muscular (Força, Resistência muscular)	Abdominais	Testes de Abdominais, Extensões de braços e um dos outros na ZSAF
	Extensões de braços	
	Impulsão horizontal	
	Impulsão vertical	
Flexibilidade	Flexibilidade dos músculos posteriores da coxa (Senta e Alcança)	Ambos os testes na ZSAF
	Flexibilidade de Ombros	

*Zona Saudável da Aptidão Física

Nota: As orientações e “informações” supra indicadas referem-se à frequência e avaliação dos alunos que não apresentem restrições à frequência da disciplina de Educação Física.

Quando os alunos mudarem de regime de avaliação e o novo regime tiver a duração de um período letivo, os mesmos serão avaliados com os critérios definidos para a sua situação (alunos com ou sem atestado médico). A nota obtida pelo aluno neste período letivo terá um peso na sua avaliação final de ano correspondente a 1/3.