

## MANUAL DE APOIO À AVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

### 1. PROCEDIMENTOS GERAIS

Em cada período letivo, o docente recolhe informação que permita avaliar o aluno em cada um dos domínios relativos às Aprendizagens Essenciais e de acordo com as áreas de competência do Perfil dos Alunos.

A informação deve ser recolhida através de instrumentos e procedimentos diversificados e adequados à especificidade do que se pretende avaliar, de acordo com as turmas/alunos.

Os alunos abrangidos pela alínea b) do ponto 4 do artº10º do DL 54/2018, de 6 de julho, serão avaliados de acordo com o definido no respetivo Relatório Técnico- Pedagógico (RTP) e, quando aplicável, no Programa Educativo Individual (PEI).

A avaliação do final do **2º período** resultará de uma ponderação equitativa da classificação do **1º período** e da classificação obtida através dos instrumentos do 2º período.

A avaliação do final do **3º período** resultará de uma ponderação equitativa da classificação dos três períodos.

### 2. PERFIS DE APRENDIZAGEM

As percentagens, as menções qualitativas ou os níveis atribuídos correspondem a um determinado perfil de aprendizagens, definido em função dos Conhecimentos, Capacidades e Atitudes subjacentes às Aprendizagens Essenciais e às áreas de competência do Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória e tendo em conta a ponderação relativa dos domínios das Aprendizagens Essenciais de cada disciplina (Artº 18 da Portaria nº 223 – A/2018 de 3 de agosto):

EDUCAÇÃO FÍSICA		PERFIS DE APRENDIZAGENS DO 7.º ANO			
DOMÍNIOS	NÍVEL 5 Muito Bom 90% a 100%	Nível 4 Bom 70% a 89%	Nível 3 Suficiente 50% a 69%	Nível 2 Insuficiente 20% a 49%	Nível 1 Insuficiente 0% a 19%
NÍVEIS DE DESEMPENHO	Desempenho muito bom relativamente aos conhecimentos, capacidades e atitudes previstos nas diferentes áreas constantes nas Aprendizagens Essenciais e de acordo com as áreas de competência do Perfil dos Alunos	Nível intercalar	Desempenho suficiente relativamente aos conhecimentos, capacidades e atitudes previstos nas diferentes áreas constantes nas Aprendizagens Essenciais e de acordo com as áreas de competência do Perfil dos Alunos	Nível intercalar	Desempenho muito insuficiente relativamente aos conhecimentos, capacidades e atitudes previstos nas diferentes áreas constantes nas Aprendizagens Essenciais e de acordo com as áreas de competência do Perfil dos Alunos
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS 75%	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade de <b>nível INTRODUÇÃO em 5 matérias</b>, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade:</p> <p><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (uma matéria)</b> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p><b>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)</b> Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p><b>SUBÁREAS ATLETISMO, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS (três matérias)</b> Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (<i>Badminton</i>), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p><b>Desenvolver o gosto pela prática regular da atividade física, cooperar para o êxito (pessoal e dos companheiros), agir com cordialidade e respeito, conhecer e aplicar as regras de participação, organização, dos cuidados de higiene e de segurança.</b></p>				
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA 15%	<p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo.</p> <p><b>Desenvolver o gosto pela prática regular da atividade física, cooperar para o êxito (pessoal e dos companheiros), agir com cordialidade e respeito, conhecer e aplicar as regras de participação, organização, dos cuidados de higiene e de segurança.</b></p>				
ÁREA DOS CONHECIMENTOS 10%	<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><b>Desenvolver o gosto pela prática regular da atividade física, cooperar para o êxito (pessoal e dos companheiros), agir com cordialidade e respeito, conhecer e aplicar as regras de participação, organização, dos cuidados de higiene e de segurança.</b></p>				

EDUCAÇÃO FÍSICA			PERFIS DE APRENDIZAGENS DO 8.º ANO			
DOMÍNIOS	NÍVELS	Nível 5 Muito Bom 90% a 100%	Nível 4 Bom 70% a 89%	Nível 3 Suficiente 50% a 69%	Nível 2 Insuficiente 20% a 49%	Nível 1 Insuficiente 0% a 19%
NÍVELS DE DESEMPENHO		Desempenho muito bom relativamente aos conhecimentos, capacidades e atitudes previstos nas diferentes áreas constantes nas Aprendizagens Essenciais e de acordo com as áreas de competência do Perfil dos Alunos	Nível intercalar	Desempenho suficiente relativamente aos conhecimentos, capacidades e atitudes previstos nas diferentes áreas constantes nas Aprendizagens Essenciais e de acordo com as áreas de competência do Perfil dos Alunos	Nível intercalar	Desempenho muito insuficiente relativamente aos conhecimentos, capacidades e atitudes previstos nas diferentes áreas constantes nas Aprendizagens Essenciais e de acordo com as áreas de competência do Perfil os Alunos
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS 75%		<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 8.º ano de escolaridade de <b>nível INTRODUÇÃO em 6 matérias</b>, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade:</p> <p><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (uma matéria)</b> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p><b>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)</b> Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p><b>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS (quatro matérias)</b> Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p> <p>Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (<i>Badminton</i>), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p><b>Desenvolver o gosto pela prática regular da atividade física, cooperar para o êxito (pessoal e dos companheiros), agir com cordialidade e respeito, conhecer e aplicar as regras de participação, organização, dos cuidados de higiene e de segurança.</b></p>				
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA 15%		<p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo.</p> <p><b>Desenvolver o gosto pela prática regular da atividade física, cooperar para o êxito (pessoal e dos companheiros), agir com cordialidade e respeito, conhecer e aplicar as regras de participação, organização, dos cuidados de higiene e de segurança.</b></p>				
ÁREA DOS CONHECIMENTOS 10%		<p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</p> <p><b>Desenvolver o gosto pela prática regular da atividade física, cooperar para o êxito (pessoal e dos companheiros), agir com cordialidade e respeito, conhecer e aplicar as regras de participação, organização, dos cuidados de higiene e de segurança.</b></p>				

EDUCAÇÃO FÍSICA			PERFIS DE APRENDIZAGENS DO 9.º ANO		
DOMÍNIOS	NÍVEL 5 Muito Bom 90% a 100%	NÍVEL 4 Bom 70% a 89%	NÍVEL 3 Suficiente 50% a 69%	NÍVEL 2 Insuficiente 20% a 49%	NÍVEL 1 Insuficiente 0% a 19%
NÍVELS DE DESEMPENHO	Desempenho muito bom relativamente aos conhecimentos, capacidades e atitudes previstos nas diferentes áreas constantes nas Aprendizagens Essenciais e de acordo com as áreas de competência do Perfil dos Alunos	Nível intercalar	Desempenho suficiente relativamente aos conhecimentos, capacidades e atitudes previstos nas diferentes áreas constantes nas Aprendizagens Essenciais e de acordo com as áreas de competência do Perfil dos Alunos	Nível intercalar	Desempenho muito insuficiente relativamente aos conhecimentos, capacidades e atitudes previstos nas diferentes áreas constantes nas Aprendizagens Essenciais e de acordo com as áreas de competência do Perfil dos Alunos
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS 75%	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 9.º ano de escolaridade de <b>nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria</b>, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade</p> <p><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias)</b> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p><b>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)</b> Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p><b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)</b> Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p><b>SUBÁREAS ATLETISMO, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias)</b> Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos <b>JOGOS DE RAQUETES</b> (Badminton), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p><b>Desenvolver o gosto pela prática regular da atividade física, cooperar para o êxito (pessoal e dos companheiros), agir com cordialidade e respeito, conhecer e aplicar as regras de participação, organização, dos cuidados de higiene e de segurança.</b></p>				
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA 15%	<p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo.</p> <p><b>Desenvolver o gosto pela prática regular da atividade física, cooperar para o êxito (pessoal e dos companheiros), agir com cordialidade e respeito, conhecer e aplicar as regras de participação, organização, dos cuidados de higiene e de segurança.</b></p>				
ÁREA DOS CONHECIMENTOS 10%	<p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</p> <p><b>Desenvolver o gosto pela prática regular da atividade física, cooperar para o êxito (pessoal e dos companheiros), agir com cordialidade e respeito, conhecer e aplicar as regras de participação, organização, dos cuidados de higiene e de segurança.</b></p>				

Áreas de competência do Perfil dos Alunos	
Áreas de competência	Descritores Operativos
Linguagens e textos	Os alunos usam linguagens verbais e não-verbais para significar e comunicar, recorrendo a gestos, sons, palavras, números e imagens. Usam-nas para construir conhecimento, partilhar sentidos nas diferentes áreas do saber e exprimir mundividências. Os alunos reconhecem e usam linguagens simbólicas como elementos representativos do real e do imaginário, essenciais aos processos de expressão e comunicação em diferentes contextos, pessoais, sociais, de aprendizagem e pré-profissionais. Os alunos dominam os códigos que os capacitam para a leitura e para a escrita (da língua materna e de línguas estrangeiras). Compreendem, interpretam e expressam factos, opiniões, conceitos, pensamentos e sentimentos, quer oralmente, quer por escrito, quer através de outras codificações. Identificam, utilizam e criam diversos produtos musicais, artísticos, tecnológicos, reconhecendo os significados neles contidos e gerando novos sentidos.
Informação e Comunicação	Os alunos pesquisam sobre matérias escolares e temas do seu interesse. Recorrem à informação disponível em fontes documentais físicas e digitais. - Em redes sociais, na Internet, nos <i>media</i> , livros, revistas, jornais. Avaliam e validam a informação recolhida, cruzando diferentes fontes, para testar a sua credibilidade. Organizam a informação recolhida de acordo com um plano, com vista à elaboração e à apresentação de um novo produto ou experiência. Desenvolvem estes procedimentos de forma crítica e autónoma. Os alunos apresentam e explicam conceitos em grupos, apresentam ideias e projetos diante de audiências reais, presencialmente ou à distância. Expõem o trabalho resultante das pesquisas feitas, de acordo com os objetivos definidos, junto de diferentes públicos, concretizados em produtos discursivos, textuais, audiovisuais e/ ou multimédia, respeitando as regras próprias de cada ambiente.
Raciocínio e Resolução de problemas	Os alunos colocam e analisam questões a investigar, distinguindo o que se sabe do que se pretende descobrir. Estabelecem estratégias adequadas para investigar e responder às questões iniciais. Analisam criticamente as conclusões a que chegam, reformulando, se necessário, as estratégias adotadas. Os alunos generalizam as conclusões de uma pesquisa, criando modelos e produtos para representar situações hipotéticas ou da vida real. Testam a consistência dos modelos, analisando diferentes referenciais e condicionantes. Usam modelos para explicar um determinado sistema, para estudar os efeitos das variáveis e para fazer previsões acerca do comportamento do sistema em estudo. Avaliam diferentes produtos de acordo com critérios de qualidade e utilidade em diversos contextos significativos.
Pensamento Crítico e Pensamento Criativo	Os alunos observam, analisam e discutem ideias, processos ou produtos centrando-se em evidências. Usam critérios para apreciar essas ideias, processos ou produtos, construindo argumentos para a fundamentação das tomadas de posição. Os alunos conceptualizam cenários de aplicação das suas ideias e testam e decidem sobre a sua exequibilidade. Avaliam o impacto das decisões adotadas. Os alunos desenvolvem ideias e projetos criativos com sentido no contexto a que dizem respeito, recorrendo à imaginação, inventividade, desenvoltura e flexibilidade e estão dispostos a assumir riscos para imaginar além do conhecimento existente, com o objetivo de promover a criatividade e a inovação.

<b>EDUCAÇÃO</b> Relacionamento interpessoal	Os alunos juntam esforços para atingir objetivos, valorizando a diversidade de perspetivas sobre as questões em causa, tanto lado a lado como através de meios digitais. Desenvolvem e mantêm relações diversas e positivas entre si e com os outros (comunidade, escola e família) em contextos de colaboração, de cooperação e interajuda. Resolvem problemas de natureza relacional de forma pacífica, com empatia e com sentido crítico. Os alunos envolvem-se em conversas, trabalhos e experiências formais e informais: debatem, negociam, acordam, colaboram. Aprendem a considerar diversas perspetivas e a construir consensos. Relacionam-se em grupos lúdicos, desportivos, musicais, artísticos e outros, em espaços de discussão e partilha, presenciais ou à distância.
Desenvolvimento Pessoal e Autonomia	Os alunos reconhecem os seus pontos fracos e fortes e consideram estes últimos como ativos em diferentes aspetos da vida. Têm consciência da importância de crescerem e evoluírem. São capazes de expressar as suas necessidades e de procurar as ajudas e apoios mais eficazes para alcançarem os seus objetivos. Os alunos desenham, implementam e avaliam, com autonomia, estratégias para conseguir as metas e desafios que estabelecem para si próprios. São confiantes, resilientes e persistentes, construindo caminhos personalizados de aprendizagem, com base nas vivências e em liberdade.
Bem-estar, saúde e ambiente	Os alunos são responsáveis e estão conscientes de que os seus atos e as suas decisões afetam a sua saúde e o seu bem-estar. Assumem uma crescente responsabilidade para cuidarem de si, dos outros e do ambiente e para se integrarem ativamente na sociedade. Os alunos fazem escolhas que contribuem para a sua segurança e a das comunidades onde estão inseridos. Estão conscientes da importância da construção de um futuro sustentável e envolvem-se em projetos de cidadania ativa.
Sensibilidade estética e artística	Os alunos desenvolvem o sentido estético, mobilizando os processos de reflexão, comparação, argumentação em relação às produções artísticas e tecnológicas, integradas nos contextos sociais, geográficos, históricos e políticos. Os alunos valorizam as manifestações culturais das comunidades e participam autonomamente em atividades artísticas e culturais, como público, criador ou intérprete, consciencializando-se das possibilidades criativas. Os alunos percebem o valor estético das experimentações e criações, a partir de intencionalidades artísticas e tecnológicas, mobilizando técnicas e recursos de acordo com diferentes finalidades e contextos socioculturais.
Saber científico, técnico e tecnológico	Os alunos trabalham com recurso a materiais, instrumentos, ferramentas, máquinas e equipamentos tecnológicos, relacionando conhecimentos técnicos, científicos e socioculturais. Os alunos consolidam hábitos de planeamento das etapas do trabalho, identificando os requisitos técnicos, condicionalismos e recursos para a concretização de projetos. Identificam necessidades e oportunidades tecnológicas numa diversidade de propostas e fazem escolhas fundamentadas.
Consciência e domínio do corpo	Os alunos realizam atividades motoras integradas nas diferentes circunstâncias por eles vivenciadas na relação do seu próprio corpo com o espaço. Os alunos reconhecem a importância das atividades motoras para o seu desenvolvimento físico, psicossocial, estético e emocional. Os alunos aproveitam e exploram a oportunidade de realização de experiências motoras que, independentemente do nível de habilidade de cada um, favorece aprendizagens globais e integradas.

A ponderação relativa à disciplina de Educação Física deve ser vista como um referencial para o Agrupamento que de acordo com o Plano de Autonomia e Flexibilidade Curricular pode ser adaptada à especificidade das turmas/alunos.



### 3. ÁREAS DE EXTENSÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Para os 2.º e 3.º Ciclos do ensino básico consideram-se **três áreas de extensão da EF**:

- Atividades Físicas**, onde se incluem as diferentes áreas (Atividades Físicas e Desportivas, Atividades Rítmicas e Expressivas, Atividades de Exploração da Natureza, Jogos Tradicionais), subáreas (como jogos coletivos, ginástica ou atletismo) e matérias (como voleibol, ginástica de solo, danças sociais);
- Aptidão Física**, com a demonstração das capacidades físicas com referência ao programa *FITescola*;
- 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.

O aluno é avaliado e classificado pela consecução das **aprendizagens essenciais**, de cada matéria, das três áreas de extensão da educação física, estabelecidas nas planificações para cada ano de escolaridade.

#### Instrumentos de recolha de informação das aprendizagens e para as aprendizagens

Grelhas de observação direta específicas das matérias das atividades físicas, por ano de escolaridade

Grelha de registo diário das atitudes e comportamentos

Tabelas de classificação por género e idade dos testes de aptidão física, por referência aos valores do FITescla

Relatório e Guião de apoio à elaboração do relatório de Educação física