

ESCOLA SECUNDÁRIA JAIME MONIZ
AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA ⁽¹⁾
ENSINO SECUNDÁRIO / CURSOS CIENTÍFICO-HUMANÍSTICOS
QUADRIÉNIO LETIVO 2022/2026
10º, 11º e 12º ano de escolaridade

A avaliação dos alunos na disciplina de Educação Física considera a legislação em vigor, nomeadamente as Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF) com referencial conceptual e metodológico no Programa Nacional de Educação Física (PNEF), é contínua e de carácter essencialmente formativo, tem como referência o conjunto dos “Objetivos Gerais do Ensino Secundário” organizados em torno de três áreas de avaliação específicas da Educação Física, e que correspondem às três grandes áreas de extensão desta disciplina:

- *Atividades Físicas*, área onde se incluem as diferentes subáreas: Subárea Jogos Desportivos Coletivos; Subárea Ginástica (ou Atletismo no 11º e 12º ano); Subárea Atividades Rítmicas e Expressivas; Subárea Atletismo, Patinagem e outras. No 10ºano, o Atletismo constitui-se simultaneamente como subárea e como matéria;

- *Aptidão Física*, área que visa o desenvolvimento das capacidades motoras e a demonstração da sua prestação enquadrada pelo programa FITescola® e respetiva tabela de valores de referência;

- *Conhecimentos*, área que engloba no 10º ano, os conhecimentos referentes a “...Aptidão Física e Saúde ...”, “Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física ...”, “Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória ...”, para o 11º ano, “Conhecer métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento/manutenção das capacidades motoras”, “Conhecer/interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas...” , no 12º ano, “Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras ...”, “Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros ...”.

Na *área das Atividades Físicas*, a demonstração de competência manifesta-se através da consecução dos objetivos definidos para cada matéria, estruturados em dois níveis de especificação e complexidade das aprendizagens: Introdução (I), Elementar (E). Para o cumprimento de cada um destes níveis o(a) aluno(a) deve demonstrar em simultâneo desempenhos, conhecimentos e atitudes, avaliadas no âmbito das matérias, expressas nos primeiros objetivos operacionais de cada uma delas e representativos do nível considerado, numa lógica integrada da aprendizagem e alinhada com o conceito de competência enunciado no “Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória”.

Estes níveis de aprendizagem definem graus de aprofundamento da competência do(a) aluno(a) em cada matéria de ensino: Introdução (I), nível onde se incluem as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»); Elementar (E), nível onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem.

Na *área da Aptidão Física*, a demonstração de competência manifesta-se através da realização dos testes de aptidão aeróbia e neuromuscular, com valores inscritos na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF), e interpretados de acordo com as Tabelas de Valores de Referência do programa FITescola®.

Na *área dos Conhecimentos*, a demonstração de competência manifesta-se através da consecução dos objetivos definidos como competências essenciais, “Relaciona ...”, “Identifica ...”, “Interpreta ...”, “Explica ...”, “Reconhece ...”, “Conhece ...”, para este nível de ensino no documento AEEF.

(1) Documento elaborado com base (inclui transcrições) nos documentos AEEF e PNEF

NORMAS DE REFERÊNCIA PARA A AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 10º, 11º e 12º ANO - Quadriênio letivo 2022/2026

Normas de referência em Educação Física		Operacionalização das Aprendizagens Essenciais em Educação Física						Descritores do Perfil dos Alunos			
		Conteúdos/Matérias: condições de possibilidade de acordo com as seguintes indicações:		Referências de sucesso			Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Instrumentos de avaliação	Periodicidade	Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA)	
		10º ano	11º e 12º ano	10º ano	11º ano	12º ano					
Organizador Domínio	Áreas de avaliação da Educação Física	Área das Atividades Físicas	- Duas matérias da Subárea Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol); - Uma matéria da Subárea Ginástica (Acrobática, Solo, Aparelhos); - Uma matéria da Subárea Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais); - Duas matérias da Subárea Atletismo, Raquetas e Outras. O Atletismo constitui-se simultaneamente como subárea e matéria.	- Duas matérias da Subárea Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol); - Uma matéria das Subáreas Ginástica (Acrobática, Solo, Aparelhos) e Atletismo (saltos, corridas, lançamentos e marcha) - Uma matéria da Subárea Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais); - Duas matérias de Subdomínios de Opção	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO (I) em cinco matérias e de nível ELEMENTAR (E) numa matéria, de diferentes subáreas: 5I + 1E	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO (I) em quatro matérias e de nível ELEMENTAR (E) em duas matérias, de diferentes subáreas: 4I + 2E	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 12º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO (I) em três matérias e de nível ELEMENTAR (E) em três matérias, de diferentes subáreas: 3I + 3E	Proporcionar atividades formativas: -Em grupos homogêneos -Em grupos heterogêneos que possibilitem e criem oportunidades que permitam estimular a formação das Áreas de Competências do Perfil dos Alunos.	Grelha de observação e registo, direta e sistemática das competências reveladas pelos alunos nas situações características, inscritas na própria definição dos objetivos das matérias a lecionar.	Todas as aulas e ou momentos formais	A, B, E, F, H (Respeitador da diferença)
		Área da Aptidão Física	As capacidades a desenvolver são: - Resistência; - Força; - Velocidade; - Flexibilidade; - Destreza geral.	O aluno desenvolve as capacidades motoras evidenciando aptidão neuromuscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) e interpretados de acordo com as tabelas de valores de referência do programa FITescola®. Encontra-se na ZSAF em pelo menos 4 dos 6 testes realizados.	- Tabela de Referência do Programa FITescola® - Grelha de registo dos testes protocolados no programa FITescola® ⁽²⁾ Nº de testes a realizar = 6: - Teste da milha ou vaivém; - Teste de abdominais; - Teste de flexões de braços; - Salto horizontal ou salto vertical; - Velocidade de 20m ou 40m; - Teste do senta e alcança.	Por período	B, C, D, E, F, G, I, J (Participativo/Colaborador/ Cooperante/Responsável/ Autónomo)				
		Área dos Conhecimentos	O aluno demonstra domínio dos conteúdos programáticos definidos nas AEEF, para este nível de ensino.	Demonstra um domínio Satisfatório dos conteúdos que: relaciona ... ; identifica ... ; Interpreta ... Explica ...; Reconhece ... ; Conhece, interpreta e analisa ... ; Realiza na prestação de socorro ...			Teste escrito e/ou Trabalho				B, E, F, G (Cuidador de si e do outro)
											A-----J (Autoavaliador/Heteroavaliado r)

CRITÉRIOS DE REFERÊNCIA PARA ATRIBUIR CLASSIFICAÇÃO NA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA– 10º, 11º e 12º ANO - Quadriénio letivo 2022/2026

Classificação ⁱ		Área das Atividades Físicas ⁱⁱ			Área Aptidão Física ⁱⁱⁱ	Área Conhecimentos ^{iv}		
Intervalo de Valores	Valores	Matérias /Níveis			4 testes na ZSAF	9,5 a 13,4/Suficiente		
		10º ano	11º ano	12º ano				
18-20	20	2I+1e+3E	1I+1e+4E	1e+5E				
	19							
	18	3I+3E	2I+4E	1I+5E				
16-17	17							
	16	3I+1e+2E	2I+1e+3E	1I+1e+4E				
14-15	15							
	14	4I+2E	3I+3E	2I+4E				
12-13	13							
	12	4I+1e+1E	3I+1e+2E	2I+1e+3E				
10-11	11							
	10	5I+1E	4I+2E	3I+3E				
8-9	9							
	8	5I+1e	4I+1e+1E	3I+1e+2E				
6-7	7							
	6	6I	5I+1E	4I+2E				

ⁱ Como atribuir a Classificação:

ⁱⁱ Na área Atividades Físicas, para um aluno estar situado num determinado intervalo de classificação (6-7), (8-9), (10-11), ... (18-20) tem de cumprir obrigatoriamente com o conjunto de níveis aí exigidos, ou qualquer outra combinação de níveis correspondente. As atitudes e os conhecimentos especificados na área das Atividades Físicas, são avaliadas no âmbito das matérias lecionadas e estão expressas nos primeiros objetivos operacionais de cada matéria.

ⁱⁱⁱ Na área da Aptidão Física, para um aluno estar situado num determinado intervalo de classificação (6-7), (8-9), (10-11), ... (18-20), deve estar na ZSAF em pelo menos 4, dos 6 testes a realizar.

^{iv} Na área dos Conhecimentos, para um aluno estar situado num determinado intervalo de classificação (6-7), (8-9), (10-11), ... (18-20), deverá pelo menos obter a menção de 9,5 a 13,4 valores/Suficiente. Considera-se IS (insuficiente) quando o aluno obtém classificação entre 0 a 9,4 valores, S (suficiente) quando o aluno obtém entre 9,5 a 13,4 valores, B (bom) quando o aluno obtém entre 13,5 a 17,4 valores, MB (Muito Bom) quando o aluno obtém entre 17,5 a 20 valores.

Quando um aluno cumpre os níveis exigidos para um determinado intervalo, mas não se situa nos 4 testes da Aptidão Física na ZSAF, desce para o valor imediatamente abaixo.

Quando um aluno cumpre os níveis exigidos para um determinado intervalo e situa-se na ZSAF em 4 dos testes da Aptidão Física, incluindo o teste de Aptidão Aeróbia, sobe para o valor imediatamente acima.

Quando um aluno cumpre os níveis exigidos para determinado intervalo, mas obtém a menção de 0 a 9,5/Insuficiente na área dos Conhecimentos, desce para o valor imediatamente abaixo.

Quando um aluno cumpre os níveis exigidos para determinado intervalo, mas obtém a menção de 13,5 a 17,4/Bom ou 17,5 a 20/Muito Bom na área dos Conhecimentos, sobe para o valor imediatamente acima.

AVALIAÇÃO DOS ALUNOS DISPENSADOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS (PERMANENTE OU TEMPORARIAMENTE)

- A. Para a dispensa da prática de atividade física, na aula de Educação Física (em parte ou na totalidade), deverá ser apresentada Declaração Médica (nos termos da legislação em vigor) que inclua:
- a) As atividades físicas que estão interditas aos alunos;
 - b) As atividades físicas que são permitidas de forma condicionada;
 - c) As atividades físicas que, por serem benéficas para o aluno, podem ser praticadas sem contra-indicações.
- B. O professor, tendo em conta o plano de cada turma, e o caso particular do aluno com dispensa de parte ou da totalidade das atividades físicas, deverá definir um Plano Adaptado de Aprendizagem e Avaliação.

No Plano deverão ser avaliadas as atividades que o aluno está impossibilitado de praticar e os INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO deverão ser teste escrito e/ou trabalho de equivalência à prática, das matérias das Atividades Físicas e Aptidão Física que o aluno esteja impedido de realizar.

Aplicam-se os Critérios de Referencia para Atribuir Classificação atrás referidos.