



A avaliação das aprendizagens dos alunos considerará três áreas, respeitando os seguintes patamares de sucesso no desempenho, que se terão de verificar cumulativamente para o aluno ter sucesso na disciplina:

Área / Ano	7.º	8.º	9.º
Atividades Físicas	5 I 1 JDC + 1 Gin + 3 matérias de diferentes subáreas	6 I 1 JDC + 1 Gin + 4 matérias de diferentes subáreas	5 I 1 E 1 JDC + 1 Gin + 1 Dan + 3 matérias de diferentes subáreas
Aptidão Física	ZSAF 1 Aptidão Aeróbia + 1 Força + 1 Flexibilidade		
Conhecimentos	Domínio competente dos temas e dos critérios de avaliação		

O instrumento de avaliação utilizado nas áreas das Atividades Físicas e da Aptidão Física é a *observação direta e sistemática* utilizando-se para o seu registo fichas de verificação e/ou de registo descritivo com referência aos critérios. Na área das Atividades Físicas, como procedimento de validação utilizar-se-á sempre que necessário a *aferição entre professores*.

1. ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

Para os 7.º, 8.º e 9.º anos as subáreas de matérias são as seguintes: JDC- Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol; Ginástica - Solo, Aparelhos, Acrobática; Atletismo; Patinagem; Outras - Raquetas (Badminton, Ténis), Atividades de Exploração da Natureza (Orientação e BTT), Tag Rugby e Desportos de Combate.

3.º ciclo	1	2	3	4	5	obs
7.º	≤ 3I	4I	5I	6I	5I 1E	1jdc+1gin+3dif
8.º	≤ 4I	5I	6I	5I 1E	4I 2E	1jdc+1gin+4dif
9.º	≤ 5I	6I	5I 1E	4I 2E	3I 3E	1jdc+1gin+1dan+3dif

A atribuição de nível I (INTRODUÇÃO) numa matéria implica que o aluno cumpra também, os seguintes descritores de perfil comuns a todas as áreas, nomeadamente:

Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo:

- relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer de adversários;
- aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
- interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
- cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma. *in Aprendizagens Essenciais de EF*

A atribuição de nível E (ELEMENTAR) ou A (AVANÇADO) numa matéria implica que o aluno cumpra também, cumulativamente com os anteriores, os seguintes descritores de perfil comuns a todas as áreas (respeitador da diferença/autónomo *in PASEO*), nomeadamente:

Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo:

- apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
- assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
- combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade respeito pelas exigências e possibilidades individuais. *in Aprendizagens Essenciais de EF*

3.º CICLO

2. ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

Para os 7.º, 8.º e 9.º anos, a verificação da zona saudável de Aptidão Física, realiza-se através dos Testes do FitEscola: : **Composição Corporal** - IMC, perímetro da cintura; **Aptidão Aeróbia** - vaivém ou milha; **Aptidão Neuromuscular** - abdominais, extensões de braços, impulsão horizontal, agilidade, velocidade, flexibilidade dos membros inferiores, flexibilidade de ombros.

3. ÁREA DOS CONHECIMENTOS

Para os 7.º, 8.º e 9.º anos, será privilegiada uma lógica de trabalho de projeto que permita uma abordagem interdisciplinar. As propostas curriculares terão o contributo dos seguintes temas:

3.º ciclo	temas
7.º	Relação entre aptidão física e saúde Benefícios do exercício físico para a saúde Dimensão sociocultural do desporto: Jogos Olímpicos e Paralímpicos
8.º	Alterações do organismo ao esforço Adaptações do organismo à atividade física Diferenças entre Educação Física e Desporto
9.º	Fatores associados a um estilo de vida saudável: desenvolvimento das capacidades motoras, composição corporal, alimentação, repouso, higiene, afetividade, qualidade do meio ambiente Fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática de desporto e atividade física: sedentarismo, evolução tecnológica, poluição, urbanismo, industrialização Prestação de socorro a vítima de paragem cardiorrespiratória

A atribuição de sucesso nesta área implica que o aluno domine satisfatoriamente os Critérios de Avaliação do seu ano de escolaridade e os Regulamentos Específicos de cada uma das Atividades Físicas desenvolvidas em aula.

Os instrumentos de avaliação desta área poderão ser *questionamento em aula*, *trabalho individual* ou *trabalho de grupo* (por ex. entrega do trabalho escrito no final do 1.º período -> apresentação à turma no 2.º período).

NOTAS:

- A avaliação dos alunos em **Cidadania e Desenvolvimento** considera como descritores do seu desempenho em EF a verificação dos descritores transversais nos objetivos gerais da disciplina (I - Introdução, E - ELEMENTAR, A - AVANÇADO).
- As aprendizagens essenciais ou de extensão mobilizadas no **Projeto de Turma**, serão consideradas na avaliação de EF com caráter confirmatório e cumulativo na **Área dos Conhecimentos e nos DAC**.
- No final do 1.º período, na **impossibilidade de lecionação** consistente das diferentes subáreas, a classificação atribuída deverá recair apenas sobre as matérias lecionadas.
- As **faltas de material**, quando recorrentes, poderão impedir quer a obtenção de níveis I/E/A na área das Atividades Físicas, quer a verificação da zona saudável na área da Aptidão Física.