



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS  
DE  
VILA REAL DE SANTO ANTÓNIO

Ano letivo de 2018/2019

Departamento de  
EXPRESSÕES

---

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO  
DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA

CURSOS PROFISSIONAIS  
ENSINO SECUNDÁRIO

O Departamento de Educação Física, após consulta dos Programas Nacionais de Educação Física para os cursos profissionais e da legislação em vigor referente à avaliação do ensino profissional para o Ensino Secundário, apresenta os critérios de avaliação para a disciplina de Educação Física.

## **1. ASPECTOS OPERACIONAIS DOS PROGRAMAS NACIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

### ➤ **AVALIAÇÃO**

Apresenta 16 módulos (8 módulos no 1º ano; 8 módulos no 2º ano) a abordar durante 140 horas repartidas por 2 anos que concorrem para o sucesso em Educação Física.

### ➤ **NÍVEIS DE ORGANIZAÇÃO CURRICULAR**

De todas as áreas expressas no programa, seleccionam-se um conjunto de referência para o sucesso, de acordo com as seguintes regras:

## **ENSINO PROFISSIONAL**

<b>ATITUDES</b>		<b>SECUNDÁRIO</b>
		<b>20%</b>
RESPONSABILIDADE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pontualidade;</li><li>• Material necessário à realização das atividades;</li><li>• Cumprimento das tarefas propostas;</li><li>• Cumprimento das regras de segurança;</li><li>• Preparação, arrumação e preservação do material.</li></ul>	20%
DISCIPLINA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Relacionamento com os outros (atuação social): Relacionamento com os professores, colegas, funcionários;</li><li>• Comportamento – atitude nas aulas;</li><li>• Comportamento – atitude em atividades de Educação Física.</li></ul>	
EMPENHAMENTO	<ul style="list-style-type: none"><li>• Participação nas aulas;</li><li>• Participação em atividades de Educação Física fora das aulas;</li><li>• Iniciativa pessoal;</li><li>• Interesses diversificados.</li></ul>	

<b>CAPACIDADES E CONHECIMENTOS</b>	<b>SECUNDÁRIO</b>
	<b>80%</b>
<b>MATÉRIA DE CADA MÓDULO</b>	80%

**DEFINIÇÃO DOS MÓDULOS/MATÉRIAS**

Seleção de matérias/módulos:

São definidas matérias (módulos) obrigatórias por ano de escolaridade de acordo com as orientações do programa, bem como, da população alvo e das características da escola.

Neste sentido, e de acordo com o anteriormente referido, são selecionadas as seguintes matérias/módulos:

**MÓDULOS/MATÉRIAS OBRIGATÓRIAS POR ANOS**

1º ANO – 70 horas DISTRIBUIÇÃO DOS MÓDULOS			2º ANO – 70 horas DISTRIBUIÇÃO DOS MÓDULOS		
ÁREAS	MÓDULOS	Duração de referência (horas)	ÁREAS	MÓDULOS	Duração de referência (horas)
JDC II	2 - Voleibol	10	JDC I	1 – Andebol e Futebol	15
JDC III	3 – Basquetebol	10	GINÁSTICA II	5 – Ginástica acrobática (módulo para ser dado em conjunto com o módulo 11)	07
GINÁSTICA I	4 – Ginástica de solo e aparelhos	10	ATL/PAT/RAQ II	8 - Atletismo: Resistência (corta mato e Km) e velocidade (megasprint)	10
GINÁSTICA III	6 – Raquetas	10	ATIV. EXPL. NATUREZA	9 – Orientação ou outra e/ou modalidade alternativa dos JDC	10
ATL/PAT/RAQ I	7 – Atletismo: Resistência (corta mato e Km) e velocidade (megasprint)	10	DANÇA II	11 – Esquema musical coreografado com entrada e saída (módulo para ser dado em conjunto com o módulo 5)	04
DANÇA I	10– Dança e/ou natação	07	DANÇA III	12 - Natação	10
AF/ CONTEXTO E SAÚDE I	13 – Aptidão Física: <i>fitnescola</i> (ver tabela)	07	AF/ CONTEXTO E SAÚDE III	15 - Teoria II (matéria do 2º ano – página 6)	07
AF/ CONTEXTO E SAÚDE II	14 – Teoria I (matéria do 1º ano – página 6)	06	APTIDÃO FÍSICA	16 - Aptidão Física: <i>fitnescola</i> (ver tabela)	07
<b>TOTAL</b>		<b>70</b>	<b>TOTAL</b>		<b>70</b>

RESUMO DA DISTRIBUIÇÃO DOS MÓDULOS:

ANO I 8 MÓDULOS	JDC II	M2	Voleibol
	JDC III	M3	Basquetebol
	GINÁSTICA I	M4	Ginástica de solo e Ginástica de aparelhos
	GINÁSTICA III	M6	Raquetas
	ATLETISMO / PATINAGEM / RAQUETAS I	M7	Resistência ( <i>corta mato e Km</i> ) e Velocidade ( <i>megasprint</i> )
	DANÇA I	M10	Dança e/ou natação
	ATIVIDADE FÍSICA CONTEXTO SAÚDE I	M13	Aptidão física (fitescola)
	ATIVIDADE FÍSICA CONTEXTO SAÚDE II	M14	Módulo teórico - Matérias do 1º ano
ANO II 8 MÓDULOS	JDC I	M1	Andebol e Futebol <i>(escolhida a melhor matéria do aluno)</i>
	GINÁSTICA II	M5	Ginástica acrobática Em conjunto com o módulo da <u>Dança II (M11)</u> , mas neste módulo só é avaliado a Ginástica Acrobática.
	ATLETISMO / PATINAGEM / RAQUETAS	M8	Resistência ( <i>corta mato e Km</i> ) e Velocidade ( <i>megasprint</i> )
	ATIV. EXPLORAÇÃO DA NATUREZA	M9	Orientação ou outra e/ou modalidade alternativa dos JDC
	DANÇA II	M11	Dança II <b><u>Esquema musical coreografado com entrada e saída</u></b> – em conjunto com o módulo da <u>G.ACROBÁTICA (M5)</u> , mas neste módulo só é avaliado a Dança.
	DANÇA III	M12	Natação
	ATIVIDADE FÍSICA CONTEXTO SAÚDE III	M15	Módulo teórico - Matérias do 2º ano
	APTIDÃO FÍSICA	M16	Aptidão física (fitescola)

**OBS:** Nos módulos teóricos M14 e M15 (ver temas por ano – página 6) o professor distribui equitativamente as percentagens de acordo com os itens utilizados (1item – 100%; 2 itens – 50% + 50%; 3 itens 33%+33%+33%).

Os módulos do fitescola (m13 e m16) aplica-se a tabela abaixo.

**MÓDULOS TEÓRICOS**  
**Módulo 14 (1º ano); Módulo 15 (2º ano)**

**Nesta área podem ser avaliados 4 itens:**

1. Testes teóricos;
2. Trabalhos estipulados em grupo e/ou individual;
3. Questionamento directo pelo professor e observação direta nas aulas em situação de jogo / exercício;
4. Relatórios da aula.

Nestes itens são analisados os seguintes aspetos:

- Conhecimentos e aplicações das regras das diferentes modalidades;
- Conhecimento dos gestos técnicos - táticos / elementos gímnicos (componentes críticas e erros mais comuns) das modalidades;
- Conhecimento do vocabulário específico;
- Conhecimentos relativos aos fatores da aptidão física;
- Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física;
- Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

Não é obrigatório a abordagem de todos os itens:

A escolha dos itens a abordar é unicamente da responsabilidade do professor em cada período letivo.

Ponderação a considerar consoante o número de itens a avaliar:

Avaliação de 4 itens:	Avaliação de 3 itens:	Avaliação de 2 itens:	Avaliação de 1 itens:
1. Testes teóricos: <b>40%</b> 2. Trabalhos estipulados: <b>40%</b> 3. Questionamento direto pelo professor e/ou observação direta nas aulas em situação de jogo / exercício: <b>10%</b> 4. Relatório da aula: <b>10%</b>	1. Testes teóricos: <b>40 %</b> 2. Trabalhos estipulados: <b>40%</b> 3. Relatório da aula <u>ou</u> Questionamento direto pelo professor e/ou observação direta nas aulas em situação de jogo / exercício: <b>20%</b> <b>OU</b> 1. Testes teóricos <u>ou</u> trabalhos estipulados: <b>80%</b> 2. Questionamento direto pelo professor e observação direta nas aulas em situação de jogo / exercício: <b>10%</b> 3. Relatório da aula: <b>10%</b> .	1. Testes teóricos: <b>50 %</b> 2. Trabalhos estipulados: <b>50 %</b> <b>OU</b> 1. Testes teóricos <u>ou</u> trabalhos estipulados: <b>80%</b> 2. Relatório da aula <u>ou</u> questionamento direto pelo professor e/ou observação direta nas aulas em situação de jogo / exercício: <b>20%</b>	1. Testes teóricos ou trabalhos estipulados: <b>100%</b> Aqui é de carácter obrigatório fazer a avaliação na área dos conhecimentos através de teste (o nº de testes é ao critério do professor) ou de trabalho (o nº de trabalhos é ao critério do professor).

NOMENCLATURA PARA OS CONHECIMENTOS

**Secundário**

Qualitativa	Quantitativa	Escala Percentual
MUITO FRACO	0-5,9	0 - 29,5%
INSUFICIENTE	6 -9,9	30% a 49,5%
SUFICIENTE	10 – 13,9	50% a 69,5%
BOM	14 – 17,9	70% a 89,5%
MUITO BOM	18 - 20	90% a 100%

**MÓDULOS TEÓRICOS (continuação)**

○ **Temas a desenvolver no ANO I:**

<p><b>1. Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física</b></p> <p>1.1 Aptidão física e saúde</p> <p>1.1.1 O que é a aptidão física</p> <p>1.1.2 Ter saúde, o que é?</p> <p>1.2 Componentes da aptidão física</p> <p>1.2.1 Capacidade cardiorrespiratória</p> <p>1.2.2 Capacidade de trabalho muscular</p> <p>1.2.3 Flexibilidade</p> <p>1.2.4 Composição corporal</p>	<p><b>2. Estilos de vida</b></p> <p>2.1 Atividade física</p> <p>2.1.1 Benefícios da atividade física na saúde mental e física das pessoas ao nível de:</p> <p>2.1.1.1 Coração</p> <p>2.1.1.2 Sistema circulatório</p> <p>2.1.1.3 Metabolismo</p> <p>2.1.1.4 Aspetos psicológicos</p> <p>2.1.1.5 Aparelho locomotor</p> <p>2.2 Meio ambiente</p> <p>2.3 Alimentação</p> <p>2.3.1 Princípios a ter em conta</p> <p>2.4 Tabaco</p> <p>2.5 Álcool</p> <p>2.6 Acidentes</p> <p>2.7 Doenças sexualmente transmissíveis</p> <p>2.7.1 As principais DST</p>	<p><b>3. Capacidades motoras</b></p> <p>3.1 O desenvolvimento das capacidades motoras</p> <p>3.2 Capacidades condicionais</p> <p>3.3 Capacidades coordenativas</p>
---	---	--

○ **Temas a desenvolver no ANO II:**

<p><b>4. Mecanismos de adaptação ao exercício físico</b></p> <p>4.1 Processos de autorrenovação</p> <p>4.2 Treino</p> <p>4.3 Princípios do treino</p> <p><b>5. Processos de controlo de esforço</b></p> <p>5.1 Identificar sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada</p> <p><b>6. Aspetos gerais das atividades físicas desportivas</b></p> <p>6.1 Código da ética desportiva</p>	<p><b>7. Fatores de saúde e risco associado à prática das atividades físicas</b></p> <p>7.1. Regras e cuidados a ter na prática das atividades físicas e desportivas</p> <p>7.2 Fatores predisponentes para o aparecimento de lesões</p> <p>7.3 Fatores responsáveis pelas lesões de esforço repetitivo</p> <p><b>8. Substâncias dopantes</b></p>	<p><b>9. Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares no seio das quais se realizam as atividades físicas</b></p> <p>9.1 Dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos</p> <p>9.2. A função social do desporto</p> <p>9.2.1 Desporto e saúde de mãos dadas na sociedade</p>
---	---	---

## Módulos APTIDÃO FÍSICA (FITESCOLA) – M13 E M16

Bateria de testes utilizada: FITescola® que valoriza essencialmente o conceito de Zona Saudável.

Pretende-se que o aluno perceba a importância da prática regular de atividade física para um crescimento e desenvolvimento saudáveis que é conseguido com a melhoria da aptidão física. Ser fisicamente ativo vai ajudar o aluno a ter uma melhor aptidão física e a combater os comportamentos sedentários típicos (*sentado a ver televisão, a estudar, a usar o computador*).

O aluno deve ser capaz de:

Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa FITescola, para a sua idade e sexo.

### QUADRO 1

Testes do FITescola	<b>APTIDÃO AERÓBIA</b>	Vaivém/Milha
	<b>APTIDÃO MUSCULAR</b>	Abdominais Flexões de braços Impulsão Horizontal Impulsão Vertical Flexibilidade de ombros (1) Flexibilidade dos membros inferiores(2)
	<b>COMPOSIÇÃO CORPORAL*</b>	IMC Perímetro da cintura Massa Gorda

\* Indicador de saúde, fator não avaliado. Ao critério do professor a sua aplicação

(1) Sim: contacto da ponta dos dedos atrás das costas em ambos os braços

(2) Sim: quando atinge o valor de referência da ZSAF em ambos os lados.

### ENSINO SECUNDÁRIO PROFISSIONAL

#### QUADRO 2

20 Valores	Encontra-se na ZSAF – FITescola: <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 dos testes de aptidão aeróbia</li><li>• Todos os testes de aptidão muscular</li></ul>
17 Valores	Encontra-se na ZSAF – FITescola: <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 dos testes de aptidão aeróbia</li><li>• 5 dos testes de aptidão muscular</li></ul>
13 Valores	Encontra-se na ZSAF – FITescola: <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 dos testes de aptidão aeróbia</li><li>• 4 dos testes de aptidão muscular</li></ul>
10 Valores	Encontra-se na ZSAF – FITescola: <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 dos testes de aptidão aeróbia</li><li>• 3 dos testes de aptidão muscular</li></ul>
8 Valores	Encontra-se na ZSAF – FITescola:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>em 6 testes do FITescola</li> </ul>
7 Valores	Encontra-se na ZSAF – FITescola: <ul style="list-style-type: none"> <li>em 5 testes do FITescola</li> </ul>
6 Valores	Encontra-se na ZSAF – FITescola: <ul style="list-style-type: none"> <li>em 4 ou menos testes do FITescola</li> </ul>

## ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO DE LONGA DURAÇÃO COM DISPENSA TOTAL DA COMPONENTE PRÁTICA

<b>ATITUDES</b>		<b>SECUNDÁRIO</b>
<b>RESPONSABILIDADE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pontualidade;</li> <li>Material necessário à realização das atividades;</li> <li>Cumprimento das tarefas propostas;</li> <li>Cumprimento das regras de segurança;</li> <li>Preparação, arrumação e preservação do material.</li> </ul>	<b>20%</b>
<b>DISCIPLINA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relacionamento com os outros (atuação social): Relacionamento com os professores, colegas, funcionários;</li> <li>Comportamento – atitude nas aulas;</li> <li>Comportamento – atitude em atividades de Educação Física.</li> </ul>	
<b>EMPENHAMENTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participação nas aulas;</li> <li>Participação em atividades de Educação Física fora das aulas;</li> <li>Iniciativa pessoal;</li> <li>Interesses diversificados.</li> </ul>	

<b>CAPACIDADES E CONHECIMENTOS</b>	<b>SECUNDÁRIO</b>
	<b>80%</b>
<b>MATÉRIA DE CADA MÓDULOS</b>	<b>80%</b>

### CAPACIDADES E CONHECIMENTOS:

**A) Realização do AQUECIMENTO (30%):**

- Indica exercícios que combinam movimentos de MS e MI com a corrida; (15%)
- Indica exercícios, de uma forma sequencial, para ativar partes do corpo: aquecimento articular e alongamentos. (15%)

*Nota: o aluno em cada período deve realizar, no mínimo três aquecimentos nas várias matérias a lecionar.*

**B) PROPOSTAS PARA A RESOLUÇÃO DOS OBJETIVOS DA AULA (35%):**



Em cada matéria abordada pelo professor, o aluno apresenta propostas de execução para a realização das atividades a desenvolver:

- Apresentação de um plano de exercícios; (20%)
- Organização e distribuição dos exercícios de uma forma sequencial e apresentados à turma; (50%)

Nota: o aluno em cada MÓDULO deve realizar, no mínimo DUAS AULAS.

**C) CONHECIMENTOS (35%):**

Nesta área podem ser avaliados 4 itens:

1. Testes teóricos;
2. Trabalhos estipulados em grupo e/ou individual;
3. Questionamento direto pelo professor e observação direta nas aulas em situação de jogo / exercício;
4. Relatórios da aula

Nestes itens são analisados os seguintes aspectos:

- Conhecimentos e aplicações das regras das diferentes modalidades/MÓDULOS;
- Conhecimento dos gestos técnicos - táticos / elementos gímnicos (componentes críticas e erros mais comuns) das modalidades/MÓDULOS.

Não é obrigatório a abordagem de todos os itens:

A escolha dos itens a abordar é unicamente da responsabilidade do professor em cada período letivo.

Ponderação a considerar consoante o número de itens a avaliar:

Avaliação de 4 itens:	Avaliação de 3 itens:	Avaliação de 2 itens:	Avaliação de 1 itens:
5. Testes teóricos: <b>40%</b> 6. Trabalhos estipulados: <b>40%</b> 7. Questionamento direto pelo professor e/ou observação direta nas aulas em situação de jogo / exercício: <b>10%</b> 8. Relatório da aula: <b>10%</b>	4. Testes teóricos: <b>40 %</b> 5. Trabalhos estipulados: <b>40%</b> 6. Relatório da aula <u>ou</u> Questionamento direto pelo professor e/ou observação direta nas aulas em situação de jogo / exercício: <b>20%</b> <b>OU</b> 4. Testes teóricos <u>ou</u> trabalhos estipulados: <b>80%</b> 5. Questionamento direto pelo professor e observação direta nas aulas em situação de jogo / exercício: <b>10%</b> 6. Relatório da aula: <b>10%</b> .	3. Testes teóricos: <b>50 %</b> 4. Trabalhos estipulados: <b>50 %</b> <b>OU</b> 3. Testes teóricos <u>ou</u> trabalhos estipulados: <b>80%</b> 4. Relatório da aula <u>ou</u> questionamento direto pelo professor e/ou observação direta nas aulas em situação de jogo / exercício: <b>20%</b>	1. Testes teóricos ou trabalhos estipulados: <b>100%</b> Aqui é de carácter obrigatório fazer a avaliação na área dos conhecimentos através de teste (o nº de testes é ao critério do professor) ou de trabalho (o nº de trabalhos é ao critério do professor).

NOMENCLATURA PARA OS CONHECIMENTOS Secundário		
Qualitativa	Quantitativa	Escala Percentual
MUITO FRACO	0-5,9	0 - 29,5%
INSUFICIENTE	6 -9,9	30% a 49,5%
SUFICIENTE	10 – 13,9	50% a 69,5%
BOM	14 – 17,9	70% a 89,5%
MUITO BOM	18 - 20	90% a 100%

**NOTA**

Os trabalhos devem ser entregues no dia estipulado pelo professor.

Os trabalhos entregues após a data indicada têm cotação de zero valores.

**2. SISTEMA DE AVALIAÇÃO CONTINUA: CURSOS PROFISSIONAIS**

**MÓDULOS:**

A classificação a atribuir aos alunos do Ensino PROFISSIONAL é o resultado dos valores encontrados para cada MÓDULO de acordo com a avaliação, respeitando as respetivas percentagens que estão atribuídas em cada MÓDULO e de acordo com as matérias definidas para cada ano de curso.

**CLASSIFICAÇÃO FINAL DO MÓDULO  
(CFM)**

**\*CFM= 80% CAPACIDADES E CONHECIMENTOS + 20% ATITUDES**

**Nota: Capacidades e conhecimentos (80% matérias)**

**Atitudes (20% - Responsabilidade, Disciplina e Empenho)**

\*CFM: deve ler-se Classificação Final do módulo

O Grupo de Educação Física

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_