

## Departamento de Expressões

### DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

2022 / 2023

Critérios de Avaliação - Ensino Básico (7º, 8º e 9º ano)

ORGANIZADOR		Nº de matérias			MATÉRIAS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Fator de Ponderação
DOMÍNIO/ÁREAS	SUBÁREA	7º	8º	9º		O aluno deve ficar capaz de:			
<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b>  (DOMÍNIO PSICOMOTOR)  <b>7º Ano</b> Nível de Introdução: 5 matérias  <b>8º Ano</b> Nível de Introdução: 6 matérias  <b>9º Ano</b> Nível de Introdução: 5 matérias; Nível Elementar: 1 matéria	<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b>	1	1	2	BASQUETEBOL; FUTEBOL; ANDEBOL; VOLEIBOL;  <u>ALTERNATIVAS:</u> TAG-RUGBY; CORFEBOL.	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.	A B C D E F G H I J	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério; -Grupos homogéneos/heterogéneos; -Coreografias; -Jogo reduzido; -Jogo formal	<b>40%</b>
	<b>GINÁSTICA</b>	1	1	1	SOLO; APARELHOS; RÍTMICA.	Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.			
	<b>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b>			1	DANÇA; DANÇAS SOCIAIS; DANÇAS TRADICIONAIS.	Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), seqüências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.			
	<b>ATLETISMO</b>				CORRIDAS; SALTOS; LANÇAMENTOS; MARCHA.	Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.			

	<b>PATINAGEM</b>	3 matérias (Dança; Atletismo; Patinagem; Outras)	4 matérias (Dança; Atletismo; Patinagem; Outras)	2 matérias (Atletismo; Patinagem; Raquetas; Outras: AC/Orientação/Natação/JTP)		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».			
	<b>OUTRAS</b>				0	0			
<b>APTIDÃO FÍSICA</b>					<b>RESISTÊNCIA; FORÇA; VELOCIDADE; FLEXIBILIDADE; DESTREZA GERAL</b>	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.	E F G H J	Bateria de testes e plataforma FITescola.	<b>20%</b>
						<b>7º ano:</b> Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos			

<p><b>CONHECIMENTOS</b></p> <p>(DOMÍNIO COGNITIVO)</p>		<p>olímpicos e paralímpicos.</p> <p><b>8º ano:</b> 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>9º ano:</b> Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p>	<p>A B C D E G I</p>	<p>-Questionamento direto; -Relatórios de aula; -Trabalhos de pesquisa; -Fichas ou testes de avaliação.</p>	<p><b>10% a)</b></p> <p><b>5% b)</b></p>
<p><b>ATTITUDES E VALOR</b></p> <p>(DOMÍNIO SÓCIO-AFETIVO)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comportamento (postura e linguagem adequadas, asseio...);</li> <li>• Cumprimento de deveres (assiduidade, participação, pontualidade, uso de materiais necessários...);</li> <li>• Relacionamento interpessoal (respeitador, cordial, tolerante, solidário, cooperante...);</li> <li>• Valorização dos saberes escolares (atenção, interesse, curiosidade...);</li> <li>• Autoanálise e decisão (reflexividade, procura de ajuda, ajuste de comportamentos, autonomia...)</li> </ul>	<p>D E F G</p>	<p>- Observação direta; - Grelhas de registo.</p>	<p><b>30%</b></p>

<p align="center"><b>CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO</b></p>	<p>Desenvolvimento de projetos e atividades de acordo com as temáticas/ dimensões definidas em Conselho de Turma, em parceria com as famílias e entidades que intervêm neste âmbito, no quadro da relação entre a escola e a comunidade.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partilha e colaboração e de confronto de ideias sobre matérias da atualidade;</li> <li>• Aprendizagens com impacto na atitude cívica individual, no relacionamento interpessoal e no relacionamento social e intercultural;</li> <li>• Desenvolvimento pessoal, interpessoal e de intervenção social.</li> </ul>		<p>-Trabalho de pesquisa; -Trabalho de campo; -Trabalhos projeto em articulação interdisciplinar; -Outros.</p>	<p align="center"><b>0% a) 5% b)</b></p>
<p><b>Descritores do Perfil dos Alunos:</b></p>					
<p><b>A-</b> Linguagens e textos</p>	<p><b>C-</b> Raciocínio e resolução de problemas</p>	<p><b>E-</b> Relacionamento interpessoal</p>	<p><b>G-</b> Bem-estar, saúde e ambiente</p>		<p><b>I-</b> Saber científico, técnico e tecnológico</p>
<p><b>B-</b> Informação e comunicação</p>	<p><b>D-</b> Pensamento crítico e pensamento criativo</p>	<p><b>F-</b> Desenvolvimento pessoal e autonomia</p>	<p><b>H-</b> Sensibilidade estética e artística</p>		<p><b>J-</b> Consciência e domínio do corpo</p>

**Notas:**

- No **7º ano** de escolaridade, o aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias, de diferentes subáreas;
  - No **8º ano** de escolaridade, o aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 6 matérias, de diferentes subáreas;
  - No **9º ano** de escolaridade, o aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR em 1 matéria, de diferentes subáreas;
  - No 9º ano, a matéria "Raquetas" sai da área "Outras" e torna-se numa subárea independente;
  - As matérias serão selecionadas pelo professor de acordo com o perfil da turma, bem como dos recursos materiais e de espaço disponíveis para a execução das respetivas Unidades Didáticas.
  - As fichas de avaliação obedecem à seguinte tabela de classificação:  
0 a 49% - **Insuficiente**; 50 a 69% – **Suficiente**; 70 a 89% – **Bom**; 90 a 100% - **Muito Bom**
- a)** Quando não existe a participação da disciplina de Educação Física no projeto de Cidadania e Desenvolvimento em virtude dos temas não abrangerem os conteúdos da mesma;
- b)** Quando existe a participação da disciplina de Educação Física no projeto de Cidadania e Desenvolvimento.





# TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPAZES)



## APTIDÃO AERÓBIA

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)	VO ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)
9	40,2	13	52,1	47	40,2	9,39	52,1	6,06
10	40,2	16	52,1	50	40,2	9,46	52,1	6,09
11	40,2	20	52,4	54	40,2	9,53	52,4	6,08
12	40,3	23	53,0	59	40,3	9,57	53,0	6,04
13	41,1	28	54,7	67	41,1	9,40	54,7	5,48
14	42,5	36	57,1	77	42,5	9,09	57,1	5,27
15	43,6	42	58,8	85	43,6	8,47	58,8	5,14
16	44,1	47	59,8	91	44,1	8,41	59,8	5,08
17	44,2	50	59,7	94	44,2	8,44	59,7	5,10
18+	44,3	53	59,3	96	44,3	8,47	59,3	5,15

## COMPOSIÇÃO CORPORAL

	IMC		PERÍMETRO DA CINTURA	MASSA GORDA
	kg/m <sup>2</sup>		cm	%
	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável
	>	<	<	<
9	13,6	18,2	77,1	20,7
10	13,9	18,8	80,1	22,5
11	14,2	19,5	82,6	23,7
12	14,7	20,4	85,1	23,7
13	15,2	21,3	87,0	22,9
14	15,7	22,2	88,9	21,4
15	16,3	23,1	90,5	20,2
16	16,7	23,9	91,8	20,2
17	17,1	24,6	92,7	21,0
18+	18,5	25,0	93,4	22,3

## APTIDÃO NEUROMUSCULAR

	ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSÃO HORIZONTAL		IMPULSÃO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m		VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS
	N.º repetições		N.º repetições		cm		cm		s		s		s		cm		S/W
	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável
9	9	47	6	17	102,1	160,0	15,7	24,7	13,10	11,98	8,27	7,19	4,42	3,91	20,3	29,3	Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços
10	12	47	7	21	110,2	170,2	17,2	27,9	12,80	11,65	7,94	6,92	4,28	3,78	20,3	29,3	
11	15	54	8	21	119,0	180,4	18,8	31,0	12,50	11,38	7,63	6,66	4,14	3,66	20,3	28,9	
12	18	60	10	21	128,4	190,6	20,6	34,2	12,20	11,11	7,33	6,41	4,01	3,55	20,3	28,8	
13	21	66	12	22	135,4	197,3	21,7	36,4	12,00	10,90	7,04	6,18	3,89	3,45	20,3	29,2	
14	24	71	14	24	151,5	213,3	25,1	41,0	11,70	10,60	6,76	5,97	3,78	3,36	20,3	30,4	
15	24	71	16	27	165,4	224,4	28,2	44,7	11,20	10,20	6,49	5,77	3,68	3,29	20,3	31,9	
16	24	71	18	29	175,9	231,8	30,0	47,2	10,90	9,90	6,24	5,59	3,58	3,22	20,3	33,5	
17	24	71	18	32	184,2	239,0	31,1	49,1	10,90	9,90	6,00	5,42	3,50	3,17	20,3	34,5	
18+	24	71	18	34	203,2	251,7	35,3	53,2	10,40	9,49	5,77	5,27	3,42	3,13	20,3	35,0	





# TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPARIGAS)

PROGRAMA



PROMOTORES



EDUCAÇÃO



## APTIDÃO AERÓBIA

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO <sub>2</sub> (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO <sub>2</sub> (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO <sub>2</sub> ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)	VO <sub>2</sub> ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)
9	40,2	13	46,8	32	40,2	8,46	46,8	6,47
10	40,2	16	46,8	35	40,2	8,46	46,8	6,47
11	40,2	20	47,1	39	40,2	8,46	47,1	6,43
12	40,1	22	47,3	43	40,1	8,48	47,3	6,39
13	39,7	25	46,9	45	39,7	8,58	46,9	6,45
14	39,4	27	46,5	47	39,4	9,05	46,5	6,51
15	39,1	29	45,7	48	39,1	9,13	45,7	7,02
16	38,9	32	45,3	50	38,9	9,18	45,3	7,08
17	38,8	35	44,6	51	38,8	9,21	44,6	7,20
18+	38,6	37	43,1	50	38,6	9,26	43,1	7,46

## COMPOSIÇÃO CORPORAL

	IMC		PERÍMETRO DA CINTURA	MASSA GORDA
	kg/m <sup>2</sup>		cm	%
	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável
	>	<	<	<
9	13,3	18,7	66,8	22,7
10	13,7	19,4	68,9	24,4
11	14,1	20,3	70,8	25,8
12	14,7	21,3	72,5	26,8
13	15,2	22,3	74,2	27,8
14	15,7	23,1	75,7	28,6
15	16,0	23,8	76,8	29,2
16	16,3	24,3	77,7	29,8
17	16,4	24,6	78,5	30,5
18+	18,5	25,0	79,2	31,4

## APTIDÃO NEUROMUSCULAR

	ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSÃO HORIZONTAL		IMPULSÃO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m		VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS
	N.º repetições		N.º repetições		cm		cm		s		s		s		cm		S/N
	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável
9	9	39	6	14	108,4	170,9	17,9	29,9	13,20	11,73	8,55	7,51	4,55	4,02	22,9	31,2	Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços
10	12	39	7	15	110,8	172,4	18,3	30,4	13,10	11,67	8,23	7,23	4,43	3,90	22,9	31,2	
11	15	46	7	15	113,3	173,8	18,6	30,8	13,00	11,61	7,97	7,00	4,32	3,80	25,4	31,4	
12	18	53	7	15	115,8	175,3	19,0	31,3	12,90	11,55	7,77	6,82	4,24	3,73	25,4	32,1	
13	18	57	7	16	118,1	176,4	19,0	31,3	12,80	11,50	7,62	6,69	4,19	3,68	25,4	33,3	
14	18	59	7	16	121,8	179,6	20,0	32,5	12,70	11,40	7,52	6,61	4,16	3,66	25,4	34,6	
15	18	62	7	17	123,0	179,0	20,3	32,8	12,70	11,40	7,49	6,58	4,16	3,66	30,5	35,3	
16	18	63	7	18	126,0	180,4	20,9	33,6	12,60	11,30	7,51	6,60	4,18	3,69	30,5	35,6	
17	18	65	7	19	129,5	183,4	20,5	33,0	12,60	11,40	7,58	6,67	4,23	3,75	30,5	36,0	
18+	18	66	7	19	131,9	184,2	20,5	34,0	12,60	11,40	7,72	6,79	4,31	3,83	30,5	36,3	