

# 1 - AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

## 1.1 - ATIVIDADES FÍSICAS

	Categories	5ºAno		6ºAno		7ºAno		8ºAno		9ºAno	
<b>Matérias Seleccionadas</b>	<b>Jogos Pré-desportivos</b>	J. Pré-Desportivos	PA								
	<b>Atletismo</b>	Atletismo	I	Atletismo	CI	Atletismo	PE	Atletismo	E	Atletismo	E
	<b>Ginástica</b>	Solo	PI	Solo	I	Solo	PE	Solo	E	Aparelhos	E
		Aparelhos	I	Aparelhos	I	Aparelhos	E	Acrobática	I	Acrobática	PE
	<b>Desportos Coletivos</b>	Andebol	PI	Futebol	PI	Andebol	CI	Futebol	I	Basquetebol	PE
		Basquetebol	I	Voleibol	I	Basquete	I	Voleibol	E	Voleibol	E
	<b>Rítmicas Expressivas</b>	Dança Tradicional	I	Aeróbica	I	Dança Social	I	Dança Social	I	Dança Social	I
<b>Outras</b>		Luta	PI	Orientação	I	Orientação	I	Ténis	I	Orientação	I
					J. Tradi.	I	Badminton	I	J. Tradi.	I	

<b>Níveis de Sucesso</b>	<b>Suficiente</b>	O aluno atinge o nível programático em pelo menos uma matéria da categoria Ginástica mais uma matéria da categoria Desportos Coletivos e em mais duas matérias de outras categorias diferentes. (total 4 matérias)
	<b>Bom</b>	O aluno atinge o nível programático em pelo menos uma matéria da categoria Ginástica mais uma matéria da categoria Desportos Coletivos mais o nível programático do Atletismo e em mais duas matérias de categorias diferentes (total 5 matérias)
	<b>Muito Bom</b>	O aluno atinge o nível programático em todas as matérias.

## 1.2 - APTIDÃO FÍSICA

Testes	Aptidão Aeróbia	Aptidão Muscular					Comp. Corporal
	Resistência	Força e Resistência Muscular			Flexibilidade		IMC
	Vaivém/Milha	Flexões de Braços	Abdominais	Impulsão Horizontal	Flex. de Pernas	Flex. de Ombros	
<b>Avaliação</b>	Não Saudável Saudável Ótimo				Negativa Positiva		N. Saudável Saudável

<b>Níveis de Sucesso</b>	<b>Suficiente</b>	3 Testes Z. Saudável (1 de Resistência, 1 de Força e 1 de Flexibilidade)
	<b>Bom</b>	Todos os Testes na Zona Saudável (1 de Resistência, 1 de Flex. e 3 de Força)
		1 Teste ZO + 4 Testes ZS
		2 Testes ZO + 3 Testes ZS
		3 Testes ZO + 1 Teste ZS + 1 Teste ZNS (1 teste de Flexibilidade ou de Força)
<b>Muito Bom</b>	3 Testes ZO (obrigatoriamente 1 de resistência) + 2 Testes ZS	

Notas:

Para obter sucesso na Aptidão Física a Resistência não poderá estar na Zona Não Saudável.

- Considera-se a Flexibilidade positiva como Zona Saudável e Flexibilidade Negativa como Zona Não Saudável

### 1.3 – CONHECIMENTOS

- **2º Ciclo** – Conhecimentos relativos às Atividades Físicas e aos fatores da Aptidão Física.
- **3º Ciclo** – Conhecimentos relativos aos processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física e relativos à interpretação e participação das estruturas e fenómenos sociais extra escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas

Nível	Níveis de Sucesso	
	Testes Escritos / Trabalhos	Participação
<b>Suficiente</b>	50 % - 74.9 %	Responde adequadamente quando solicitado pelo professor
<b>Bom</b>	75 % - 89.9 %	
<b>Muito Bom</b>	90 % - 100 %	

### 1.4 – ATITUDES

- **Saber ser** (assíduo, pontual, respeitador, organizado, persistente cooperante, responsável, autónomo, crítico e original)
- **Saber estar** (receptivo, interessado, atento, disciplinado e disponível)

Suficiente	Bom	Muito Bom
É assíduo e pontual	É assíduo e pontual	É assíduo e pontual
Está atento	Está sempre atento	Está sempre atento
Traz o material necessário	Traz sempre o material necessário	Traz sempre o material necessário
Apresenta comportamento adequado	Apresenta sempre comportamento adequado	Apresenta sempre comportamento adequado
Coopera com os outros	Coopera com os outros	Coopera com os outros
Colabora nas atividades propostas	Colabora nas atividades propostas	Colabora de modo constante nas atividades propostas
Participa na auto e heteroavaliação	Participa na auto e heteroavaliação	Participa de modo fundamentado na auto e heteroavaliação
	Revela curiosidade pelos assuntos tratados	Revela curiosidade pelos assuntos tratados
		Demonstra espírito de tolerância e capacidade de diálogo crítico

### 1.5 - NÍVEIS DE SUCESSO NA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA:

Nível	Níveis de Sucesso
<b>3</b>	O aluno atinge no mínimo <b>três</b> menções de <b>Suficiente</b> sendo uma delas, obrigatoriamente, no parâmetro de “Atividades Físicas”.
<b>4</b>	O aluno atinge, <b>três</b> menções de <b>Bom</b> e uma menção de <b>Suficiente</b> .
	O aluno atinge a menção de <b>Muito Bom</b> no parâmetro de “Atividades Físicas ou Aptidão Física”, mais uma menção de <b>Bom</b> e duas menções de <b>Suficiente</b> nos restantes parâmetros.
<b>5</b>	O aluno atinge <b>três</b> menções de <b>Muito Bom</b> e no quarto parâmetro, no mínimo, menção de <b>Suficiente</b> .
	O aluno atinge duas menções de <b>Muito Bom</b> , sendo uma delas no parâmetro de “Atividades Físicas ou “Aptidão Física” e mais duas menções de <b>Bom</b> .