

1 - AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA - 5º; 6º; 7º E 8º ANO

1.1 - ATIVIDADES FÍSICAS

1.2

Categorias		5ºAno		6ºAno		7ºAno		8ºAno	
Matérias Seleccionadas	Jogos Pré-desportivos	J. Pré-Desportivos	PA						
	Atletismo	Atletismo	I	Atletismo	CI	Atletismo	PE	Atletismo	E
	Ginástica	Solo	PI	Solo	I	Solo	PE	Solo	E
		Aparelhos	I	Aparelhos	I	Aparelhos	E	Aparelhos	E
								Acrobática	I
	Desportos Coletivos	Andebol	PI	Voleibol	I	Andebol	CI	Futebol	I
		Basquetebol	I	Futebol	PI	Basquete	I	Voleibol	E
Rítmicas Expressivas	Dança Tradicional	I	Aeróbica	I	Dança Social	I	Chá-chá-chá	I	
Outras	Luta	PI	Orientação	PI	Orientação	I	Raquetes	I	
					J. Tradicionais	I			

Níveis de Sucesso	Suficiente	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)
	Bom	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)
	Muito Bom	O aluno atinge o nível programático em todas as matérias.

NOTA 1: O cumprimento do nível programático de uma matéria pressupõe o cumprimento de todos os elementos técnicos e táticos nela incluídos, com o grau de exigência definido, mas também e ainda, apresentar-se devidamente equipado, com uma atitude de empenho, cordialidade e respeito pelos seus companheiros e adversários, cooperando nas situações de aprendizagem e de organização.

NOTA 2: – A participação dos alunos nos **Domínios de Articulação Curricular (DAC)** será avaliada como uma matéria, integrando as Área das Atividades Físicas.

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	
Avaliação	Não Saudável Saudável Ótimo				Negativa Positiva		N. Saudável Saudável

Níveis de Sucesso	Suficiente	3 Testes Z. Saudável (1 de Resistência, 1 de Força e 1 de Flexibilidade)
	Bom	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
Muito Bom	3 Testes ZO + 1 Teste ZS + 1 Teste ZNS (1 teste de Flexibilidade ou de Força)	
	Muito Bom	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 fenômenos sociais extra escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

Nível	Níveis de Sucesso	
	Testes Escritos / Trabalhos	Participação
Suficiente	50 % - 69.9 %	Responde adequadamente quando solicitado pelo professor
Bom	70 % - 89.9 %	
Muito Bom	90 % - 100 %	

1.5 - NÍVEIS DE SUCESSO NA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA:

Nível	Níveis de Sucesso
3	O aluno atinge duas menções de Suficiente sendo uma delas, obrigatoriamente, no parâmetro de "Atividades Físicas".
4	O aluno atinge, três menções de Bom .
	O aluno atinge a menção de Bom no parâmetro de "Atividades Físicas e duas menções de Suficiente nos restantes parâmetros.
5	O aluno atinge uma menção de Muito Bom no parâmetro Atividades Físicas e Bom nos restantes parâmetros.