

1 - AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 9.º ANO

1.1 - ATIVIDADES FÍSICAS

	Categorias	9ºAno	
	Atletismo	Atletismo	E
	Ginástica	Aparelhos	E
		Acrobática	PE
		Solo	E
	Desportos Coletivos	Basquetebol	PE
		Voleibol	E
		Futebol	PE
	Rítmicas Expressivas	Dança Social	I
	Outras	Orientação	I
		J. Tradi.	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.

1.2 - APTIDÃO FÍSICA

Testes	Aptidão Aeróbia	Aptidão Muscular					Comp. Corporal
	Resistência	Força e Resistência Muscular			Flexibilidade		
	Vaivém/Milha	Flexões de Braços	Abdominais	Impulsão Horizontal	Flex. de Pernas	Flex. de Ombros	IMC
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)	
	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
Suficiente	50 % - 69..9 %	Responde adequadamente quando solicitado pelo professor
Bom	70 % - 89.9 %	
Muito Bom	90 % - 100 %	

1.4 - ATITUDES

– **Saber ser** (assíduo, pontual, respeitador, organizado, persistente, cooperante, responsável, autónomo, crítico e original); - **Saber estar** (recetivo, 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
3	O aluno atinge no mínimo três menções de Suficiente sendo uma delas, obrigatoriamente, no parâmetro de “Atividades Físicas”.
4	O aluno atinge, três menções de Bom e uma menção de Suficiente .
	O aluno atinge a menção de Muito Bom no parâmetro de “Atividades Físicas ou Aptidão Física”, mais uma menção de Bom e duas menções de Suficiente nos restantes parâmetros.
5	O aluno atinge três menções de Muito Bom e no quarto parâmetro, no mínimo, menção de Suficiente .

	O aluno atinge duas menções de Muito Bom , sendo uma delas no parâmetro de “Atividades Físicas ou “Aptidão Física” e mais duas menções de Bom .
--	---