

SUBÁREAS		MATÉRIAS	NÍVEL PROGRAMÁTICO DEFINIDO	COMPETÊNCIAS COMUNS A TODAS AS ÁREAS			APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS
ATIVIDADES FÍSICAS	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	ANDEBOL	I/E	Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo.  Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.  Relaciona-se nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.  Assume compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.  Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.	Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.  Assume compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.  Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.	Cooperar com os companheiros para o alcançar o objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, 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.	A - LINGUAGENS E TEXTOS  B - RACIOCÍNIO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS  C - RELACIONAMENTO INTERPESSOAL  D - BEM-ESTAR, SAÚDE E AMBIENTE  E - SABER CIENTÍFICO, TÉCNICO E TECNOLÓGICO  F - INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO  G - PENSAMENTO CRÍTICO E PENSAMENTO CRIATIVO  H - DESENVOLVIMENTO PESSOAL E AUTONOMIA  I - SENSIBILIDADE ESTÉTICA E ARTÍSTICA  J - CONSCIÊNCIA E DOMÍNIO DO CORPO	
		BASQUETEBOL	I/E					
		FUTEBOL	I/E					
		VOLEIBOL	I/E					
	GINÁSTICA	SOLO	I/E					
		APARELHOS	I/E					
		ACROBÁTICA	I/E					
		RÍTMICA	I					
	ATLETISMO	ATLETISMO	I/E					
	PATINAGEM	PATINAGEM	I/E					
	ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS	DANÇA	E					
		DANÇAS TRADICIONAIS: ERVA CIDREIRA(6º), SARIQUITÉ(7º) VAI DE RODA, MALHÃO, TACÃO	I E					
		DANÇAS SOCIAIS: MERENGUE, RUMBA QUADRADA (5º/6º) ROCK, SALSA, CHA-CHA-CHA	I E					
	TÊNIS	TÊNIS	I/E					
	OUTRAS	RAQUETAS	BADMINTON					I/E
TÊNIS DE MESA			I/E					
DESPORTOS DE COMBATE		LUTA	I/E					
ATIV. EXPLORAÇÃO DA NATUREZA		ORIENTAÇÃO	I/E					
APTIDÃO FÍSICA	APTIDÃO AERÓBIA	Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF)						
	APTIDÃO MUSCULAR							
CONHECIMENTOS	APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE							
	DIMENSÃO SOCIOCULTURAL DO DESPORTO							
	FACTORES DE SAÚDE E RISCO							
						<p>Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p> <p>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».</p> <p>Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVA, seqüências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE, utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras.</p> <p>Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Elevação e/ou manutenção do nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais que permitam, em função da sua idade e sexo ter aptidão aeróbia e aptidão muscular em valores inscritos na zona saudável da aptidão física de acordo com o programa <b>FITESCOLA</b>.</p> <p>Relaciona a aptidão física e a Saúde; Identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo, a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p>		

Agrupamento de Escolas Pioneiros da Aviação Portuguesa  
2019 / 2020

Departamento de Educação Física - 3º ciclo

Quadro síntese das normas de referência para o sucesso da avaliação dos alunos

NÍVEIS	9º Ano		
	Atividades Físicas (6 matérias)	Aptidão Física	Conhecimentos
1	O aluno não atinge o nível programático em nenhuma matéria	Fora da ZSAF	Não cumpre o definido como sucesso
2	O aluno não atinge o nível programático definido para o nível três		
3	5 I + 1 E Jogos desportivos coletivos - 2 matérias; Ginástica - 1 matéria ARE - 1 matéria Atletismo, Patinagem, Raquetas e outras (Luta ou Orientação) - 2 matérias	O aluno apresenta resultados, dentro da ZSAF, pelo menos em três testes, devendo um dos testes ser na aptidão aeróbia.	O aluno demonstra conhecimentos definidos para o 9º ano nos critérios de avaliação de EF
4	4 I + 2 E Jogos desportivos coletivos - 2 matérias; Ginástica - 1 matéria ARE - 1 matéria Atletismo, Patinagem, Raquetas e outras (Luta ou Orientação) - 2 matérias		
5	3 I + 3 E Jogos desportivos coletivos - 2 matérias; Ginástica - 1 matéria ARE - 1 matéria Atletismo, Patinagem, Raquetas e outras (Luta ou Orientação) - 2 matérias		

**I - Introdutório; E - Elementar; A - Avançado; ZSAF - Zona Saudável Aptidão Física (de acordo com a Bateria de testes FITescola®).**

Os critérios de avaliação têm por base as Aprendizagens Essenciais (AE) e as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Na sua elaboração foram ainda tidos em consideração os documentos curriculares em vigor, nomeadamente os Programas e a plataforma *FITescola®*.

**Conhecimentos** - relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Matérias.

Considera-se que um aluno cumpre um nível (I, E ou A) no domínio das Atividades Físicas quando os seus conhecimentos, capacidades e atitudes, representam a totalidade do nível considerado. E considera-se que o aluno atinge parte do nível E ou A, quando cumpre pelo menos dois objetivos, desse nível.