



CrITÉrios de AvaliaÇão de EducaÇão Física

1 - Área das Actividades Físicas e Desportivas **40%** **8 valores**

***PNEF 10 valores** - o aluno, nas matérias seleccionadas evidencia competências de **3 níveis Introdutórios + 3 níveis Elementares**

ESSJE - total 9 matérias

- Categoria A - (2 Desportos Colectivos)
- Categoria B - (2 matérias da Ginástica)
- Categoria C - (3 matérias do Atletismo)
- Categoria D - (1 matéria de Patinagem)
- Categoria E ou de Raquetas)
- Categoria F - (1 matéria da Dança)

*(PNEF) Programas Nacionais de Educação Física

Quadro de referência para a classificação deste Parâmetro				
Valores	Níveis (9 matérias)			
	Introdutório	Introdutório	Elementar	Avançado
10	3	3	3	
11	2	4	3	
12	1	5	3	
13	Não deve ter matérias avaliadas com nível	6	3	
14		5	4	
15		4	5	
16		3	6	
17		Não	2	6
18	Introdutório	1	6	2
19	Não deve ter níveis Introdutório e Introdutório		6	3
20	Introdutório e Introdutório		5	4

2 - Área da Aptidão Física **25%** **5 valores**

Considera-se que o aluno deve situar-se no âmbito da **Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF)** referenciada no *Fitnessgram* *

O aluno situa-se acima ou no limite inferior do intervalo da **ZSAF** nos quatro seguintes testes:

- . Aptidão Aeróbia - (1) Milha ou Vai e Vem
- . Força e Resistência Muscular - (2) Extensão de Braços e (3) Abdominal
- . Flexibilidade - (4) Senta e Alcança

Quadro de referência para a classificação deste Parâmetro	
5 valores (A)	4 Testes na ZSAF
4 valores (B)	Apt. Aer + 2 Testes na ZSAF
3 valores (C)	2 Testes na ZSAF
2 valores (D)	1 Teste na ZSAF
1 valor (E)	Nenhum teste na ZSAF

3 - Área dos Conhecimentos **15%** **3 valores**

- Bloco I Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física.
- Bloco II Interpretação e Participação nas Estruturas e Fenómenos Sociais Extra-Escolares, no seio das quais se realizam as Actividades Físicas

Instrumentos:

- . Testes
- . Fichas
- . Trabalhos
- . Relatórios
- . Aplicação Prática

média aritmética

4 - Área das Atitudes e Participação **20%** **4 valores**

Atitudes e Participação (retiradas dos Critérios Gerais de Avaliação):

- . É assíduo e pontual
- . Utiliza o equipamento adequado para a prática das diferentes actividades
- . Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros
- . Assume Compromissos e responsabilidades de organização e preparação das actividades
- . Coopera nas situações de aprendizagem e de organização (acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional)
- . Colabora na preparação, arrumação e preservação do material
- . Participa activamente, dando indicações e fazendo correcções favoráveis à melhoria da prestação de colegas ou êxito do grupo de trabalho

média aritmética

	TOTAL	100%	20 valores
--	--------------	-------------	-------------------