Componente de Formação Sociocultural

Módulos	Domínios	ACPA*	Pesos / Ano			Indicadores / Parâmetros de avaliação		Instrumentos e situações de avaliação (do aluno)	Documentos de registo (do professor)
			1º	2º	3º				
Atividades Físicas **1º Ano** 1.JDC I –Voleibol 4. Gin I - Artística 7. Raq/Atlet/Pat - Badminton 10. Danças I - Step **2ºAno** 2. JDC II – Basquetebol 5. Gin II – Acrobática I 9. AEN - Orientação 11. Danças II **3º Ano** 3. JDC III - Andebol 6. Gin III- Acrobática II 8. Raq/Atlet/Pat - Softebol 12. Danças III	Saber Fazer / Saber / Saber Estar (Conhecimentos e Capacidades) O aluno deve ficar capaz de:	C/E/G/J	60	70	70	• Coopera com os companheiros para o alcance dos objetivos dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. • Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Solo e Aparelhos, e Acrobática), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. • Aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos das Atividades Rítmico-Expressivas (dança/step) em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. • Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetes, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro. • Realiza Atividades de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.		-Situação de jogo e/ou exercício critério; - sequência de elementos técnicos/gímnicos ; - coreografias individuais e/ou de grupo); - percurso.	Grelhas de observação e registo dos desempenhos nas situações de: jogo e/ou exercício critério; sequência de elementos técnicos / gímnicos; coreografia; percurso.
	Saber Fazer / Saber / Saber Estar (Conhecimentos)	A/B/D/ F/I	10	10	10	• Aquisição dos conteúdos teóricos determinantes para a compreensão e conhecimento das diferentes atividades desenvolvidas; • Conhece e interpreta os regulamentos oficiais das diferentes atividades desportivas, e aplicando-os nas situações de competição formal.		Testes/Trabalhos escritos Apresentações Questionamento oral	Grelhas de observação e classificação
	Saber Estar / Saber Ser (Atitudes)	E/F/G	30	20	20	**Comportamento** (7,5 / 5 / 5)	• Aceita as decisões da arbitragem e trata com cordialidade e respeito os colegas de equipa/grupo e adversários.	Desempenho comportamental na sala de aula	Grelhas de Avaliação de Desempenhos Comportamentais
						Empenho (7,5 / 5 / 5)	• Colabora na preparação, arrumação, preservação do diverso material utilizado. • Revela atenção e interesse; • Empenha-se nas situações de treino ou de avaliação, e aceita as indicações do professor para a melhoria das aprendizagens		
						Cooperação (7,5 / 5 / 5)	• Coopera com os companheiros nas situações propostas, contribuindo para a progressão nas aprendizagens (“êxito pessoal e do grupo”) e garantindo a segurança na realização das mesmas.		

						Responsabilidade (7,5 / 5 / 5)	• Traz todo o material necessário para a aula. • Realiza as propostas de trabalho de uma forma autónoma e responsável. • É pontual.		
Módulos	**Domínios**	**ACPA***	**Pesos / Ano**			**Indicadores / Parâmetros de avaliação**		**Instrumentos e situações de avaliação (do aluno)**	**Documentos de registo (do professor)**
			1º	**2º**	**3º**				
Conhecimentos **1º Ano** 14. AFCS I **2º Ano** 15. AFCS II **3º Ano** 16. AFCS III	Saber Fazer / Saber / Saber Estar (Conhecimentos)	A/B/D/ F/I	70	80	80	• Conhece os processos de desenvolvimento e manutenção da condição física, nomeadamente: ✓ Relaciona Aptidão Física e Saúde; ✓ Identifica fatores associados a um estilo de vida saudável; ✓ Conhece os princípios do treino das capacidades motoras; ✓ Relaciona dosificação da intensidade e a duração do esforço; ✓ Conhece os fatores de risco e saúde associados à prática de atividade física; • Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga.		Testes/ Trabalhos escritos Apresentações Questionamento oral	Grelhas de observação e classificação
	Saber Estar / Saber Ser (Atitudes)	E/F/G	30	20	20	**Comportamento** (7,5 / 5 / 5)	• Trata com cordialidade e respeito os colegas e o professor.	Desempenho comportamental na sala de aula	Grelhas de Avaliação de Desempenhos Comportamentais
						Empenho (7,5 / 5 / 5)	• Colabora na preparação, arrumação, preservação do diverso material utilizado. • Revela atenção e interesse; • Empenha-se nas situações de trabalho propostas ou de avaliação, e aceita as indicações do professor para a melhoria das aprendizagens.		
						Cooperação (7,5 / 5 / 5)	• Coopera com os companheiros nas situações propostas, contribuindo para a progressão nas aprendizagens ("êxito pessoal e do grupo"), garantindo a segurança na realização das mesmas.		
						Responsabilidade (7,5 / 5 / 5)	• Traz todo o material necessário para a aula. • Realiza as propostas de trabalho de uma forma autónoma e responsável. • É pontual.		
Aptidão Física** **3º Ano** 13. Aptidão Física	Saber Fazer / Saber / Saber Estar (Capacidades)	C/E/G/J	70	80	80	• Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo: Aptidão Aeróbia ("vaivém"); Força Superior ("flexões de braços"); Força Média ("abdominais"); Força Inferior ("impulsão horizontal" e "impulsão vertical"); Flexibilidade ("senta e alcança" ou "flexibilidade de ombros").		Bateria de testes Fitescola® de aptidão muscular e aeróbia	Grelhas de observação e registo (plataforma Fitescola®)
	Saber Estar / Saber Ser (Atitudes)	E/F/G	30	20	20	**Comportamento** (7,5 / 5 / 5)	• Trata com cordialidade e respeito os colegas e o professor.	Desempenho comportamental na sala de aula	Grelhas de Avaliação de Desempenhos Comportamentais
						Empenho (7,5 / 5 / 5)	• Colabora na preparação, arrumação, preservação do diverso material utilizado. • Revela atenção e interesse; • Empenha-se nas situações de treino ou de avaliação, e aceita as indicações do professor para a melhoria das aprendizagens.		
						Cooperação (7,5 / 5 / 5)	• Coopera com os companheiros nas situações propostas, contribuindo para a progressão nas aprendizagens ("êxito pessoal e do grupo") e garantindo a segurança na realização das mesmas.		

						Responsabilidade (7,5 / 5 / 5)	• Traz todo o material necessário para a aula. • Realiza as propostas de trabalho de uma forma autónoma e responsável. • É pontual.		

***ACPA – ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS:A** - Linguagens e textos; **B** -Informação e comunicação; **C** - Raciocínio e resolução de problemas; **D** - Pensamento crítico e pensamento criativo; **E**- Relacionamento interpessoal; **F** - Desenvolvimento pessoal e autonomia; **G** - Bem-estar, saúde e ambiente; **H** - Sensibilidade estética e artística; **I** - Saber científico, técnico e tecnológico; **J** - Consciência e domínio do corpo.
****Aptidão Física:** O módulo da Aptidão Física será avaliado no último ano do Curso, através de uma avaliação ponderada com os resultados dos 3 anos.

No 1º, 2º e 3º anos dos cursos profissionais, a Avaliação em Educação Física é contínua, possui um carácter essencialmente formativo, tem como referências o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória, as Aprendizagens Essenciais em Educação Física, e encontra-se organizada em torno de três grandes áreas de demonstração de competências:

1 - ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS MATÉRIAS	2 - APTIDÃO FÍSICA	3 - CONHECIMENTOS

1 - Área das AtividadesFísicas e Desportivas / Matérias/ Módulos

Subáreas	Ano de escolaridade					
	1º		2º		3º	
	Módulo	Matérias	Módulo	Matérias	Módulo	Matérias
Jogos Desportivos Coletivos	**1**	Voleibol	**2**	Basquetebol	**3**	Andebol
Ginástica / Atletismo	**4**	Solo	**5**	Acrobática I / Aparelhos	**6**	Acrobática II / Atletismo
Raquetes/Outras	**7**	Badminton	**-**		**8**	Softebol
Atividades de Exploração da Natureza	**-**	-	**9**	Orientação / Canoagem	**-**	-
Atividades Rítmicas e Expressivas	**10**	Danças I - Step	**11**	Danças Sociais II	**12**	Danças Sociais III

Nesta área são avaliadas as competências relativas às matérias de ensino da Educação Física.

As matérias de ensino da Educação Física encontram-se estruturados em 2 níveis de especificação e complexidade crescente das aprendizagens: **Introdução eElementar**. Esta especificação integra competências motoras, participação e conhecimentos relativos a cada uma das matérias (regulamento, técnica, tática, etc.) e considera-se que o aluno se situa num determinado nível (I, E) se demonstrar ter adquirido as competências definidas para esse nível.

Assim, na área das Atividades Físicas e Desportivas / Matérias, o Departamento definiu que a atribuição da classificação dos alunos nos **módulos 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11 e 12** será efetuada da seguinte forma:

Domínio	Classificação	O aluno demonstra competências de:	Ponderação		
			1º ano	2º ano	3º ano
Matérias*	0-3	Não atinge o Nível Introdutório	60	70	70
	4-9	Parte do Nível Introdutório			
	10-12	Nível Introdutório			
	13-16	Parte do Nível Elementar			
	17-20	Nível Elementar			
Conhecimentos			10	10	10
Saber Estar/ Saber Ser (Atitudes)			30	20	20

(*) Na avaliação das matérias procede-se da seguinte forma:

1. Criou-se alguns subníveis, em referência aos dois níveis já estabelecidos (Introdução e Elementar), com a nomenclatura:

-Não atinge o Nível introdutório **(NI)**- não atinge 25 % das competências inscritas neste nível;
-Parte do Nível introdutório **(PI)** - atingiu 50% (ou mais, mas não a totalidade) das competências inscritas neste nível;
-Nível Introdutório **(I)** - domínio de todas as competências inscritas neste nível;
-Parte do Nível Elementar **(PE)** - atingiu 50% (ou mais, mas não a totalidade) das competências inscritas neste nível;
-Nível Elementar **(E)** - domínio de todas as competências inscritas neste nível.

2. A classificação dos alunos será o resultado da *aplicação da regra de três simples* em cada um dos níveis e subníveis criados, que podem ser observados no quadro acima.

2 - ÁREA DA APTIDÃOFÍSICA

Nesta área avalia-se o nível de desenvolvimento da Aptidão Física, através da aplicação da bateria de testes do Fitescola®: Aptidão Aeróbia ("vaivém"); Força Média ("abdominais"); Força Superior ("flexões de braços"); Força Inferior ("impulsão horizontal" / "impulsão vertical"); Flexibilidade* ("senta e alcança" / "flexibilidade de ombros").

Nota: * Entre estes dois testes ("senta e alcança" / "flexibilidade de ombros"), será selecionado o melhor.

Esta avaliação permite-nos recolher informação sobre se o aluno se encontra dentro ou fora dos limites da Zona Saudável, nas capacidades mais diretamente relacionadas com a Saúde (Resistência, Força, Flexibilidade e Composição Corporal – avaliada através de Índice de Massa Corporal / Percentagem de Massa Gorda / Perímetro de Cintura).

Para a avaliação final do **módulo 13**, (a qual será efetivada no final do 3.º ano) os alunos deverão ter como referência a Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF), de acordo com a seguinte tabela:

Domínio	Classificação	O aluno demonstra:	Ponderação		
			1º ano	2º ano	3º ano
Saber Fazer / Saber / Saber Estar (Capacidades)	0-6	▪ 0/1 teste na ZSAF	70	80	80
	7-9	▪ 2 testes na ZSAF			
	10-12	▪ 3 testes na ZSAF			
	13-15	▪ 4 testes na ZSAF			
	16-18	▪ 5 testes na ZSAF			
	19-20	▪ 6 testes na ZSAF			
Saber Estar / Saber Ser (Atitudes)			30	20	20

A classificação obtida e registada no final do 3.º ano, será a resultante da média aritmética ponderada dos 3 anos, ficando registado os níveis / classificações obtidos no 1.º e 2.º ano, na Plataforma INOVAR em separador do processo individual do aluno.

3 – CONHECIMENTOS

A atribuição da classificação dos alunos nos **módulos 6, 11 e 16**, será efetuada da seguinte forma:

Domínio	Módulo	Competências/ descritores	Ponderação		
			1º ano	2º ano	3º ano
Saber Fazer / Saber / Saber Estar (Conhecimentos)	**14**	- Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida Saudável; - Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas; - Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações.	**70**		
	15	- Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação àexercitação praticada, evitando riscos para a Saúde; - Compreende a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos;		**80**	

	16	- Identifica o tipo de atividade cuja prática pode contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar; - Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades FísicasDesportivas.			**80**
Saber Estar / Saber Ser(Atitudes)			**30**	**20**	**20**

Avaliação Saber Estar/Saber Ser – A avaliação deste domínio será realizada por perfis de Desempenho

SABER SER/ESTAR - NÍVEIS E DESCRITORES DE DESEMPENHO					
	Descritores / Níveis de desempenho				
Subdomínios / Indicadores	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Responsabilidade Pontualidade Apresentação do material necessário à aula Cumprimento das orientações relativas à aprendizagem	O aluno manifesta atitudes desadequadas em todos ou quase todos os parâmetros	O aluno manifesta atitudes desadequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta atitudes adequadas, com alguma frequência, na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta frequentemente atitudes adequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta quase sempre, ou sempre, atitudes adequadas em todos os parâmetros
Empenho Participação nas atividades (na aula ou fora dela) Persistência na realização dos trabalhos/estudo Rigor e seriedade na execução das tarefas	O aluno manifesta atitudes desadequadas em todos ou quase todos os parâmetros	O aluno manifesta atitudes desadequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta atitudes adequadas, com alguma frequência, na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta frequentemente atitudes adequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta quase sempre, ou sempre, atitudes adequadas em todos os parâmetros
Comportamento Respeito pelos colegas e pelo professor; Respeito pelo espaço, equipamentos e regras de segurança Adequação e oportunidade das intervenções na aula; interação Atenção e postura na aula	O aluno manifesta atitudes desadequadas em todos ou quase todos os parâmetros	O aluno manifesta atitudes desadequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta atitudes adequadas, com alguma frequência, na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta frequentemente atitudes adequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta quase sempre, ou sempre, atitudes adequadas em todos os parâmetros
Cooperação e espírito de entreajuda Colaboração com os outros; Apoio aos colegas nas tarefas de aprendizagem e sua organização**.**	O aluno manifesta atitudes desadequadas em todos ou quase todos os parâmetros	O aluno manifesta atitudes desadequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta atitudes adequadas, com alguma frequência, na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta frequentemente atitudes adequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta quase sempre, ou sempre, atitudes adequadas em todos os parâmetros

Critérios de avaliação – Educação Física – Cursos Profissionais–Secundário - 10º ano / 11º ano / 12º ano – Casos especiais

Os alunos com caraterísticas especiais ou com atestado médico, serão sinalizados e analisados caso a caso, admitindo-se a possibilidade de se proceder a adaptações curriculares e das normas de avaliação. Assim, a todos os alunos que, por motivo de doença comprovada por atestado médico ou devido à sua composição corporal, evidenciem a impossibilidade de atingir as competências definidas no plano de turma, o professor deverá:

- Definir metas intermédias com objetivos menos exigentes;
- Estabelecer objetivos terminais com menor grau de exigência;
- Adaptar a exigência das matérias à situação e características de cada aluno;
- Premiar a evolução evidenciada ao longo do ano letivo;

- Dar conhecimento, ao conselho de turma e aos encarregados de educação do plano a implementar nestes casos.

Alunos com Atestado Médico

Os alunos em situação especial que justifiquem a elaboração de um projeto curricular individual podem inserir-se num de três grupos:

1 - alunos com dispensa parcial da prática;
2 - alunos com dispensa total da prática durante um período de tempo determinado;
3 - alunos com dispensa total de prática durante o ano letivo.

1 -Alunos com dispensa parcial da prática

Os alunos com dispensa parcial da prática terão adequações de currículo e de avaliação que o professor considerar ajustadas ao problema apresentado, de modo a garantir uma educação física de acordo com a saúde e o bem-estar dos alunos. As decisões tomadas devem ser do conhecimento dos alunos em questão, seus encarregados de educação e conselho de turma, para que os resultados da avaliação possam ser compreendidos nesse contexto.

2 e 3 - Alunos com dispensa total da prática (por tempo determinado ou durante todo o ano letivo)

Os alunos que se encontram nesta situação serão avaliados de acordo com a tabela abaixo indicada; em cada área, o professor seleciona as tarefas e competências mais adaptadas à situação e caraterísticas do aluno.

Área	Parâmetros de avaliação	Tarefas e competências a adaptar à situação e caraterísticas do aluno
Atividades Físicas e Desportivas / Aptidão Física	Trabalhos escritos	• Pesquisar sobre as matérias/conteúdos abordados nas aulas. • Elaborar trabalho escrito sobre a bateria de testes do Fitescola® referenciando os testes em que os colegas são avaliados.
	Apresentação oral	• Apresentar aos colegas matérias pesquisadas e/ou de conteúdos relacionados com as Atividades Físicas / Aptidão Física.

(70%)		• Apresentar as Atividades Físicas realizadas nas aulas, nomeadamente a sua história, caraterização, regras, aspetos técnicos e táticos das diferentes matérias (modalidades), através de trabalhos escritos e exposição oral.
	Arbitragem	• Conhecer e aplicar as exigências dos regulamentos/ normas em situações de prática dos colegas. • Evidenciar competências na arbitragem dos jogos dos colegas, demonstrando assim o seu conhecimento na aplicação das exigências dos regulamentos como juiz/árbitro que terá que dominar.
	Relatórios Aula	• Elaborar relatório descrevendo os conteúdos, estratégias, organização, etc., ocorridos na aula.
	Testes	• Evidenciar conhecimentos relativos às matérias das Atividades Físicas. / Aptidão Física. • Evidenciar conhecimento das regras de segurança inerentes às várias matérias.
	«Ajudas»	• Demonstrar conhecimento e, se tal for possível, aplicar as "ajudas" nas diversas matérias, nomeadamente na ginástica acrobática, de solo e de aparelhos.
	Testes Fitescola®	• Cooperar na medição dos testes de condição física dos colegas.
Conhecimentos (10%)	Teste / Trabalhos escritos	• Desenvolver as mesmas competências que os restantes alunos da turma sem qualquer alteração específica.
	Portefólio	• Armazenar e estruturar a informação produzida e recolhida.
Saber Estar / Saber Ser (Atitudes) (20%)	Comportamento	• Tratar com cordialidade e respeito os colegas. • Aceitar as opções e falhas dos colegas, ajudando-os a superar as suas dificuldades.
	Empenho	• Colaborar no transporte, controlo e arrumação do material utilizado nas aulas, demonstrando conhecimentos que permitam fazê-lo de forma autónoma. • Revelar atenção e interesse.
	Cooperação	• Cooperar com os companheiros nas situações propostas, contribuindo para a progressão nas aprendizagens ("êxito pessoal e do grupo").
	Responsabilidade	• Trazer todo o material necessário para a aula. • Realizar as propostas de trabalho de uma forma autónoma e responsável. • Ser pontual.

Os Indicadores / Parâmetros de avaliação a avaliar ao nível do Comportamento, Empenho, Cooperação e Responsabilidade, obedecem aos critérios de classificação da tabela abaixo indicada:

SABER SER/ESTAR - NÍVEIS E DESCRITORES DE DESEMPENHO					
	Descritores / Níveis de desempenho				
Subdomínios / Indicadores	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Responsabilidade Pontualidade	O aluno manifesta atitudes desadequadas em todos ou	O aluno manifesta atitudes desadequadas na maioria	O aluno manifesta atitudes adequadas, com alguma	O aluno manifesta frequentemente atitudes	O aluno manifesta quase sempre, ou sempre,

Apresentação do material necessário à aula Cumprimento das orientações relativas à aprendizagem	quase todos os parâmetros	dos parâmetros	frequência, na maioria dos parâmetros	adequadas na maioria dos parâmetros	atitudes adequadas em todos os parâmetros
Empenho Participação nas atividades (na aula ou fora dela) Persistência na realização dos trabalhos/estudo Rigor e seriedade na execução das tarefas	O aluno manifesta atitudes desadequadas em todos ou quase todos os parâmetros	O aluno manifesta atitudes desadequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta atitudes adequadas, com alguma frequência, na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta frequentemente atitudes adequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta quase sempre, ou sempre, atitudes adequadas em todos os parâmetros
Comportamento Respeito pelos colegas e pelo professor; Respeito pelo espaço, equipamentos e regras de segurança Adequação e oportunidade das intervenções na aula; interação Atenção e postura na aula	O aluno manifesta atitudes desadequadas em todos ou quase todos os parâmetros	O aluno manifesta atitudes desadequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta atitudes adequadas, com alguma frequência, na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta frequentemente atitudes adequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta quase sempre, ou sempre, atitudes adequadas em todos os parâmetros
Cooperação e espírito de entreajuda Colaboração com os outros; Apoio aos colegas nas tarefas de aprendizagem e sua organização**.**	O aluno manifesta atitudes desadequadas em todos ou quase todos os parâmetros	O aluno manifesta atitudes desadequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta atitudes adequadas, com alguma frequência, na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta frequentemente atitudes adequadas na maioria dos parâmetros	O aluno manifesta quase sempre, ou sempre, atitudes adequadas em todos os parâmetros
Classificações	**1-5**	**6-9**	**10-13**	**14-17**	**18-20**
Percentagem	**1-38**	**39-98**	**99-138**	**139-178**	**179-200**