



Escola Secundária Carregal do Sal



EB de Carregal do Sal



EB Aristides Sousa Mendes

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA e DESPORTO



PLANIFICAÇÃO ANUAL CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Educação Física
2018-2019

Documento Orientador



2º e 3º CICLO DO ENSINO BÁSICO
ENSINO SECUNDÁRIO
CURSOS PROFISSIONAIS / CEF

1 - Introdução

“É universalmente reconhecida a importância da disciplina de Educação Física no currículo de todos os níveis de Educação e Ensino, enquanto promotora do seu desenvolvimento global e harmonioso, numa abordagem que estimula o raciocínio e a resolução de problemas complexos e tendo como finalidades:

1. **Desenvolver a aptidão física**, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar;
2. **Favorecer a compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas**, na perspetiva da animação cultural e da educação permanente, valorizando designadamente, a ética e o espírito desportivo, a responsabilidade pessoal e coletiva, a cooperação e a solidariedade e a consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, em especial a qualidade do ambiente;
3. **Reforçar o gosto pela prática regular das atividades físicas** e aprofundar a compreensão da sua importância como fator de saúde ao longo da vida e componente da cultura, quer na dimensão individual, quer social;
4. **Assegurar o aperfeiçoamento dos jovens nas atividades físicas da sua preferência**, de acordo com as suas características pessoais e motivações, através da formação específica opcional, num conjunto de matérias que garanta o seu desenvolvimento multilateral e harmonioso.”

in, APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | ARTICULAÇÃO COM O PERFIL DOS ALUNOS – AGOSTO 2018

Foi com base nos princípios de organização curricular subjacentes a esta proposta e na possibilidade de as escolas e dos professores fazerem uma gestão flexível do currículo (contextualizada e adaptada ao ano, à turma, e a todos e a cada um), que os docentes de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Carregal do Sal elaboraram o presente documento. Também foram contemplados todos os aspetos relacionados com as condições existentes, nomeadamente, recursos humanos e materiais.

2 - Documentos de Apoio

- 2.1 - Programa Nacional de Educação Física;
- 2.2 - Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória;
- 2.3 - Aprendizagens Essenciais de Ano/Ciclo de Escolaridade;
- 2.4 - Programa *FITescola*®

3 - Calendário Escolar 2018/2019

(Despacho n.º 6020-A/2018 – Diário da República n.º 116/2018, 1º Suplemento, Série II de 2018-06-19)

	1º Período					2º Período					3º Período				
Datas	(12)17-09-2018 a 14-12-2018					03-01-2019 a 05-04-2019					23-04-2019 a 05-06-2019 (9º, 11º e 12º Anos) 14-06-2019 (5º, 6º, 7º, 8º e 10º Anos)				
Duração	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
	13	13	13	12	12	12	12	12	14	14	6	7 (8)	6 (7)	5 (7)	6 (8)
	63 Dias Úteis					64 Dias Úteis					30 Dias Úteis (9º, 11º e 12º Anos) 36 Dias Úteis (5º, 6º, 7º, 8º e 10º Anos)				
Interrupções Lectivas	1ª Interrupção (Natal) 17-12-2018 a 02-01-2019					2ª Interrupção (Carnaval) 04-03-2019 a 06-03-2019					3ª Interrupção (Páscoa) 08-04-2019 a 22-04-2019				

4 - Recursos Espaciais do Agrupamento

(Instalações Desportivas)

Escola	Recursos Espaciais
Escola Secundária de C. Sal	Pavilhão Gimnodesportivo Sala de Ginástica Duplo Polidesportivo Exterior (c/ Caixa de Saltos)
EB de C. Sal	Pavilhão Gimnodesportivo Polidesportivo Exterior (c/ Caixa de Saltos)
EB Aristides Sousa Mendes	Sala de Ginástica Polidesportivo Exterior (c/ Caixa de Saltos)

Nota 1 - Inventários do material existente em cada Estabelecimento, encontram-se no Dossier do Diretor de Instalações;

5 - Recursos Humanos do Agrupamento

(Lista dos Docentes do Agrupamento e respectivos contactos pessoais)

Docente (Nome Completo)	Código de Recrutamento	Contacto telefónico	e-mail
Aldina Maria Batista Mendes	260	92 7868812	aldinamendes@gmail.com
António Paulo Pais Andrade	260	96 4915340	appaappa73@gmail.com
Mário José de Andrade Bastos	260	96 2857932	mariojabastos@gmail.com
Abílio Augusto Pais Andrade	620	91 8932317	abilioandrade2@gmail.com
Ana Maria Pais Andrade	620	96 5466633	andradmaria@gmail.com
Carla Sofia Cardoso Alves	620	91 4005746	c.sofia.c.a@gmail.com
Eduardo Gonçalves Nunes	620	96 5433281	eduardo-nunes@escsal.com
Filipe da Silva Mira	620	96 6166320	filipe.mira@sapo.pt

6 - Distribuição do Serviço Lectivo

(Lista Nominal dos Anos/Turmas/Docentes/Escola)

ENSINO BÁSICO (2º e 3º CEB)					
Ano / Turma	Nº alunos	Fem.	Masc	Docente	Escola
5ºA	16	7	9	Mário Bastos	EB C. Sal
5ºB	20	5	15	Aldina Mendes	EB C. Sal
5ºC	22	8	14	Mário Bastos	EB C. Sal
5ºD	12	5	7	Paulo Andrade	EB Aristides Sousa Mendes
6ºA	20	8	12	Aldina Mendes	EB C. Sal
6ºB	22	13	9	Mário Bastos	EB C. Sal
6ºC	16	9	7	Aldina Mendes	EB C. Sal
6ºD	15	10	5	Paulo Andrade	EB Aristides Sousa Mendes
7ºA	19	7	12	Aldina Mendes	EB C. Sal
7ºB	22	8	14	Filipe Mira	EB C. Sal
7ºC	15	9	6	Eduardo Nunes	EB C. Sal
7ºD	21	9	12	Eduardo Nunes	EB C. Sal
7ºE	19	7	12	Paulo Andrade	EB Aristides Sousa Mendes
8ºA	15	5	10	Filipe Mira	Escola Secundária C. Sal
8ºB	19	10	9	Filipe Mira	Escola Secundária C. Sal
8ºC	21	13	8	Filipe Mira	Escola Secundária C. Sal
8ºD	20	11	9	Filipe Mira	Escola Secundária C. Sal
8ºE	12	5	7	Paulo Andrade	EB Aristides Sousa Mendes
9ºA	20	7	13	Eduardo Nunes	Escola Secundária C. Sal
9ºB	14	7	7	Eduardo Nunes	Escola Secundária C. Sal
9ºC	13	8	5	Ana Andrade	Escola Secundária C. Sal
9ºD	18	3	15	Ana Andrade	Escola Secundária C. Sal
9ºE	19	11	8	Paulo Andrade	EB Aristides Sousa Mendes
CEF - OF	18	3	15	Aldina Mendes	Escola Secundária C. Sal

ENSINO SECUNDÁRIO					
Ano / Turma	Nº alunos	Fem.	Masc	Docente	Escola
10ºA	28	17	9	Abílio Andrade	Escola Secundária C. Sal
10ºB	26	15	11	Abílio Andrade	Escola Secundária C. Sal
10ºC - Profissional (Curso TD)	16	2	14	EF - Eduardo Nunes	Escola Secundária C. Sal
				DC - Mário Bastos	
				DIAL - Abílio Andrade	
				AGF - Filipe Mira	
				AFD - Ana Andrade	
				EM - Carla Alves	
11ºA	23	13	10	Carla Alves	Escola Secundária C. Sal
11ºB	28	18	10	Carla Alves	Escola Secundária C. Sal
11ºC - Profissional	17	6	11	Ana Andrade	Escola Secundária C. Sal
12ºA	24	15	9	Abílio Andrade	Escola Secundária C. Sal
12ºB	21	16	5	Carla Alves	Escola Secundária C. Sal
12ºC - Profissional	24	15	9	Filipe Mira	Escola Secundária C. Sal

7 - Distribuição do Serviço Letivo

(Ocupação Espaços / Horário dos Docentes)

EB de Carregal do Sal											
Início	Termo	2ªFeira	Sala	3ªFeira	Sala	4ªFeira	Sala	5ªFeira	Sala	6ªFeira	Sala
8.40h	9.30h	7ºD		5ºC		5ºB		7ºA		6ºB	
9.35h	10.25h	7ºD		5ºC		5ºB		7ºA		6ºB	
10.40h	11.30h	6ºA				CEF				5ºB	
11.35h	12.25h	6ºA		6ºB		6ºC / 7ºB				5ºC / 7ºB	
12.30h	13.20h					7ºB					
13.40h	14.30h										
14.40h	15.30h	7ºA		5ºA				5ºA		6ºA	
15.40h	16.30h			7ºC				5ºA		6ºC / 7ºD	
16.35h	17.25h	CEF		7ºC						6ºC / 7ºC	
Mário Bastos			Aldina Mendes			Eduardo Nunes			Filipe Mira		
5ºA, 5ºC, 6ºB			5ºB, 6ºA, 6ºC, 7ºA, CEF			7ºC, 7ºD			7ºB		

EB Aristides Sousa Mendes											
Início	Termo	2ªFeira	Sala	3ªFeira	Sala	4ªFeira	Sala	5ªFeira	Sala	6ªFeira	Sala
8.40h	9.30h									6ºD	
9.35h	10.25h	7ºE				5ºD				6ºD	
10.40h	11.30h									5ºD	
11.35h	12.25h					6ºD				5ºD	
12.30h	13.20h										
13.40h	14.30h										
14.40h	15.30h	9ºE								8ºE	
15.40h	16.30h	9ºE						7ºE		9ºE	
16.35h	17.25h	8ºE						7ºE			
Paulo Andrade											
5ºD, 6ºD, 7ºE, 8ºE e 9ºE											

Escola Secundária de C. Sal											
Início	Termo	2ªFeira	Sala	3ªFeira	Sala	4ªFeira	Sala	5ªFeira	Sala	6ªFeira	Sala
8.40h	9.30h	9ºD 10ºC-DIAL		9ºA / 12ºC		10ºC-AGF		9ºC 10ºC-AGF		8ºB 10ºC-EM	
9.35h	10.25h	9ºD 10ºC-DIAL		9ºA / 11ºA		12ºB 10ºC-AGF		9ºD 10ºC-AGF		8ºC 10ºC-EM	
10.40h	11.30h	12ºA 10ºC-AFD		9ºB		10ºB 10ºC-DC		10ºC-AGF		12ºB 10ºC-EF	
11.35h	12.25h	10ºC-AFD		8ºA / 9ºB		10ºB 10ºC-DC		11ºA / 12ºC 10ºC-AFD		9ºB / 12ºB	
12.30h	13.20h			11ºB		10ºC-DC		11ºA			
13.40h	14.30h										
14.40h	15.30h	10ºC-EF		8ºD				8ºA		9ºA	
15.40h	16.30h	9ºC / 10ºB		8ºB 10ºC-AFD				8ºD / 12ºA 10ºC-EM		10ºA / 11ºB	
16.35h	17.25h	9ºC / 10ºA		8ºC / 11ºC				11ºC / 12ºA 10ºC-EM		10ºA / 11ºB	
Eduardo Nunes		Ana Andrade		Abílio Andrade		Carla Alves		Filipe Mira		Mário Bastos	
9ºA, 9ºB, 10ºC-EF		9ºC, 9ºD, 11ºC 10ºC-AFD		10ºA, 10ºB, 12ºA, 10ºC-DIAL		11ºA, 11ºB, 12ºB, 10ºC-EM		8ºA, 8ºB, 8ºC, 8ºD, 12ºC, 10ºC-AGF		10ºC - DC	

8 - Oferta do Agrupamento

8.1 – Área das Atividades Físicas

Ano de Escolaridade		5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
SUBÁREA JOGOS		X							
SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Futebol (Futsal)	X	X	X	X	X	X	X	X
	Basquetebol	X	X	X	X	X	X	X	X
	Voleibol	X	X	X	X	X	X	X	X
	Andebol			X	X	X	X	X	X
SUBÁREA GINÁSTICA	Solo	X	X	X	X	X	X	X	X
	Aparelhos	X	X	X	X	X	X	X	X
	Rítmica	X	X	X	X	X			
	Acrobática						X	X	X
SUBÁREA ATLETISMO	Saltos	X	X	X	X	X	X	X	X
	Corridas	X	X	X	X	X	X	X	X
	Lançamentos	X	X	X	X	X	X	X	X
	Marcha								
SUBÁREA PATINAGEM									
SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	Dança(s)	X	X	X	X	X	X	X	
	Danças Sociais	X	X	X	X	X	X	X	
	Danças Tradicionais	X	X	X	X	X	X	X	
OUTRAS	Combate (Luta)	X	X						
	Natação				X _a	X _a	X _a	X _a	X _a
	Orientação		X	X	X	X		X	X
	Jogos Raquetes <small>Badminton / Ténis de Mesa</small>	X	X	X	X	X	X	X	X
	Jogos Tradicionais					X	X	X	X

a) - De acordo com os condicionalismos das piscinas municipais;

8.2 – Área da Aptidão Física

Ano de Escolaridade	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
<i>FITescola®</i>	X	X	X	X	X	X	X	X

Aptidão Aeróbia	Vaivém / Milha
Aptidão Neuromuscular	Abdominais, Flexões de braços, Impulsão Horizontal, Impulsão Vertical, Agilidade 4x10m, Velocidade 20m/40m, Flexibilidade dos ombros, Flexibilidade dos membros inferiores
Composição Corporal	IMC, Massa Gorda e Perímetro da Cintura

Nota2 - <http://fitescola.dge.mec.pt/HomeTestes.aspx>

Nota3 - Os testes devem respeitar o protocolo definido pelo professor para as diferentes turmas e realizam-se ao longo do ano escolar, de acordo com os critérios do professor.

8.3 – Área dos Conhecimentos

9 – Planificação Anual (2ºCEB)

Resumo da Planificação: 5ºAno	1ºPeríodo	2ºPeríodo	3ºPeríodo
Aulas Previstas (a)	39	36	24

(a) Valor de referência, dependente da distribuição semanal da carga horária da disciplina;

1ºPeríodo		2ºPeríodo		3ºPeríodo	
Matérias	Aulas Previstas (b)	Matérias	Aulas Previstas (b)	Matérias	Aulas Previstas (b)
APTIDÃO FÍSICA (Diagnóstico)	Todas (4)	APTIDÃO FÍSICA	Todas	APTIDÃO FÍSICA	Todas
JOGOS Pré-Desportivos	6	JOGOS Pré-Desportivos	7		
FUTSAL	10	BASQUETEBOL	10	VOLEIBOL	10
GINÁSTICA (Solo)	8	GINÁSTICA (Aparelhos) Minitrampolim, Bock, Plinto	7	GINÁSTICA (Rítmica) / ACT. RÍTMICAS e EXP.	4
ATLETISMO Resistência e Salto em Comprimento	4	ATLETISMO Velocidade e Salto em altura	4	ATLETISMO Lançamento da Bola e Estafetas	4
OUTRAS Jogos de Raquetes	4	OUTRAS Jogos de Raquetes	6	OUTRAS Combate (Luta)	4
Apresentação / Avaliação / Auto e Heteroavaliação	3	Avaliação / Auto e Heteroavaliação	2	Avaliação / Auto e Heteroavaliação	2

(b) Valor de referência, dependente das instalações disponíveis e do nível de prestação inicial dos alunos;

Nota4 - Esta planificação é complementada com as planificações individuais de cada docente (Anexo).

Resumo da Planificação: 6ºAno	1ºPeríodo	2ºPeríodo	3ºPeríodo
Aulas Previstas (a)	39	36	24

(a) Valor de referência, dependente da distribuição semanal da carga horária da disciplina;

1ºPeríodo		2ºPeríodo		3ºPeríodo	
Matérias	Aulas Previstas (b)	Matérias	Aulas Previstas (b)	Matérias	Aulas Previstas (b)
APTIDÃO FÍSICA (Diagnóstico)	Todas (4)	APTIDÃO FÍSICA	Todas	APTIDÃO FÍSICA	Todas
FUTSAL	12	BASQUETEBOL	12	VOLEIBOL	10
GINÁSTICA (Solo)	8	GINÁSTICA (Aparelhos) Minitrampolim, Bock, Plinto	8	GINÁSTICA (Rítmica) / ACT. RÍTMICAS e EXP.	4
ATLETISMO Resistência e Salto em Comprimento	5	ATLETISMO Velocidade, Barreiras e Salto em altura	6	ATLETISMO Lançamento do Peso e Estafetas	4
OUTRAS Combate (Luta)	7	OUTRAS Jogos de Raquetes	8	OUTRAS Orientação	4
Apresentação / Avaliação / Auto e Heteroavaliação	3	Avaliação / Auto e Heteroavaliação	2	Avaliação / Auto e Heteroavaliação	2

(b) Valor de referência, dependente das instalações disponíveis e do nível de prestação inicial dos alunos;

Nota4 - Esta planificação é complementada com as planificações individuais de cada docente (Anexo).

9 – Planificação Anual (3ºCEB)

Resumo da Planificação: 7ºAno	1ºPeríodo	2ºPeríodo	3ºPeríodo
Aulas Previstas (a)	39	36	24

(a) Valor de referência, dependente da distribuição semanal da carga horária da disciplina;

1ºPeríodo		2ºPeríodo		3ºPeríodo	
Matérias	Aulas Previstas (b)	Matérias	Aulas Previstas (b)	Matérias	Aulas Previstas (b)
APTIDÃO FÍSICA (Diagnóstico)	Todas (4)	APTIDÃO FÍSICA	Todas	APTIDÃO FÍSICA	Todas
FUTSAL	10	BASQUETEBOL ANDEBOL	10 10	VOLEIBOL	10
GINÁSTICA (Solo)	8	GINÁSTICA (Aparelhos)	8	GINÁSTICA (Rítmica) / ACT. RÍTMICAS e EXP.	4
ATLETISMO	5	ATLETISMO	6	ATLETISMO	4
OUTRAS Jogos de Raquetes	9			OUTRAS Orientação	4
Apresentação / Avaliação / Auto e Heteroavaliação	3	Avaliação / Auto e Heteroavaliação	2	Avaliação / Auto e Heteroavaliação	2

(b) Valor de referência, dependente das instalações disponíveis e do nível de prestação inicial dos alunos;

Nota4 - Esta planificação é complementada com as planificações individuais de cada docente (Anexo).

Resumo da Planificação: 8ºAno	1ºPeríodo	2ºPeríodo	3ºPeríodo
Aulas Previstas (a)	26	24	16

(a) Valor de referência, dependente da distribuição semanal da carga horária da disciplina;

1ºPeríodo		2ºPeríodo		3ºPeríodo	
Matérias	Aulas Previstas (b)	Matérias	Aulas Previstas (b)	Matérias	Aulas Previstas (b)
APTIDÃO FÍSICA (Diagnóstico)	Todas (4)	APTIDÃO FÍSICA	Todas	APTIDÃO FÍSICA	Todas
FUTSAL	7	BASQUETEBOL ANDEBOL	7 7	VOLEIBOL	8
GINÁSTICA (Solo)	4	GINÁSTICA (Aparelhos)	4	GINÁSTICA (Rítmica) / ACT. RÍTMICAS e EXP.	4
ATLETISMO	4	ATLETISMO	4	ATLETISMO	2
OUTRAS Jogos de Raquetes	5				
Apresentação / Avaliação / Auto e Heteroavaliação	2	Avaliação / Auto e Heteroavaliação	2	Avaliação / Auto e Heteroavaliação	2

(b) Valor de referência, dependente das instalações disponíveis e do nível de prestação inicial dos alunos;

Nota4 - Esta planificação é complementada com as planificações individuais de cada docente (Anexo).

Resumo da Planificação: 9ºAno	1ºPeríodo	2ºPeríodo	3ºPeríodo
Aulas Previstas (a)	39	36	21

(a) Valor de referência, dependente da distribuição semanal da carga horária da disciplina;

1ºPeríodo		2ºPeríodo		3ºPeríodo	
Matérias	Aulas Previstas (b)	Matérias	Aulas Previstas (b)	Matérias	Aulas Previstas (b)
APTIDÃO FÍSICA (Diagnóstico)	Todas (4)	APTIDÃO FÍSICA	Todas	APTIDÃO FÍSICA	Todas
FUTSAL	10	BASQUETEBOL ANDEBOL	9 9	VOLEIBOL	10
GINÁSTICA (Solo)	8	GINÁSTICA (Aparelhos)	8	GINÁSTICA (Rítmica) / ACT. RÍTMICAS e EXP.	5
ATLETISMO	5	ATLETISMO	4	ATLETISMO	4
OUTRAS Jogos de Raquetes	9	OUTRAS Orientação / Jogos Tradicionais	4		
Apresentação / Avaliação / Auto e Heteroavaliação	3	Avaliação / Auto e Heteroavaliação	2	Avaliação / Auto e Heteroavaliação	2

(b) Valor de referência, dependente das instalações disponíveis e do nível de prestação inicial dos alunos;

Nota4 - Esta planificação é complementada com as planificações individuais de cada docente (Anexo).

9 – Planificação Anual (Secundário)

Resumo da Planificação: 10ºAno	1ºPeríodo	2ºPeríodo	3ºPeríodo
Aulas Previstas (a)	39	36	24

(a) Valor de referência, dependente da distribuição semanal da carga horária da disciplina;

1ºPeríodo		2ºPeríodo		3ºPeríodo	
Matérias	Aulas Previstas (b)	Matérias	Aulas Previstas (b)	Matérias	Aulas Previstas (b)
APTIDÃO FÍSICA (Diagnóstico)	Todas (4)	APTIDÃO FÍSICA	Todas	APTIDÃO FÍSICA	Todas
FUTSAL	10	BASQUETEBOL ANDEBOL	10 10	VOLEIBOL	10
GINÁSTICA (Solo)	8	GINÁSTICA (Aparelhos)	8	GINÁSTICA (Acrobática) / ACT. RÍTMICAS e EXP.	6
ATLETISMO	5	ATLETISMO	6	ATLETISMO	4
OUTRAS Jogos de Raquetes	9			OUTRAS Jogos Tradicionais	2
Apresentação / Avaliação / Auto e Heteroavaliação	3	Avaliação / Auto e Heteroavaliação	2	Avaliação / Auto e Heteroavaliação	2

(b) Valor de referência, dependente das instalações disponíveis e do nível de prestação inicial dos alunos;

Nota4 - Esta planificação é complementada com as planificações individuais de cada docente (Anexo).

Resumo da Planificação: 11ºAno	1ºPeríodo	2ºPeríodo	3ºPeríodo
Aulas Previstas (a)	39	36	21

(a) Valor de referência, dependente da distribuição semanal da carga horária da disciplina;

1ºPeríodo		2ºPeríodo		3ºPeríodo	
Matérias	Aulas Previstas (b)	Matérias	Aulas Previstas (b)	Matérias	Aulas Previstas (b)
APTIDÃO FÍSICA (Diagnóstico)	Todas (4)	APTIDÃO FÍSICA	Todas	APTIDÃO FÍSICA	Todas
FUTSAL	10	BASQUETEBOL ANDEBOL	9 9	VOLEIBOL	10
GINÁSTICA (Solo)	8	GINÁSTICA (Aparelhos)	7	GINÁSTICA (Acrobática) / ACT. RÍTMICAS e EXP.	5
ATLETISMO	5	ATLETISMO	5	ATLETISMO	4
OUTRAS Jogos de Raquetes	9	OUTRAS Orientação / Jogos Tradicionais	4		
Apresentação / Avaliação / Auto e Heteroavaliação	3	Avaliação / Auto e Heteroavaliação	2	Avaliação / Auto e Heteroavaliação	2

(b) Valor de referência, dependente das instalações disponíveis e do nível de prestação inicial dos alunos;

Nota4 - Esta planificação é complementada com as planificações individuais de cada docente (Anexo).

Resumo da Planificação: 12ºAno	1ºPeríodo	2ºPeríodo	3ºPeríodo
Aulas Previstas (a)	39	36	21

(a) Valor de referência, dependente da distribuição semanal da carga horária da disciplina;

1ºPeríodo		2ºPeríodo		3ºPeríodo	
Matérias	Aulas Previstas (b)	Matérias	Aulas Previstas (b)	Matérias	Aulas Previstas (b)
APTIDÃO FÍSICA (Diagnóstico)	Todas (4)	APTIDÃO FÍSICA	Todas	APTIDÃO FÍSICA	Todas
FUTSAL	10	BASQUETEBOL ANDEBOL	9 9	VOLEIBOL	10
GINÁSTICA (Solo)	8	GINÁSTICA (Aparelhos)	7	GINÁSTICA (Acrobática)	5
ATLETISMO	5	ATLETISMO	5	ATLETISMO	4
OUTRAS Jogos de Raquetes	9	OUTRAS Orientação / Jogos Tradicionais	4		
Apresentação / Avaliação / Auto e Heteroavaliação	3	Avaliação / Auto e Heteroavaliação	2	Avaliação / Auto e Heteroavaliação	2

(b) Valor de referência, dependente das instalações disponíveis e do nível de prestação inicial dos alunos;

Nota4 - Esta planificação é complementada com as planificações individuais de cada docente (Anexo).

10 – Material Necessário

Equipamento Desportivo Obrigatório:

Saco/Mochila para o transporte do equipamento; Sapatilhas, Meias, Calções e T-shirt (preferencialmente branca) ou, a título facultativo, Fato de Treino. O Banho/Duche no final da aula é obrigatório, recomendando-se por isso, que os alunos sejam portadores dos seguintes artigos de higiene pessoal: Chinelos, Toalha, Champô, Sabonete e/ou Gel de Banho e Roupa interior.

O cabelo tem que estar apanhado e não é permitido usar piercings ou objetos que ponham em causa a integridade física dos alunos.

11 - Distribuição das Matérias por Período/Ano de Escolaridade

(Planificações Individuais)

DOCENTE: ----- (Preencher nome)

Turma	1º Período		2º Período		3º Período	
	Matérias	Nº de aulas	Matérias	Nº de aulas	Matérias	Nº de aulas

Preenchimento Individual

12 – Critérios de Avaliação

A Avaliação é um processo contínuo e sistemático que tem como principal finalidade contribuir para que os alunos atinjam determinados objetivos estabelecidos para a aprendizagem.

Respeitando o princípio da continuidade, a Avaliação deverá centrar-se em 3 momentos essenciais: Avaliação Inicial, Avaliação Formativa e Avaliação Sumativa.

A classificação ocorre apenas no final dos períodos, e constitui uma forma de traduzir os resultados da Avaliação.

12.1 - Componentes da Avaliação (Alunos sem Atestado Médico)

Na disciplina de Educação Física, segundo os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), a Avaliação incide sobre as seguintes 3 áreas:

- **Área das Atividades Físicas;**
- **Área da Aptidão Física;**
- **Área dos Conhecimentos;**

Dada a necessidade crescente de desenvolvimento das capacidades sociais, o Departamento decidiu dar também ênfase às **Atitudes e Valores**, de modo a fomentar comportamentos responsáveis, com reflexo real e significativo na avaliação final do aluno.

Componentes da Avaliação	Áreas de Competências do Perfil dos alunos	S/ Atestado Médico		C/ Atestado Médico
Área das Atividades Físicas	- Raciocínio e Resolução de Problemas (C); - Bem-Estar, Saúde e Ambiente (G); - Sensibilidade Estética e Artística (H); - Consciência e Domínio do Corpo (J); - Pensamento Crítico e Pensamento Criativo (D);	80%	50%	Trabalho Diário e Conhecimentos 80%
Área da Aptidão Física			20%	
Área dos Conhecimentos			10%	
Atitudes e Valores	- Relacionamento Interpessoal (E); - Desenvolvimento Pessoal e Autonomia (F); - Bem-Estar, Saúde e Ambiente (G);	20%		Atitudes e Valores 20%
Classificação do 1ºPeríodo =	Avaliação do 1ºPeríodo			
Classificação do 2ºPeríodo =	(Avaliação do 1ºPeríodo + Avaliação do 2ºPeríodo) / 2			
Classificação do 3ºPeríodo =	(Avaliação do 1ºPeríodo + Avaliação do 2ºPeríodo + Avaliação do 3ºPeríodo) / 3			

Nota5 – As Aprendizagens Essenciais encontram-se descritas no documento referente ao planeamento de cada ano;

Nota6 - Os alunos impossibilitados temporariamente de realizar a aula de Educação Física, devem realizar um trabalho pedagógico no período da aula ou extra aula. O trabalho pode assumir diversas formas: - Ficha de leitura, ficha de observação de aula, relatório da aula, pesquisa de Internet, etc;

Nota7 - O professor deve definir com os alunos a modalidade de avaliação a realizar na Área dos Conhecimentos (teste, artigos de opinião, trabalho de pesquisa, etc);

Nota8 - No final de cada período o professor deve realizar com a turma a Auto e Heteroavaliação, podendo utilizar a grelha de avaliação do Departamento Curricular ou outra;

Nota9- Quando não for possível avaliar um dos domínios/Áreas, a sua ponderação deverá ser distribuída, de forma equitativa e/ou de forma proporcional, pelos restantes domínios/Áreas;

Nota10 - Casos omissos ou que suscitem dúvidas de avaliação devem ser analisados em reunião de Departamento.

12.1.1 – Área das Atividades Físicas

São avaliadas as competências relativas às matérias de ensino da Educação Física que nos Programas de EF se encontram especificadas em 3 níveis de complexidade crescente: **Introdução**, **Elementar** e **Avançado**. Esta especificação integra competências motoras, participação e conhecimentos relativos a cada uma das matérias (regulamento, técnica e tática).

O conjunto das matérias avaliado determina o patamar de classificação do aluno. Para discriminar os alunos dentro do mesmo patamar é ponderada a qualidade de desempenho do aluno, a progressão, a participação (procurando o êxito pessoal e do grupo), a cordialidade e respeito pelos companheiros, a tolerância, o respeito mútuo e a ajuda, a cooperação e a responsabilidade nas situações de aprendizagem, de organização, de preparação e arrumação do material, a iniciativa e brio na realização das tarefas e o contributo para o bom ambiente relacional na atividade da turma.

A classificação obtida nesta área corresponde a **50%** da nota final dos alunos. Neste parâmetro, estão incluídas as avaliações das diversas Subáreas.

MODALIDADES

São consideradas para avaliação de cada aluno as 6 (seis) matérias onde revelou melhores níveis de interpretação nas modalidades lecionadas, selecionadas de entre as subáreas abaixo discriminadas:

- Subárea Jogos (Jogos Pré-Desportivos);
- Subárea Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol/Futsal e Voleibol);
- Subárea Ginástica (Ginástica de solo, Ginástica de aparelhos e Ginástica rítmica);
- Subárea Atletismo (Corridas, Saltos e Lançamentos);
- Subárea Atividades Rítmicas e Expressivas (Danças);
- Subárea Outras (Luta, Natação, Orientação, Jogos raquetes e Jogos tradicionais);

Em cada matéria lecionada o aluno é situado num nível de acordo com os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF):

- NI** – Não atinge o nível Introdução;
- I** – Atinge o nível Introdução;
- E** – Atinge o nível Elementar;
- A** – Atinge o nível Avançado;

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CARREGAL DO SAL
Departamento de Educação Física e Desporto

2ºCEB	5ºAno <i>Nível INTRODUÇÃO em três matérias de diferentes subáreas</i>	6ºAno <i>Nível INTRODUÇÃO em quatro matérias de diferentes subáreas</i>
Nível 1	Não atinge o definido para o Nível 2	
Nível 2	1I ou 2I	1I, 2I ou 3I
Nível 3	3I	4I
Nível 4	2I+1E ou 1I+2E	3I+1E ou 1I+3E ou 2I+2E
Nível 5	3E	4E

3ºCEB	7ºAno <i>Nível INTRODUÇÃO em cinco matérias de diferentes subáreas</i>	8ºAno <i>Nível INTRODUÇÃO em seis matérias de diferentes subáreas</i>	9ºAno <i>Nível INTRODUÇÃO em cinco matérias e ELEMENTAR em uma matéria de diferentes subáreas</i>
Nível 1	Não atinge o definido para o Nível 2		
Nível 2	3I ou 4I	4I ou 5I	5I ou 6I
Nível 3	5I	6I	5I+1E
Nível 4	3I+2E	4I+2E	3I+3E
Nível 5	2I+3E	3I+3E	2I+4E

SECUNDÁRIO	10ºAno <i>Nível INTRODUÇÃO em cinco matérias e ELEMENTAR em uma matéria de diferentes subáreas</i>	11ºAno <i>Nível INTRODUÇÃO em quatro matérias e ELEMENTAR em duas matérias de diferentes subáreas</i>	12ºAno <i>Nível INTRODUÇÃO em três matérias e ELEMENTAR em três matérias de diferentes subáreas</i>
Nível 1	Não atinge o definido para o Nível 4		
Nível 2			
Nível 3			
Nível 4	1I	1I ou 2I	1I ou 2I ou 3I
Nível 5	2I	3I	4I
Nível 6	3I	4I	5I
Nível 7	4I	5I	6I
Nível 8	5I	6I	5I+1E
Nível 9	6I	5I+1E	4I+2E
Nível 10	5I+1E	4I+2E	3I+3E
Nível 11	5I+1E <small>(e revela grande empenho em melhorar os seus resultados)</small>	4I+2E <small>(e revela grande empenho em melhorar os seus resultados)</small>	3I+3E <small>(e revela grande empenho em melhorar os seus resultados)</small>
Nível 12	4I+2E	3I+3E	2I+4E
Nível 13	4I+2E <small>(e revela grande empenho em melhorar os seus resultados)</small>	3I+3E <small>(e revela grande empenho em melhorar os seus resultados)</small>	2I+4E <small>(e revela grande empenho em melhorar os seus resultados)</small>
Nível 14	3I+3E	2I+4E	1I+5E
Nível 15	3I+3E <small>(e revela grande empenho em melhorar os seus resultados)</small>	2I+4E <small>(e revela grande empenho em melhorar os seus resultados)</small>	1I+5E <small>(e revela grande empenho em melhorar os seus resultados)</small>
Nível 16	2I+4E	1I+5E	6E
Nível 17	2I+4E <small>(e revela grande empenho em melhorar os seus resultados)</small>	1I+5E <small>(e revela grande empenho em melhorar os seus resultados)</small>	5E+1A
Nível 18	1I+5E	6E	4E+2A
Nível 19	1I+5E <small>(e revela grande empenho em melhorar os seus resultados)</small>	5E+1A	3E+3A
Nível 20	6E	4E+2A	2E+4A

12.1.2 – Área da Aptidão Física

Esta área refere-se à avaliação do desempenho da condição física e representa **20%** da avaliação final.

Os alunos serão avaliados em três componentes: Aptidão Aeróbia, Aptidão Neuromuscular e Composição Corporal, sendo que este último será utilizado apenas como elemento indicador e de referência para o aluno. Para avaliação dos outros componentes serão utilizados **seis** testes do Programa *FITescola®*.

Os resultados obtidos pelos alunos deverão situar-se na Zona Saudável (ZS). Para atingir o sucesso, os alunos deverão alcançar a ZS em pelo menos **três** testes.

2º/3ºCEB	Desempenho do aluno
Nível 1	Não realizou os testes OU tem 1 ou nenhum teste Dentro da ZS
Nível 2	Tem 2 testes Dentro da ZS
Nível 3	Tem 3 testes Dentro da ZS
Nível 4	Tem 4 testes Dentro da ZS
Nível 5	Tem 5 ou 6 testes Dentro da ZS

SECUNDÁRIO	Desempenho do aluno
Nível 1	Não realizou os testes
Nível 2	Não atinge o definido para o Nível 5
Nível 3	
Nível 4	
Nível 5	Tem 1 teste Dentro da ZS
Nível 6	Tem 1 teste Superior à ZS
Nível 7	Tem 2 testes Dentro da ZS
Nível 8	Tem 1 teste Dentro da ZS e 1 teste Superior à ZS
Nível 9	Tem 2 testes Superiores à ZS
Nível 10	Tem 3 testes Dentro da ZS
Nível 11	Tem 4 testes Dentro da ZS
Nível 12	Tem 5 testes Dentro da ZS
Nível 13	Tem 6 testes Dentro da ZS
Nível 14	Tem 6 testes Dentro da ZS e revela grande empenho em melhorar os seus resultados
Nível 15	Tem 5 testes Dentro da ZS e Tem 1 teste Superior à ZS
Nível 16	Tem 4 testes Dentro da ZS e Tem 2 testes Superiores à ZS
Nível 17	Tem 3 testes Dentro da ZS e Tem 3 testes Superiores à ZS
Nível 18	Tem 2 testes Dentro da ZS e Tem 4 testes Superiores à ZS
Nível 19	Tem 1 testes Dentro da ZS e Tem 5 testes Superiores à ZS
Nível 20	Tem 6 testes Superiores à ZS

12.1.3 – Área dos Conhecimentos

A área dos conhecimentos representa **10%** da avaliação final e refere-se à aquisição por parte dos alunos de determinados conteúdos teóricos, de grau de dificuldade diferenciada entre o 2ºCEB, o 3ºCEB e o Secundário. A avaliação dos conteúdos poderá assumir várias formas, designadamente a de fichas de trabalho, testes escritos e trabalhos individuais ou em grupo, podendo ainda ser oral ou escrita.

No 2ºCEB, a avaliação será efetuada através dos seguintes temas:

	O aluno deve ficar capaz de:
5ºAno	<i>Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</i>
6ºAno	<i>Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</i>

No 3ºCEB, a avaliação será efetuada através dos seguintes temas:

	O aluno deve ficar capaz de:
7ºAno	<i>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</i>
8ºAno	<i>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</i>
9ºAno	<i>Relacionar aptidão física e saúde e identificar 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 na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</i>

No Secundário, a avaliação será efetuada através dos seguintes temas:

	O aluno deve ficar capaz de:
10ºAno	<i>Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando 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 na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva:</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cumprir e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar);</i> • <i>Assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros;</i>

10ºAno (Continuação)	<ul style="list-style-type: none">• Realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação;• Contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente;• Realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo actual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC);• Reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich).
11ºAno	<p>Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none">• Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;• Doenças e lesões;• Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.
12ºAno	<p>Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.</p> <p>Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none">• Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;• Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo;• Corrupção vs. verdade desportiva.

12.1.4 – Atitudes e Valores

As Atitudes e Valores representam **20%** da avaliação final do aluno. Aqui são considerados quatro parâmetros de avaliação:

- Assiduidade e Pontualidade (5%);

O aluno é assíduo e pontual.

- Faltas de Material e Hábitos de Higiene (5%);

O aluno apresenta-se devidamente equipado para a prática da disciplina.

- Cooperação (5%)

O aluno coopera com os colegas e professor, demonstrando empenho, interesse, organização e responsabilidade nas tarefas propostas.

- Comportamento Social (5%)

O aluno trata com respeito e cordialidade os colegas, professores e funcionários e respeita as instalações e materiais.

12.2 - Componentes da Avaliação (Alunos com Atestado Médico)

De acordo com a legislação em vigor, relativa à incapacidade para a prática das aulas de Educação Física, os alunos que sejam portadores de atestados médicos relativos a esta incapacidade, devem ter atenção o seguinte:

- O atestado médico deve ser entregue ao Diretor de Turma, devendo este, entregar uma cópia do referido documento ao professor de Educação Física do aluno;
- O atestado médico deve ser explícito sobre a impossibilidade parcial ou total e permanente ou temporária de o aluno participar normalmente nas atividades da disciplina;
- Em caso de incapacidade parcial, o atestado médico deverá ser claro quanto às atividades físicas que estão interditas ao aluno e/ou as que podem ser praticadas sem contra-indicação;

O aluno nestas condições, deverá ser alvo de um Plano de Avaliação adaptado à sua situação. Este plano deverá ser elaborado pelo professor de Educação Física, que o apresenta ao Conselho de Turma e ao aluno/Encarregado de Educação.

ORIENTAÇÕES PARA OS PLANOS DE AVALIAÇÃO DOS ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO COM INCAPACIDADE TOTAL PARA A PRÁTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA COM DURAÇÃO DE TODO O ANO LETIVO:

A classificação final obtida será a resultante, das notas obtidas em cada um dos parâmetros de avaliação seguinte:

- Trabalho Diário e Conhecimentos (80%)
- Atitudes e Valores (20%)

O Trabalho Diário é definido no início do ano letivo, sendo comunicado ao aluno.

Poderá corresponder às tarefas desempenhadas na aula e/ou aos conhecimentos adquiridos nas mesmas e respetiva avaliação, oral ou escrita, ou pode assumir a forma de um Caderno Diário avaliado em cada período escolar, no qual deve constar o registo de todas as matérias lecionadas, as aprendizagens adquiridas e, numa perspetiva crítica fundamentada, as ocorrências das aulas.

As Atitudes e Valores são avaliadas da mesma forma que para os outros alunos.

13 – Critérios de Avaliação / Cursos Profissionais

Nos cursos profissionais, a disciplina de Educação Física é composta por 16 Módulos. Em cada Módulo é atribuída uma classificação final e a média final da disciplina reúne a classificação final positiva de todos os Módulos.

Para efeitos de aprovação nos Módulos correspondentes às **Atividades Físicas**, o aluno terá que obter uma classificação igual ou superior a 10 valores, em cada Módulo, como resultado da aplicação da seguinte fórmula:

70% x Atividades Físicas + 30% x Atitudes e Valores

Nas atitudes e valores são considerados os seguintes parâmetros:

- Assiduidade e Pontualidade (7,5%);

O aluno é assíduo e pontual.

- Faltas de Material e Hábitos de Higiene (7,5%);

O aluno apresenta-se devidamente equipado para a prática da disciplina.

- Cooperação (7,5%)

O aluno coopera com os colegas e professor, demonstrando empenho, interesse, organização e responsabilidade nas tarefas propostas.

- Comportamento Social (7,5%)

O aluno trata com respeito e cordialidade os colegas, professores e funcionários e respeita as instalações e materiais.

Para efeitos de aprovação no Módulo 16 (repartido pelos 3 anos) correspondente à **Aptidão Física**, o aluno terá que obter classificação igual ou superior a 10 valores em cada um dos anos e na classificação final do Módulo que é definida pela seguinte fórmula:

$$\text{CF Módulo 16} = (30\% \times \text{CF 1ºAno}) + (30\% \times \text{CF 2ºAno}) + (40\% \times \text{CF 3ºAno})$$

Legenda: CF= Classificação Final

Para efeitos de aprovação nos Módulos correspondentes às **Atividades Físicas em Contexto de Saúde** (Conhecimentos), **Estudo do Movimento** e **Atividade Física e Desporto** (Componentes de Formação do Curso Profissional de Técnico de Desporto) o aluno terá de obter uma classificação igual ou superior a 10 valores, em cada Módulo, como resultado da aplicação da seguinte fórmula:

80% x Conhecimentos + 20% x Atitudes e Valores

Nas atitudes e valores são considerados os seguintes parâmetros:

- Assiduidade e Pontualidade (5%);

O aluno é assíduo e pontual.

- Cooperação (10%)

O aluno coopera com os colegas e professor, demonstrando empenho, interesse, organização e responsabilidade nas tarefas propostas.

- Comportamento Social (5%)

O aluno trata com respeito e cordialidade os colegas, professores e funcionários e respeita as instalações e materiais.

O quadro seguinte pretende identificar as matérias a lecionar em cada Módulo e o nível de referência para o sucesso dos alunos, conforme sugerido pelo Programa Nacional de Educação Física para os cursos profissionais.

Ano	N.º do Módulo	Módulo	Matéria	Referência para o Sucesso
10º	1	JDC I	Basquetebol e Futebol (Futsal)	Introdução
	2	GIN I	Ginástica de solo Ginástica de aparelhos (Plinto/Bock e Minitrampolim)	Introdução
	3	ATL / PAT / RAQ I	Raquetes e/ou Atletismo	Introdução
	4	DANÇA I	Social (Merengue) ou Tradicional (Regadinho)	Introdução
	5	ATIVIDADE FÍSICA / CONTEXTOS E SAÚDE I	<i>Ver documento "Currículo EF Profissionais" 10_11_12</i>	
	16	APTIDÃO FÍSICA	Fitescola	ZS em 3 testes
11º	6	JDC II	Andebol e Voleibol	Introdução
	7	GIN II	Ginástica de solo Ginástica de aparelhos (Plinto/Bock e Minitrampolim)	Introdução Elementar
	8	ATL / PAT / RAQ II	Raquetes e/ou Atletismo	Elementar
	9	DANÇA II	Social (Rumba Quadrada) ou Tradicional (Erva Cidreira)	Introdução
	10	ATIVIDADE FÍSICA / CONTEXTOS E SAÚDE II	<i>Ver documento "Currículo EF Profissionais" 10_11_12</i>	
	16	APTIDÃO FÍSICA	Fitescola	ZS em 3 testes
12º	11	JDC III	Andebol ou Voleibol ou Basquetebol ou Futebol (Futsal) (apenas 2)	Elementar
	12	GIN III	Ginástica Acrobática	Introdução
	13	AcT. EXP. NAT.	Orientação ou Canoagem ou Natação ou Escalada ou Tiro com Arco ou Outra	Introdução
	14	DANÇA III	Social (Rumba Quadrada ou Chá, Chá, Chá ou Salsa) ou Tradicional (Malhão)	Elementar
	15	ATIVIDADE FÍSICA / CONTEXTOS E SAÚDE III	<i>Ver documento "Currículo EF Profissionais" 10_11_12</i>	
	16	APTIDÃO FÍSICA	Fitescola	ZS em 3 testes

A avaliação do aluno nos Módulos que avaliam a extensão das Atividades Físicas e respetivas matérias deverá respeitar os quadros seguintes:

a) Para uma referência de sucesso no nível Introdução:

Classificação	Atividades Físicas
< 7	NI
8 - 10	Parte do Introdução
11 - 13	Introdução
14 - 16	Parte do Elementar
17 - 19	Elementar
20	Parte do Avançado

b) Para uma referência de sucesso no nível Elementar:

Classificação	Atividades Físicas
< 7	NI
8 - 9	Introdução
10 - 13	Parte do Elementar
14 - 16	Elementar
17 - 19	Parte do Avançado
20	Avançado

O quadro seguinte apresenta a forma como reunir os elementos de avaliação nas ponderações das Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos

Ano	N.º do Módulo	Módulo	Matéria	Para entrar na Avaliação do Módulo
10º	1	JDC I	Basquetebol e Futebol (Futsal)	<i>A Melhor Nota</i>
	2	GIN I	Ginástica de solo Ginástica de aparelhos (Plinto/Bock e Minitrampolim)	<i>Média de todos os elementos avaliados</i>
	3	ATL / PAT / RAQ I	Atletismo	<i>Média do melhor salto, lançamento e corrida</i>
			Raquetes	<i>Média de todos os elementos avaliados</i>
	4	DANÇA I	Social (Merengue) ou Tradicional (Regadinho)	<i>A Melhor Nota</i>
	5	ATIVIDADE FÍSICA / CONTEXTOS E SAÚDE I	<i>Trabalho Escrito</i>	
	16	APTIDÃO FÍSICA	Fitescola	<i>Ver Quadro (Pág. 17)</i>

11º	6	JDC II	Andebol e Voleibol	<i>A Melhor Nota</i>
	7	GIN II	Ginástica de solo Ginástica de aparelhos (Plinto/Bock e Minitrampolim)	<i>Média de todos os elementos avaliados</i>
	8	ATL / PAT / RAQ II	Atletismo	<i>Média do melhor salto, lançamento e corrida</i>
			Raquetes	<i>Média de todos os elementos avaliados</i>
	9	DANÇA II	Social (Rumba Quadrada) ou Tradicional (Erva Cidreira)	<i>A Melhor Nota</i>
	10	ATIVIDADE FÍSICA / CONTEXTOS E SAÚDE II	<i>Trabalho Escrito</i>	
	16	APTIDÃO FÍSICA	Fitescola	<i>Ver Quadro (Pág. 17)</i>
12º	11	JDC III	Andebol ou Voleibol ou Basquetebol ou Futebol (Futsal) (apenas 2)	<i>A Melhor Nota</i>
	12	GIN III	Ginástica Acrobática	<i>Média de todos os elementos avaliados</i>
	13	AcT. EXP. NAT.	Orientação ou Canoagem ou Natação ou Escalada ou Tiro com Arco ou Outra	<i>Média de todos os elementos avaliados</i>
	14	DANÇA III	Social (Rumba Quadrada ou Chá, Chá, Chá ou Salsa) ou Tradicional (Malhão)	<i>A Melhor Nota</i>
	15	ATIVIDADE FÍSICA / CONTEXTOS E SAÚDE III	<i>Trabalho Escrito</i>	
	16	APTIDÃO FÍSICA	Fitescola	<i>Ver Quadro (Pág. 17)</i>

O Módulo de Aptidão Física, deve considerar os objetivos relativos ao desenvolvimento da Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza Geral. Este Módulo deve ter como base a bateria de testes do *FITescola®*.

14 – Critérios de Avaliação / Cursos CEF

Nos cursos de Educação e Formação (CEF), a disciplina de Educação Física é composta por 3 Áreas distintas: Área A - Atividades Físicas; Área B – Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas; e Área C – Conhecimentos sobre Condição Física e Contextos onde se realizam as Atividades Físicas.

Cada uma destas Áreas encontra-se subdividida em vários Módulos.

A avaliação incidirá em 2 domínios:

Aprendizagens: Nos módulos práticos os alunos são avaliados pelo nível de desempenho nas Atividades Físicas e Desportivas e na Aptidão Física. O resultado é expresso por uma classificação quantitativa (recolha de avaliação pelo menos uma vez por módulo). Nos módulos teóricos os alunos são avaliados através da aplicação de testes de avaliação, trabalhos de investigação ou questionamento oral (pelo menos uma vez por módulo);

Atitudes e Valores: As Atitudes e Valores são avaliadas com recurso à recolha de informação em grelhas de avaliação, pelo menos uma vez por período.

Módulos Predominantemente Práticos			
Domínio		Peso atribuído a cada domínio	Fórmula
Aprendizagens	Atividades Físicas	60%	CF: 70% x Aprendizagens + 30% Atitudes e Valores
	Conhecimentos	10%	
Atitudes e Valores		30%	

Nota11 - Alunos com Atestado Médico: A componente prática é substituída pelos conhecimentos dessa componente;

Nas atitudes e valores são considerados os seguintes parâmetros:

- Assiduidade e Pontualidade (7,5%);

O aluno é assíduo e pontual.

- Faltas de Material e Hábitos de Higiene (7,5%);

O aluno apresenta-se devidamente equipado para a prática da disciplina.

- Cooperação (7,5%)

O aluno coopera com os colegas e professor, demonstrando empenho, interesse, organização e responsabilidade nas tarefas propostas.

- Comportamento Social (7,5%)

O aluno trata com respeito e cordialidade os colegas, professores e funcionários e respeita as instalações e materiais.

Módulos Predominantemente Teóricos			
Domínio		Peso atribuído a cada domínio	Fórmula
Aprendizagens	Conhecimentos	80%	CF: 80% x Aprendizagens + 20% Atitudes e Valores
Atitudes e Valores		20%	

Nas atitudes e valores são considerados os seguintes parâmetros:

- Assiduidade e Pontualidade (5%);

O aluno é assíduo e pontual.

- Cooperação (10%)

O aluno coopera com os colegas e professor, demonstrando empenho, interesse, organização e responsabilidade nas tarefas propostas.

- Comportamento Social (5%)

O aluno trata com respeito e cordialidade os colegas, professores e funcionários e respeita as instalações e materiais.

O quadro seguinte pretende identificar as matérias a lecionar em cada Módulo e o nível de referência para o sucesso dos alunos, conforme sugerido pelo Programa Nacional de Educação Física para os Cursos de Educação e Formação.

Ano	Área	Módulo	Matéria	Referência para o Sucesso
1ºAno	A	A1 - JDC	Basquetebol e Voleibol	Introdução
		A2 - ATL	Corridas, Saltos e Lançamentos	Introdução
		A3 - OUTRAS	Badminton	Introdução
		A4 – AT. EXPL. NAT.	Orientação	Introdução
	B	APTIDÃO FÍSICA	Fitescola	ZS em 3 testes
	C	C2 – Conhecimentos sobre o Desenvolvimento da Condição Física	Ver documento “Currículo EF Cursos CEF”	
C3 – Conhecimentos sobre o Contexto onde se Realizam as Atividades Físicas				
2ºAno	A	A1 - JDC	Futebol (Futsal) e Andebol	Introdução
		A2 - GIN	Solo, Aparelhos e Acrobática	Introdução
		A3 - OUTRAS	Ténis de Mesa	Introdução
		A5 - DANÇAS	Sociais e Tradicionais	Introdução
	B	APTIDÃO FÍSICA	Fitescola	ZS em 3 testes
	C	C2 – Conhecimentos sobre o Desenvolvimento da CF	Ver documento “Currículo EF Cursos CEF”	
C3 – Conhecimentos sobre o Contexto onde se Realizam as Atividades Físicas				

Em cada matéria lecionada o aluno é situado num nível de acordo com os Programas Nacionais de Educação Física para os Cursos de Educação e Formação:

NI – Não atinge o nível Introdução;

I – Atinge o nível Introdução;

E – Atinge o nível Elementar;

A – Atinge o nível Avançado;

Desempenho do aluno <i>Nível INTRODUÇÃO em cinco matérias de diferentes áreas</i>	
Nível 1	Não atinge o definido para o Nível 2
Nível 2	3I ou 4I
Nível 3	5I
Nível 4	3I+2E
Nível 5	2I+3E

O Módulo de Aptidão Física, deve considerar os objetivos relativos ao desenvolvimento da Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza Geral. Este Módulo deve ter como base a bateria de testes do *FITescola*®.

	Desempenho do aluno
Nível 1	Não realizou os testes OU tem 1 ou nenhum teste Dentro da ZS
Nível 2	Tem 2 testes Dentro da ZS
Nível 3	Tem 3 testes Dentro da ZS
Nível 4	Tem 4 testes Dentro da ZS
Nível 5	Tem 5 ou 6 testes Dentro da ZS

15 – Instrumentos de Avaliação

	Área das Ativ. Físicas / Área da Aptidão Física	Área dos Conhecimentos	Atitudes e Valores
Instrumentos	<ul style="list-style-type: none">- Observação direta das aulas;- Registos no dossier do professor;- Fichas/Grelhas de observação de aprendizagens;- Ficha de autoavaliação;	<ul style="list-style-type: none">- Testes, fichas trabalho, resumos e relatórios de aula;- Trabalhos de pesquisa bibliográfica;- Caderno diário e/ou portefólio;- Questionamento oral;- Ficha de autoavaliação;	<ul style="list-style-type: none">- Registos no dossier do professor;- Ficha de observação de aula;- Ficha de autoavaliação;

16 – Sistemas de Notação e Terminologia

A terminologia a utilizar de acordo com o sistema de notação no Ensino Básico e Secundário:

Área dos Conhecimentos				
Nível	2º e 3º Ciclo (Quantitativa)	2º e 3º Ciclo (Qualitativa)	Secundário (Quantitativa)	Secundário (Qualitativa)
5	90 - 100	Excelente	18, 19, 20	Muito Bom
4	70 - 89	Satisfaz Bem	14, 15, 16, 17	Bom
3	50 - 69	Satisfaz	10, 11, 12, 13	Suficiente
2	20 - 49	Não Satisfaz	5, 6, 7, 8, 9	Insuficiente
1	0 - 19	Fraco	1, 2, 3, 4	Insuficiente (MF)

Nota12 - A presente terminologia de classificação foi aprovada em Conselho Pedagógico e o sistema de notação é utilizado na avaliação formativa/sumativa, nos exercícios críticos e/ou situação de jogo.

Nota13 - Em casos específicos e fundamentados, os professores do grupo podem definir sistemas de notação mais específicos.

Domínio Atitudes e Valores		
Assiduidade / Pontualidade		
5	18 - 20	<i>O aluno revelou-se assíduo/pontual, participando em todas as aulas e nunca se atrasando</i>
4	14 - 17	<i>O aluno apresenta 1 falta de presença/registo de atraso</i>
3	10 - 13	<i>O aluno apresenta 2 faltas de presença/registo de atraso</i>
2	5 - 9	<i>O aluno apresenta 3 faltas de presença/registo de atraso</i>
1	1 - 4	<i>O aluno apresenta 4 ou + faltas de presença/registo de atraso</i>
Faltas de Material / Hábitos de Higiene		
5	18 - 20	<i>O aluno apresenta-se sempre devidamente equipado para a prática da disciplina.</i>
4	14 - 17	<i>O aluno apresenta 1 registo de FM (material de higiene pessoal incluído)</i>
3	10 - 13	<i>O aluno apresenta 2 registos de FM (material de higiene pessoal incluído)</i>
2	5 - 9	<i>O aluno apresenta 3 registos de FM (material de higiene pessoal incluído)</i>
1	1 - 4	<i>O aluno apresenta 4 ou + registos de FM (material de higiene pessoal incluído)</i>
Cooperação		
5	18 - 20	<i>O aluno coopera com os colegas e professor, demonstrando empenho, interesse, organização e responsabilidade nas tarefas propostas.</i>
4	14 - 17	<i>O aluno apresenta 1 registo de falta de cooperação com os colegas e professor ou de falta de empenho, interesse, organização e responsabilidade nas tarefas propostas.</i>
3	10 - 13	<i>O aluno apresenta 2 registos de falta de cooperação com os colegas e professor ou de falta de empenho, interesse, organização e responsabilidade nas tarefas propostas.</i>
2	5 - 9	<i>O aluno apresenta 3 registos de falta de cooperação com os colegas e professor ou de falta de empenho, interesse, organização e responsabilidade nas tarefas propostas.</i>
1	1 - 4	<i>O aluno apresenta 4 ou + registos de falta de cooperação com os colegas e professor ou de falta de empenho, interesse, organização e responsabilidade nas tarefas propostas.</i>
Comportamento Social		
5	18 - 20	<i>O aluno trata com respeito e cordialidade os colegas, professores e funcionários e respeita as instalações e materiais.</i>
4	14 - 17	<i>O aluno apresenta 1 registo de falta de respeito e cordialidade para com os colegas, professores e funcionários ou de falta de respeito pelas instalações e materiais.</i>
3	10 - 13	<i>O aluno apresenta 2 a 3 registos de falta de respeito e cordialidade para com os colegas, professores e funcionários ou de falta de respeito pelas instalações e materiais.</i>
2	5 - 9	<i>O aluno apresenta 4 ou + registos de falta de respeito e cordialidade para com os colegas, professores e funcionários ou de falta de respeito pelas instalações e materiais.</i>
1	1 - 4	<i>O aluno revela frequentemente falta de respeito e cordialidade para com os colegas, professores e funcionários ou falta de respeito pelas instalações e materiais e /ou comportamentos desajustados passíveis de participação ao DT</i>

17 - Atividades de Complemento Curricular

(Propostas do Departamento para o PAA)

Ao Longo do Ano Letivo				
Atividade	Responsável / Dinamizador(es)	Destinatários	Data	Orçamento (Previsão de Custos)
Desporto Escolar: - GE Ténis de Mesa (Vários Misto) - GE Badminton (Vários Misto) - GE Futsal (INF B – Masc.) - GE Badminton (Vários Misto) - GE Badminton (INIC Misto) - GE Badminton (JUV Masc.) - GE Badminton (JUV Fem.) - GE Boccia (Vários Misto) - GE Futsal (JUV Masc.) - GE Desportos Gímnicos (Vários Misto) - GE Voleibol (JUV Fem.) - GE Futsal (INF B Masc.)	Mário Bastos Eduardo Nunes Aldina Mendes Paulo Andrade Ana Andrade Abílio Andrade Abílio Andrade Carla Alves Mário Bastos Filipe Mira Carla Alves Paulo Andrade	Comunidade Escolar	Ao Longo do Ano Letivo	Alimentação e Transportes (Despesas suportadas pelo Desporto Escolar)
5ªs-Feiras Desportivas	Professores de EF (ESCS)	Professores e Alunos	Ao Longo do Ano Letivo	

1º Período				
Atividade	Responsável / Dinamizador(es)	Destinatários	Data	Orçamento (Previsão de Custos)
Torneio Individual - Badminton	Eduardo Nunes	Alunos da EB de Carregal do Sal	3ª/4ª Semana de Setembro	
Corta-Mato Escolar - Fase Escola	Professores de EF / Mário Bastos (EBCS) Paulo Andrade (EBASM) Ana Andrade (ESCS)	Comunidade Escolar	EBCS (1ªSem/Out) EBASM (25/Out) ESCS (4ªSem/Out)	Medalhas: EBCS - €60,00 EBASM - €60,00 ESCS - €60,00

2º Período				
Atividade	Responsável / Dinamizador(es)	Destinatários	Data	Orçamento (Previsão de Custos)
Corta-Mato Escolar - Fase CLDE	Professores de EF / Coordenador do DE / CLDE Viseu	Alunos Apurados na Fase Escola	A definir pela CLDE	Alimentação e Transportes (Despesas suportadas pelo Desporto Escolar)
MegaSprinter - Fase Escola	Professores de EF / Mário Bastos (EBCS) Paulo Andrade (EBASM) Abílio Andrade (ESCS)	Comunidade Escolar	EBCS (-----) EBASM (-----) ESCS (-----)	Medalhas: EBCS - €30,00 EBASM - €30,00 ESCS - €30,00
MegaSprinter - Fase CLDE	Professores de EF / Coordenador do DE / CLDE Viseu	Alunos Apurados na Fase Escola	A definir pela CLDE	Alimentação e Transportes (Despesas suportadas pelo Desporto Escolar)

3º Período				
Atividade	Responsável / Dinamizador(es)	Destinatários	Data	Orçamento (Previsão de Custos)

18 - Anexos