

2014/2015

Documento Orientador



M O I M E N T A

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

REGIME GERAL

3º CICLO DO ENSINO BÁSICO

Domínios	PARÂMETROS E PONDERAÇÃO
Atitudes e valores 15%	3,75% – Material necessário para a aula 3,75% – Realiza as tarefas propostas na aula 3,75% – Perturbar o bom funcionamento da aula 3,75% – Adotar atitudes cooperantes
Psico-motor 70%	15% – Aptidão física 55% – Atividades físicas
Conhecimento 15%	15% – Avaliação oral ou relatório da aula ou teste escrito ou trabalho escrito

ENSINO SECUNDÁRIO

Domínios	PARÂMETROS E PONDERAÇÃO
Atitudes e valores 5%	1,25% – Material necessário para a aula 1,25% – Realiza as tarefas propostas na aula 1,25% – Perturbar o bom funcionamento da aula 1,25% – Adotar atitudes cooperantes
Psico-Motor 75%	15% – Aptidão física 60% – Atividades físicas
Conhecimento 20%	20% – Avaliação oral ou relatório da aula ou teste escrito ou trabalho escrito

REGIME ESPECIAL

ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

Domínios	PARÂMETROS E PONDERAÇÃO
Atitudes e valores 35%	8,75% – Material necessário para a aula 8,75% – Realiza as tarefas propostas na aula 8,75% – Perturbar o bom funcionamento da aula 8,75% – Adotar atitudes cooperantes
Conhecimento 65%	25% – Fichas de avaliação 20% – Relatórios das aulas 20% – Trabalho escrito

LEGISLAÇÃO DOS ATESTADOS MÉDICOS (Lei n.º 51/2012)

O aluno pode ser dispensado temporariamente das atividades de Educação Física ou desporto escolar por razões de saúde, devidamente comprovadas por atestado médico, que deve **explicitar claramente as contraindicações da atividade física.**

Sem prejuízo do disposto no número anterior, o aluno deve estar sempre presente no espaço onde decorre a aula de educação física. Sempre que, por razões devidamente fundamentadas, o aluno se encontre impossibilitado de estar presente no espaço onde decorre a aula de Educação Física deve ser encaminhado para um espaço em que seja pedagogicamente acompanhado.

NÍVEIS DO 2º E 3º CICLO DO ENSINO BÁSICO

Nível 1 - Será Atribuído aos alunos que apresentem percentagem compreendida entre 0% e 19% no conjunto dos três domínios do desenvolvimento

Nível 2 - Será Atribuído aos alunos que apresentem percentagem compreendida entre 20% e 49% no conjunto dos três domínios do desenvolvimento

Nível 3 - Será Atribuído aos alunos que apresentem percentagem compreendida entre 50% e 69% no conjunto dos três domínios do desenvolvimento

Nível 4 - Será Atribuído aos alunos que apresentem percentagem compreendida entre 70% e 89% no conjunto dos três domínios do desenvolvimento

Nível 5 - Será Atribuído aos alunos que apresentem percentagem compreendida entre 90% e 100% no conjunto dos três domínios do desenvolvimento

PERFIL DO ALUNO 3º CICLO

DO ENSINO BÁSICO

O aluno de Nível 1:

- Não revela qualquer interesse pelos assuntos das aulas
- Não traz sistematicamente o material para a aula
- Falta frequentemente não justificando
- Nunca conclui as tarefas propostas
- Não colabora na aula contribuindo para um clima de desmotivação
- Não coopera com os outros
- Não respeita as regras elementares de vivência social
- Frequentemente perturba o bom funcionamento da aula
- Revela grande falta de conhecimentos nas modalidades abordadas
- Não realiza a maioria das componentes críticas dos gestos técnicos específicos
- Não consegue aplicar os conceitos abordados
- Não dá opinião mesmo quando solicitado
- Não contribui com ideias e quando os faz são despropositadas
- Tem um discurso pobre e de difícil compreensão

O aluno de Nível 2:

- Interessa-se esporadicamente pelos assuntos das aulas
- Esquece-se frequentemente do material necessário para as aulas
- Falta várias vezes apresentando justificações pouco convincentes

- Atrasa-se frequentemente
- Raramente conclui as tarefas propostas
- Está desatento e participa pouco nas aulas
- Tem dificuldade em cooperar com os outros
- Tem dificuldade e respeitar as regras de vivência social
- Por vezes perturba o bom funcionamento das aulas
- Revela uma certa falta de conhecimentos na maioria das modalidades abordadas
- Realiza com dificuldade algumas das componentes críticas dos gestos técnicos específicos
- Só consegue aplicar os conceitos abordados em situações muito simples e idênticas às propostas
- Raramente dá a sua opinião
- Não contribui com ideias e quando os faz são despropositadas
- Tem dificuldade de expressão verbal

O aluno de Nível 3:

- Revela interesse pelas aulas
- Raramente se esquece do material necessário para a aula
- Falta pouco e quando o faz justifica
- Raramente se atrasa
- Realiza as tarefas propostas
- Está atento e participa na aula sempre que é solicitado
- Cooperar com os outros sempre que é solicitado
- Raramente desrespeita as regras de vivência social

- Não perturba o bom funcionamento das aulas
- Revela os conhecimentos essenciais das modalidades
- Realiza as componentes críticas essenciais dos gestos técnicos específicos
- Compreende satisfatoriamente os conceitos abordados e aplica-os em situações novas mas de simples solução
- Quando solicitado é capaz de argumentar
- Exprime-se de modo simples e compreensível

O aluno de Nível 4:

- Mostra muito interesse pelos assuntos tratados na aula
- Traz regularmente o material necessário para as aulas
- È assíduo e raramente se atrasa
- Empenha-se nas aulas com entusiasmo
- Mostra interesse em concluir as tarefas propostas
- Cumpre espontaneamente as regras de vivência social
- Cooperar espontaneamente com os outros
- Contribui para o bom funcionamento das aulas
- Realiza correctamente a maioria das componentes críticas dos gestos técnicos específicos
- Compreende os conceitos abordados e aplica-os em situações novas, ainda que complexas
- Debate ideias
- Revela criatividade
- Não tem dificuldades de expressão e desenvolve as ideias claramente

O aluno de Nível 5:

- Interessa-se pelos assuntos das aulas e procura aprofundá-los
- Traz sempre o material necessário para as aulas e trata-o de forma cuidada
- É assíduo e pontual
- Conclui com empenho e motivação as tarefas propostas
- Intervém oportunamente contribuindo para o enriquecimento da aula
- Cumpre as regras de vivência social e procura que os outros também o façam
- Cooperava com os outros e procura ajudá-los
- Contribui de forma ativa para o bom funcionamento das aulas
- Domina o conhecimento das modalidades
- Realiza correctamente e com bom ritmo de execução as componentes críticas dos gestos técnicos específicos, concluindo sempre as tarefas propostas
- Compreende com facilidade os conceitos abordados e aplica-os com desenvoltura em situações novas e complexas
- Expõe e justifica pontos de vista pessoal, põe dúvidas e levanta questões
- É crítico e denota um estilo próprio
- Tem um vocabulário rico e exprime-se com clareza

NÍVEIS DO ENSINO SECUNDÁRIO

Nível 0 a 4 - Será Atribuído aos alunos que apresentem percentagem compreendida entre 0% e 30% no conjunto dos três domínios do desenvolvimento

Nível 5 a 9 - Será Atribuído aos alunos que apresentem percentagem compreendida entre 31% e 48% no conjunto dos três domínios do desenvolvimento

Nível 10 a 14 - Será Atribuído aos alunos que apresentem percentagem compreendida entre 49% e 69% no conjunto dos três domínios do desenvolvimento

Nível 15 a 17 - Será Atribuído aos alunos que apresentem percentagem compreendida entre 70% e 89% no conjunto dos três domínios do desenvolvimento

Nível 18 a 20 - Será Atribuído aos alunos que apresentem percentagem compreendida entre 90% e 100% no conjunto dos três domínios do desenvolvimento

PERFIL DO ALUNO DO ENSINO SECUNDÁRIO

O aluno de Nível 0 a 4:

- Não revela qualquer interesse pelos assuntos das aulas
- Falta frequentemente não justificando
- Não traz sistematicamente o material para a aula
- Nunca conclui as tarefas propostas
- Não colabora na aula contribuindo para um clima de desmotivação
- Perturba frequentemente o bom funcionamento das aulas
- Não coopera com os outros
- Não respeita as regras elementares de vivência social
- Revela grande falta de conhecimentos nas modalidades abordadas
- Não realiza a maioria das componentes críticas dos gestos técnicos específicos
- Não consegue aplicar os conceitos abordados
- Não dá opinião mesmo quando solicitado
- Não contribui com ideias e quando os faz são despropositadas
- Tem um discurso pobre e de difícil compreensão

O aluno de Nível 5 a 9:

- Interessa-se esporadicamente pelos assuntos das aulas
- Falta várias vezes apresentando justificações pouco convincentes
- Atrasa-se frequentemente
- Esquece-se frequentemente do material necessário para as aulas
- Raramente conclui as tarefas propostas
- Está desatento e participa pouco nas aulas

- Tem dificuldade em cooperar com os outros
- Tem dificuldade e respeitar as regras de vivência social
- Raramente perturba o bom funcionamento das aulas
- Revela uma certa falta de conhecimentos na maioria das modalidades abordadas
- Realiza com dificuldade algumas das componentes críticas dos gestos técnicos específicos
- Só consegue aplicar os conceitos abordados em situações muito simples e idênticas às propostas
- Raramente dá a sua opinião
- Não contribui com ideias e quando os faz são despropositadas
- Tem dificuldade de expressão verbal

O aluno de Nível 10 a 14:

- Revela interesse pelas aulas
- Falta pouco e quando o faz justifica
- Raramente se atrasa
- Raramente se esquece do material necessário para a aula
- Conclui as tarefas propostas
- Está atento e participa na aula sempre que é solicitado
- Cooperar com os outros sempre que é solicitado
- Raramente desrespeita as regras de vivência social
- Não perturba o bom funcionamento das aulas
- Revela os conhecimentos essenciais das modalidades
- Realiza as componentes críticas essenciais dos gestos técnicos específicos

- Compreende satisfatoriamente os conceitos abordados e aplica-os em situações novas mas de simples solução
- Quando solicitado é capaz de argumentar
- Exprime-se de modo simples e compreensível

O aluno de Nível 15 a 17:

- Mostra muito interesse pelos assuntos tratados na aula
- É assíduo e raramente se atrasa
- Traz regularmente o material necessário para as aulas
- Empenha-se nas aulas com entusiasmo
- Mostra interesse em concluir as tarefas propostas
- Cumpre espontaneamente as regras de vivência social
- Cooperava espontaneamente com os outros
- Contribui para o bom funcionamento das aulas
- Realiza correctamente a maioria das componentes críticas dos gestos técnicos específicos
- Compreende os conceitos abordados e aplica-os em situações novas, ainda que complexas
- Debate ideias
- Revela criatividade
- Não tem dificuldades de expressão e desenvolve as ideias claramente

O aluno de Nível 18 a 20:

- Interessa-se pelos assuntos das aulas e procura aprofundá-los
- É assíduo e pontual

- Traz sempre o material necessário para as aulas e trata-o de forma cuidada
- Conclui com empenho e motivação as tarefas propostas
- Intervém oportunamente contribuindo para o enriquecimento da aula
- Cumpre as regras de vivência social e procura que os outros também o façam
- Cooperava com os outros e procura ajudá-los
- Contribui de forma ativa para o bom funcionamento das aulas
- Domina o conhecimento das modalidades
- Realiza correctamente e com bom ritmo de execução as componentes críticas dos gestos técnicos específicos
- Compreende com facilidade os conceitos abordados e aplica-os com desenvoltura em situações novas e complexas
- Expõe e justifica pontos de vista pessoal, põe dúvidas e levanta questões
- É crítico e denota um estilo próprio
- Tem um vocabulário rico e exprime-se com clareza

Nível	Domínios (3º Ciclo do Ensino Básico)		
	Psicomotor (70%)	Atitudes e valores (15%)	Conhecimento (15%)
1	Revela muitas dificuldades no domínio corporal e executa deficientemente as actividades motoras. Tem muitas dificuldades de progressão.	Revela desinteresse total pela aprendizagem das actividades motoras. É pouco participativo e trabalhador. Apresenta um elevado registo de faltas.	Desconhece os conteúdos abordados nas diferentes actividades contempladas pela disciplina.
2	Evidencia dificuldades no domínio corporal e na execução das actividades motoras. Tem dificuldades de progressão.	Revela pouco interesse pela disciplina. Comunica e coopera pouco com os colegas e é pouco participativo. Apresenta um elevado registo de faltas.	Revela dificuldade na aquisição e compreensão dos conteúdos programáticos.
3	Apresenta um razoável domínio corporal e realiza de modo autónomo as actividades motoras progredindo medianamente.	Revela interesse e participação. Desenvolve a capacidade de trabalho individual e em grupo. Apresenta uma assiduidade razoável.	Compreende as actividades propostas e as condições da sua prática de aperfeiçoamento.
4	Apresenta um bom domínio corporal e realiza de modo criativo as actividades motoras evidenciando uma boa progressão.	É interessado e adere às actividades, sendo versátil no desempenho de tarefas de grupo. Tem um registo acima de 90% de presenças efectivas em relação ao total de aulas dadas.	Revela um bom conhecimento das actividades físicas, estando consciente da sua importância no desenvolvimento harmonioso do jovem. Analisa os erros cometidos. Identifica as regras e princípios básicos da actividade.

5	Evidencia em óptimo domínio corporal, executando com excelência as actividades motoras. Apresenta uma excelente progressão.	Coopera e motiva os seus colegas. É excelente no desempenho de tarefas de grupo Revela muito interesse e excelente participação. Tem um registo limpo de faltas e dispensas.	Evidencia um conhecimento aprofundado da disciplina, assumindo um espírito crítico. Colabora e participa para um bom funcionamento da aula
---	---	--	--

Nível	Domínios (Ensino Secundário)		
	Psicomotor (75%)	Atitudes e valores (5%)	Conhecimento (20%)
0 a 4	Revela muitas dificuldades no domínio corporal e executa deficientemente as actividades motoras. Tem muitas dificuldades de progressão.	Revela desinteresse total pela aprendizagem das actividades motoras. É pouco participativo e trabalhador. Apresenta um elevado registo de faltas.	Desconhece os conteúdos abordados nas diferentes actividades contempladas pela disciplina.
5 a 9	Evidencia dificuldades no domínio corporal e na execução das actividades motoras. Tem dificuldades de progressão.	Revela pouco interesse pela disciplina. Comunica e coopera pouco com os colegas e é pouco participativo. Apresenta um elevado registo de faltas.	Revela dificuldade na aquisição e compreensão dos conteúdos programáticos.
10 a 14	Apresenta um razoável domínio corporal e realiza de modo autónomo as actividades motoras progredindo medianamente.	Revela interesse e participação. Desenvolve a capacidade de trabalho individual e em grupo. Apresenta uma assiduidade razoável.	Compreende as actividades propostas e as condições da sua prática de aperfeiçoamento.
15 a 17	Apresenta um bom domínio corporal e realiza de modo criativo as actividades motoras evidenciando uma boa progressão.	É interessado e adere às actividades, sendo versátil no desempenho de tarefas de grupo. Tem um registo acima de 90% de presenças efectivas em relação ao total de aulas dadas.	Revela um bom conhecimento das actividades físicas, estando consciente da sua importância no desenvolvimento harmonioso do jovem. Analisa os erros cometidos. Identifica as regras e princípios básicos da actividade.

18 a 20	Evidencia em óptimo domínio corporal, executando com excelência as actividades motoras. Apresenta uma excelente progressão.	Coopera e motiva os seus colegas. É excelente no desempenho de tarefas de grupo. Revela muito interesse e excelente participação. Tem um registo limpo de faltas e dispensas.	Evidencia um conhecimento aprofundado da disciplina, assumindo um espírito crítico. Colabora e participa para um bom funcionamento da aula
---------------	---	---	--

PLANIFICAÇÃO DAS UNIDADES DIDÁTICAS

3º CICLO					
7º Ano	Natação	8º Ano	Natação	9º Ano	Natação
	Futsal		Voleibol		Andebol
	Ginástica (solo/aparelhos)		Ginástica (solo/aparelhos)		Ginástica acrobática
	Andebol		Atletismo		Danças
	Patinagem		Raquetes		Basquetebol
	Aptidão Física		Aptidão Física		Aptidão Física
	Mod. Opcional		Mod. Opcional		Mod. Opcional

SECUNDÁRIO					
10º Ano	Natação	11º Ano	Natação	12º Ano	Natação
	Voleibol		Andebol		Ginástica (s/a)
	Futsal		Basquetebol		Corfebol
	Ginástica (s/a)		Raquetes		Tag rugby
	Patinagem		Atletismo		Danças
	Aptidão Física		Aptidão Física		Orientação
	Mod. Opcional		Mod. Opcional		Aptidão Física
		Mod. Opcional			

DIVISÃO DO ANO LETIVO

1º PERÍODO

15 de setembro a 16 de dezembro

1ª U. Didática - 15 de setembro até 07 de novembro

2ª U. Didática - 10 de novembro até 16 de dezembro

2º PERÍODO

05 de Janeiro a 20 de Março

1ª U. Didática - 05 de janeiro até 06 de fevereiro

2ª U. Didática - 09 de fevereiro até 20 de março

3º PERÍODO

07 de Abril a 05 de Junho - 6º, 9º, 11º e 12º anos

1ª U. Didática - 07 de abril até 08 de maio

2ª U. Didática - 11 de maio até 5 de junho

07 de Abril a 12 de Junho - 7º, 8º e 10º anos

1ª U. Didática - 07 de abril até 08 de maio

2ª U. Didática - 11 de maio até 12 de junho

RECOMENDAÇÕES PARA AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A existência de um regulamento da disciplina, com características muito próprias e específicas, é sem dúvida uma necessidade e constitui um suporte à disposição de todos no sentido de disciplinar, melhorar e ajudar ao trabalho que especificamente a cada um compete.

Com o presente regulamento, pretendem-se aperfeiçoar e enriquecer os aspectos metodológicos e pedagógicos que são inerentes à disciplina, a qual desempenha um papel imprescindível no processo educativo global do aluno.

PROFESSORES

Os professores, parte muito importante da estrutura da nossa Escola devem assumir integralmente o seu papel educativo e formativo que se revela de grande repercussão no desenvolvimento dos jovens.

Assim os professores devem:

- 1º – Cumprir as obrigações definidas no regulamento do Departamento.
- 2º – Cumprir e fazer cumprir o regulamento geral das instalações.
- 3º – Assumir uma atitude profissional honesta.
- 4º – Apresentar-se correctamente equipado.
- 5º – Ser o primeiro a entrar no local das aulas e o último a sair.
- 6º – Manter uma relação pedagógica criativa e inovadora.

7º – Ser justo.

8º – Elaborar previamente a sua planificação, tendo em conta a programação geral e a rotação das instalações, planeando as aulas no sentido de otimizar as actividades lectivas.

9º – Colaborar nas actividades internas e externas.

10º – Responsabilizar-se por todo o material utilizado.

11º – Responsabilizar-se pelo material perdido ou danificado nas suas aulas comunicando todos os factos ao Director de Instalações.

12º – Garantir a arrumação do material usado na aula, nos locais definidos (solicitando ou não a colaboração do funcionário).

13º – No caso das condições atmosféricas ou materiais (estado ou disponibilidade das instalações) não permitirem a execução da aula planeada, deve o professor realizar a aula num outro espaço do Pavilhão ou noutra sala disponível.

14º – Marcar sempre as faltas aos alunos que, por qualquer motivo, não estejam presentes na aula ou que nela não participem de facto. Não há dispensa da prática, a não ser as definidas por lei.

ALUNOS

Os alunos principais intervenientes neste processo têm que dar um contributo determinante, com o seu empenho, espírito de colaboração e criatividade, para o bom funcionamento da actividade desportiva dentro da Escola.

Assim os alunos devem:

- 1º – Cumprir o regulamento geral das instalações.
- 2º – Não trazer para a aula de Educação Física objectos de adorno ou de uso pessoal, nomeadamente fios, pulseiras, anéis, relógios, brincos etc. e outros valores como por exemplo, carteiras, dinheiro, leitores de c.d. e telemóveis, etc. pelos quais a Escola não se poderá responsabilizar. Os valores (dinheiro, relógios, telemóveis, etc.), no Pavilhão são postos nos cacifos, junto à funcionária do Pavilhão. Na Piscina deverão pôr os valores de todos numa saca plástica, uma para os masculinos e outra para os femininos, e só depois entregues ao funcionário que se encontre na Piscina.
- 3º – Não usar anéis, pulseiras, relógios e outros objectos que possam causar ferimentos.
- 4º – O Equipamento para a aula deve estar adequado às condições climatéricas (frio e chuva) e deve ser só para a aula, inclusive as sapatilhas. A roupa que trazem antes da aula não deve ser utilizada para realizar a aula.
- 5º – O **Banho** no final da aula é obrigatório. Quem não tomar banho é penalizado na avaliação. É obrigatório trazer chinelos para o banho.

6º – Entrar para os vestiários só após a indicação dos Professores ou dos Auxiliares de Educação de forma ordeira (sem gritos, empurrões ou faltas de educação).

7º – Respeitar e cumprir as indicações que o os funcionários lhes transmitirem, equipar-se sempre na área do vestiário que lhes seja atribuída.

8º – Em casos de impedimento o encarregado de educação, deve por escrito informar o professor do problema que o seu educando apresenta. Não são concedidas dispensas das actividades físicas curriculares devendo comparecer na aula onde lhe será proposto outras actividades.

9º – O tempo letivo atribuído à disciplina de Educação Física inclui 5 minutos no início da aula para os alunos se equiparem, 10 minutos no final das aulas de 50 minutos e 15 minutos nas aulas de 100 minutos, para os alunos tomarem banho e trocarem de roupa. As aulas de 100 minutos, não terão intervalo, sendo este tempo compensado no final da aula.

10º – Os alunos devem estar junto do professor 5 minutos após o toque de entrada, no local onde se vai realizar a aula, caso seja dentro do Pavilhão. Se a aula for no exterior devem estar junto do Portão de entrada do Pavilhão. Se a aula for na Piscina, os alunos devem estar junto ao Portão que dá para a Piscina, ao toque de entrada.

11° – Não devem entrar para o local de aula (aulas realizadas no Pavilhão, sala de Voleibol e Ginástica) sem que o professor esteja presente. Caso aconteça isto os alunos devem esperar pelo professor no Hall de entrada do Pavilhão. Na Piscina NÃO PODEM ENTRAR PARA A ÁGUA SEM PROFESSOR ESTAR PRESENTE E ORDEM DO MESMO.

12° – Nos balneários não devem utilizar mais que 1 cabide, não devem fazer barulho e muito menos danificar seja o que for.

13° – No banho devem ser o mais rápido possível para que todos os alunos possam fazer o mesmo. Não deverão andar a brincar com a água.

14° – Os alunos após terem concluído a aula deverão dirigir-se de imediato para o balneário, saindo do mesmo o mais rapidamente possível, para que as instalações possam ser limpas e não perturbar o funcionamento da aula a seguir.

15° – Não é permitida a presença de alunos estranhos à turma nos espaços desportivos, durante o decorrer de uma aula de Educação Física.

16° – Não é permitido comer ou mastigar pastilhas elásticas no decorrer das aulas.