Critérios de Avaliação/Perfis de Aprendizagem

Educação Física Pré Profissionalizante

Quadro 1

Áreas Aprendizagens Essenciais	Competências
Área das Atividades Físicas:	O aluno desenvolve as competências essenciais de **nível INTRODUÇÃO em 3 matérias**.
Área da Aptidão Física:	**O aluno apresenta** aptidão aeróbia **(1 teste)** e aptidão neuromuscular (**3 testes** – **1** Força Inferior, superior ou média; **1** de Agilidade; **1** de Velocidade)
Área dos Conhecimentos:	O aluno no pré profissionalizante deve ser capaz de: Identificas as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação geral, de acordo com as características do esforço realizado.

Na área das Atividades Físicas, a demonstração de competência manifesta-se através da consecução dos objetivos definidos para cada matéria, estruturados em três níveis de especificação e complexidade das aprendizagens: **Introdução (I)**, **Elementar (E)** e **Avançado (A)**. Para o cumprimento de cada um destes níveis o aluno deve demonstrar em simultâneo desempenhos, conhecimentos e atitudes representativos do nível considerado, numa lógica integrada da aprendizagem e alinhada com o conceito de competência enunciado no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Estes níveis de aprendizagem definem graus de aprofundamento da competência do aluno em cada matéria de ensino, de acordo com os Programas de EF (Programa de EF do Ensino Básico).

Na área da Aptidão Física, o aluno desenvolve as suas capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física de acordo com o programa *FITescola®*, para a sua idade e sexo.

Consulte o *site* da Plataforma *FITescola®* (http://fitescola.dge.mec.pt) **para conhecer os valores referentes à Zona Saudável da Aptidão Física.**

Na área dos Conhecimentos, a demonstração de competência manifesta-se através da capacidade de conhecer e interpretar os conteúdos abordados no 5º ano.

Quadro 2

Organizador Domínio	Aprendizagens Essenciais Capacidades, Conhecimentos e Atitudes
Área das Atividades Físicas	**SUBDOMÍNIOS OBRIGATÓRIOS (3 matérias) do seguinte conjunto de possibilidades.** SUBÁREA JOGOS **(uma matéria)** Participar em JOGOS, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos. SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS **(uma matéria)** cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS **(uma matéria)** Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. SUBÁREA ATLETISMO **(uma matéria)** Realizar saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. SUBÁREA PATINAGEM **(uma matéria)** Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos. SUBÁREA RAQUETAS (**uma matéria**) Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras. **Consulte o Anexo para conhecer os objetivos programáticos para o 5.º ano de escolaridade**

Deve observar-se as seguintes condições:
Nota - Para o nível INTRODUÇÃO, em três matérias de diferentes subáreas, devem observar-se as seguintes condições: 1 - O ATLETISMO constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria. 2 – Nas subáreas JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, PATINAGEM, ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS e RAQUETAS, cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria.
Por razões da pandemia de COVID 19, não será lecionado a modalidade de ginástica no ano letivo 2020/2021.

Estratégias de operacionalização

Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:

Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades; aplicar as regras de participação, combinadas na turma; agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; cumprir regras de arbitragem;

ser autónomo na realização das tarefas;

Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:

conhecer e aplicar cuidados de higiene;

conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;

promover o gosto pela prática regular de atividade física.

Instrumentos de Avaliação:

- Grelhas de registo de observação/avaliação;
- Observação/avaliação em exercício critério e/ou em situação de jogo;
- Critérios de correção técnico-tática e regulamentar por modalidade;
- Testes de Condição Física

Perfil do aluno à saída do Pré-profissionalizante

Aprendizagens Essenciais			
Atividades Físicas	**Aptidão Física**	**Conhecimentos**	**Classificação**
3I	Apto (3 testes)	Conhece	Suficiente

Legenda:

I – Introdutório; E Elementar; A Avançado

Nota: **Para a obter classificação de suficiente (3 valores):**

- Na área das atividades físicas, o aluno desenvolve as competências essenciais para o pré profissionalizante, equivalente ao 2º ciclo do ensino básico de nível INTRODUÇÃO em três matérias de diferentes subáreas.
- Na área da Aptidão Física, a classificação de "**apto"** não reveste carácter obrigatório.
- Na área dos Conhecimentos, a classificação de "**conhece"**, não reveste carácter obrigatório.

Quadro 3 - Classificação das Aprendizagens do Pré profissionalizante, tendo como referência o perfil do aluno (Valores de Referência)

Classificação	Aptidão Física	Conhecimentos	Atividades Físicas
			Pré profissionalizante
Insuficiente	O aluno não evidencia aptidão aeróbia e muscular	O aluno não revela conhecimentos	2I
Suficiente	Apto (3 testes) ZS 1 Aa +1 F(I/M/S) +1 Ag / Vel	O aluno revela conhecimentos	3I
Bom	Apto (4 testes) ZS 1 Aa +1 F(I/M/S) +1 Ag +1 Vel		2I + 1E
Muito Bom	Apto (5 testes) ZS 1 Aa +2 F(I/M/S) +1 Ag +1 Vel		1I + 2E

Legenda: **(Apto)**, define-se como apresentar aptidão aeróbia **(Aa)** e aptidão neuromuscular: Força inferior (**FI**), Força superior (**FS**) ou Força média (**FM**); Agilidade (**Ag**); Velocidade (**Vel**).
A (avançado), **E** (elementar), **I** (introdução)

Bonificação na classificação final do ano letivo, para os alunos participantes nas atividades do Desporto Escolar (Corta Mato, Megas) ou outras atividades desportivas relevantes (a designar pelo professor).
Duas atividades sobe 1 nível.