INTRODUÇÃO

A disciplina de Educação Física centra-se no valor educativo da atividade física pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno.

Esta concepção pode definir-se como "a apropriação das habilidades técnicas e conhecimentos, na elevação das capacidades do aluno e na formação das aptidões, atitudes e valores, proporcionadas pela exploração das suas possibilidades de atividade física intensa, saudável e culturalmente significativa" (Programas Nacionais de Educação Física, 2001).

OBJETO

O currículo e a avaliação na disciplina de Educação Física têm por referência os **objetivos gerais**, definidos nos Programas Nacionais de Educação Física, organizados em três grandes áreas: Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos.

A avaliação e classificação dos alunos decorrem da legislação em vigor, nomeadamente o Despacho n.º 6605-A/2021, de 6 de julho de 2021, que consagra as **Aprendizagens Essenciais (AE)** como referencial curricular para todas as áreas disciplinares em todos os anos de escolaridade, assumindo-se as seguintes disposições específicas em cada área:

- **Atividades Físicas**

  É a área com mais importância no currículo e avaliação dos alunos, organizando-se em objetivos para cada uma das Atividades Físicas (matérias). De entre as matérias que compõem o quadro curricular são selecionadas as matérias em que o aluno tem melhor desempenho. Todo o trabalho é assim desenvolvido tendo em conta as potencialidades de cada aluno enquadradas nas normas de referência e critérios de sucesso definidos, bem como as áreas de competências do perfil dos alunos.

Composição curricular da disciplina:

Matérias	Áreas
Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol	Subárea dos Jogos Desportivos Coletivos
Ginástica no Solo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Acrobática	Subárea da Ginástica
Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais	Subárea das Atividades Rítmicas Expressivas
Badminton, Ténis e Ténis de mesa	Subárea das Raquetas
Atletismo	Subárea do Atletismo
Patinagem	Subárea da Patinagem
Outras	Natação
	Subárea de Atividades de Exploração da Natureza
	Subárea dos Desportos de Combate
	Subárea dos Jogos Tradicionais e Populares

- **Aptidão Física**

O trabalho nesta área é orientado para promover o desenvolvimento e manutenção das Capacidades Motoras, especialmente da resistência, da força e da flexibilidade. Pretende-se simultaneamente que os alunos aprendam a realizar com correção os exercícios de treino dessas capacidades.

- **Conhecimentos**

Nesta área são abordados os conhecimentos relacionados com os processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física (capacidades coordenativas e condicionais), numa perspetiva de conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, aplicando as regras de higiene e segurança.

INSTRUMENTOS E MOMENTOS DE AVALIAÇÃO

Atividades Físicas – Para cada uma das matérias, o desempenho do aluno é especificado em 2 níveis de complexidade crescente – Introdução e Elementar. Esta especificação integra competências motoras, a qualidade da participação (autonomia, cooperação, capacidade crítica e responsabilidade) e conhecimentos relativos à expressão regulamentar, técnica e tática de cada uma das matérias, sendo o nível considerado alcançado quando todos estes objetivos são adquiridos. Toma-se com exemplo a observação de situações de aprendizagem, de situações de jogo formal ou reduzido, de sequências gímnicas, de coreografias, da relação com os colegas e de tarefas de preparação e organização da aula.

QUADRO 1 – DOMÍNIO DAS ACTIVIDADES FÍSICAS – METAS DE APRENDIZAGEM

Anos	**10º**	**11º**	**12º**
Metas	**6 Níveis: 5 Introdução e 1 Elementar**	**6 Níveis: 4 Introdução e 2 Elementar**	**6 Níveis: 3 Introdução e 3 Elementar**
Normas	2 Níveis em duas matérias da Subárea JDC 1 Nível em uma matéria da Subárea GIN 1 Nível em uma matéria da Subárea DANÇA 2 Níveis em duas matérias das restantes Subáreas, cada uma de Subáreas diferentes	2 Níveis em duas matérias da Subárea JDC 1 Nível em uma matéria da Subárea GIN ou Subárea ATL 1 Nível em uma matéria da Subárea DANÇA 2 Níveis em duas matérias das restantes Subáreas, cada uma de Subáreas diferentes	2 Níveis em duas matérias da Subárea JDC 1 Nível em uma matéria da Subárea GIN ou Subárea ATL 1 Nível em uma matéria da Subárea DANÇA 2 Níveis em duas matérias das restantes Subáreas, cada uma de Subáreas diferentes

Aptidão Física – A avaliação nesta área pretende verificar o nível de desenvolvimento das capacidades motoras, através da Bateria de Testes *Fitescola***,** procurando que os alunos demonstrem desempenhos dentro da *Zona Saudável de Aptidão Física* (ZSAF) para a sua idade/género, de acordo com a tabela de referência e as condições definidas para o sucesso. É igualmente apreciada a qualidade da participação nas atividades de treino/aprendizagem, bem como a correção na realização dos exercícios e a autonomia nas tarefas de treino que promovem a elevação/manutenção da Aptidão Física.

QUADRO 2 – DOMÍNIO DA APTIDÃO FÍSICA – METAS DE APRENDIZAGEM

Anos	**10º /11º/12º**
Metas	Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.
Normas	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) num dos testes de aptidão aeróbia (vaivém; corrida da milha). Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) em dois testes de aptidão muscular: um da categoria Força (Abdominal, Força Superior, Força inferior) e um da categoria Flexibilidade (Flexibilidade do Tronco e Flexibilidade dos membros inferiores).

–

Conhecimentos – Aplicação de fichas de trabalho, trabalhos de grupo ou individuais e fichas de avaliação. Os resultados são apurados através do questionamento em sala de aula, realização de trabalho de grupo, fichas individuais, testes escritos, que resultam numa apreciação global de **suficiente, bom e muito bom.**

A demonstração desses conhecimentos (suficiente) é condição de sucesso na Educação Física.

QUADRO 3 – DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS – METAS DE APRENDIZAGEM

Anos	**10º**	**11º**	**12º**
Metas	a) Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. b) Interpreta 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. c) 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.	a) Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. b) 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: • Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; Doenças e lesões; • Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.	a) 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. b) 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: • Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; • Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; • Corrupção vs. verdade desportiva.
Normas	O aluno realiza fichas de trabalho, trabalhos de grupo ou individuais e fichas de avaliação.		

CRITÉRIOS DE PONDERAÇÃO PARA A CLASSIFICAÇÃO NA DISCIPLINA

10º ano				11º ano				12º ano			
Valores	Atividades físicas	Aptidão Física	Conhecimentos	Valores	Atividades físicas	Aptidão Física	Conhecimentos	Valores	Atividades físicas	Aptidão Física	Conhecimentos
20	2I+4E	4 ZSAF	MB	20	1I+5E	4 ZSAF	MB	20	6E	4 ZSAF	MB
19	3I+3E	3 ZSAF	Bom/MB	19	2I+4E	3 ZSAF	Bom/MB	19	1I+5E	3 ZSAF	Bom/MB
18			Suficiente	18			Suficiente	18			Suficiente
17	4I+2E	4ZSAF	Bom/MB	17	3I+3E	4 ZSAF	Bom/MB	17	2I+4E	4 ZSAF	Bom/MB
16			Suficiente	16			Suficiente	16			Suficiente
15		3 ZSAF	Bom/MB	15		3 ZSAF	Bom/MB	15		3 ZSAF	Bom/MB
14			Suficiente	14			Suficiente	14			Suficiente
13	5I + 1E	4 ZSAF	Bom/MB	13	4I+2E	4 ZSAF	Bom/MB	13	3I+3E	4 ZSAF	Bom/MB
12			Suficiente	12			Suficiente	12			Suficiente
11		3 ZSAF	Bom/MB	11		3 ZSAF	Bom/MB	11		3 ZSAF	Bom/MB
10			Suficiente	10			Suficiente	10			Suficiente
9	6I	2 ZSAF	Bom/MB	9	5I+1E	2 ZSAF	Bom/MB	9	5I+1E	2 ZSAF	Bom/MB
8			Suficiente	8			Suficiente	8			Suficiente
7	5I	2 ZSAF	Bom/MB	7	6I	2 ZSAF	Bom/MB	7	6I	2 ZSAF	Bom/MB
6			Suficiente	6			Suficiente	6			Suficiente
5	4I	1 ZSAF	Bom/MB	5	5I	1 ZSAF	Bom/MB	5	5I	1 ZSAF	Bom/MB
4			Suficiente	4			Suficiente	4			Suficiente

Admitem-se outras combinações dos níveis Introdução e Elementar para a atribuição dos níveis, desde que respeitada a representatividade das áreas e subáreas que representem globalmente um nível de competência semelhante.

Os momentos de classificação intermédios (1º semestre) são da responsabilidade do professor de acordo com o plano de turma, devem ter um **carácter eminentemente formativo**, dando conta da distância a que o aluno se encontra de atingir os objectivos propostos. Devem apresentar nesses momentos, uma tendência – progressiva, regressiva ou estável – do percurso escolar e pessoal de cada aluno.

Departamento de Educação Física