ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA PRAIA DA VITÓRIA

DEPARTAMENTO

DE

EDUCAÇÃO FÍSICA

AVALIAÇÃO SUMATIVA INTERNA:

CRITÉRIOS E PERFIS DE APRENDIZAGEM

PARA A ATRIBUIÇÃO DE UM NÍVEL

Ano Letivo 2026/27

Após a avaliação diagnóstica realizada para cada matéria/turma, e mediante o documento Dos Perfis de Aprendizagem para anoa e ciclos, o professor deverá estabelecer os conteúdos a transmitir e as aprendizagens a desenvolver em função do nível da turma/aluno. Por outro lado, com base em orientações de âmbito nacional e regional, o Departamento estabelece um conjunto de aprendizagens específicas para a disciplina (ver documento próprio) que deverão servir como linhas mestras de orientação para que todos os seus professores assumam critérios uniformes de objetividade e avaliação.

Não esquecendo que, a Avaliação Formativa deverá assumir toda a primazia, o Departamento reafirma, relativamente à atribuição de um nível no final de cada período, os seus Parâmetros de Avaliação nos três grandes Domínios: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes.

Será precisamente na linha da clarificação e simplificação que assumimos o entendimento de que a nossa disciplina detém contornos muito diferentes de uma outra que se permite muito mais exata, numericamente até, dada a subjetividade inerente ao registo de avaliação que se alicerça fundamentalmente na observação direta e sistemática, não esquecendo a primordial importância da eficiência em detrimento da eficácia enquanto com crianças tratamos.

De todas as aprendizagens a alcançar para cada domínio, o professor deverá encontrar um equilíbrio no nível a atribuir a cada aluno e em cada um desses Domínios, não os tendo decomposto em demasia. Se o interesse fosse em os decompor com a atribuição de pequenas percentagens (criando então muitos parâmetros), poderíamos cair na situação (enganosa, a nosso ver) de, por exemplo, atribuir mais valor à motivação e entusiasmo na aprendizagem do que ao respeito pelos colegas e professor (dentro do mesmo Domínio, Atitudes), ou mais valor à Condição Física do que ao Comportamento Tático (também dentro do mesmo Domínio, Capacidades). ***O professor deverá então encontrar no 1º ciclo a classificação (Insuficiente, Suficiente, Bom e muito Bom), no 2º e 3º ciclos o nível (de 1 a 5) e no Curso de Formação Vocacional e no***

Curso Profissionalizante o nível (de 1 a 20) mais adequado para cada aluno neste espaço, tendo em conta de que, e de uma forma resumida, este resultado se deverá enquadrar no seguinte perfil para cada Nível/Domínio.

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | ARTICULAÇÃO COM O PERFIL DOS ALUNOS

1º ANO | 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

EDUCAÇÃO FÍSICA

INTRODUÇÃO

As Aprendizagens Essenciais de Educação Física para o 1.º Ciclo do Ensino Básico pretendem garantir o desenvolvimento das capacidades psicomotoras fundamentais, exigidas pelos diferentes estádios de desenvolvimento motor, cognitivo, social e afetivo que caracterizam este nível etário. Importa que as crianças nesta fase possam aprender e aperfeiçoar as habilidades mais significativas e fundamentais para aprendizagens futuras, quer através de formas típicas da infância – atividades lúdicas e expressivas – quer através de práticas que as favoreçam num plano social e relacional.

A organização do currículo por blocos garante a construção de um património de competência motora essencial para as aprendizagens nas diferentes áreas das atividades físicas, codificadas, que se realizam nos anos seguintes.

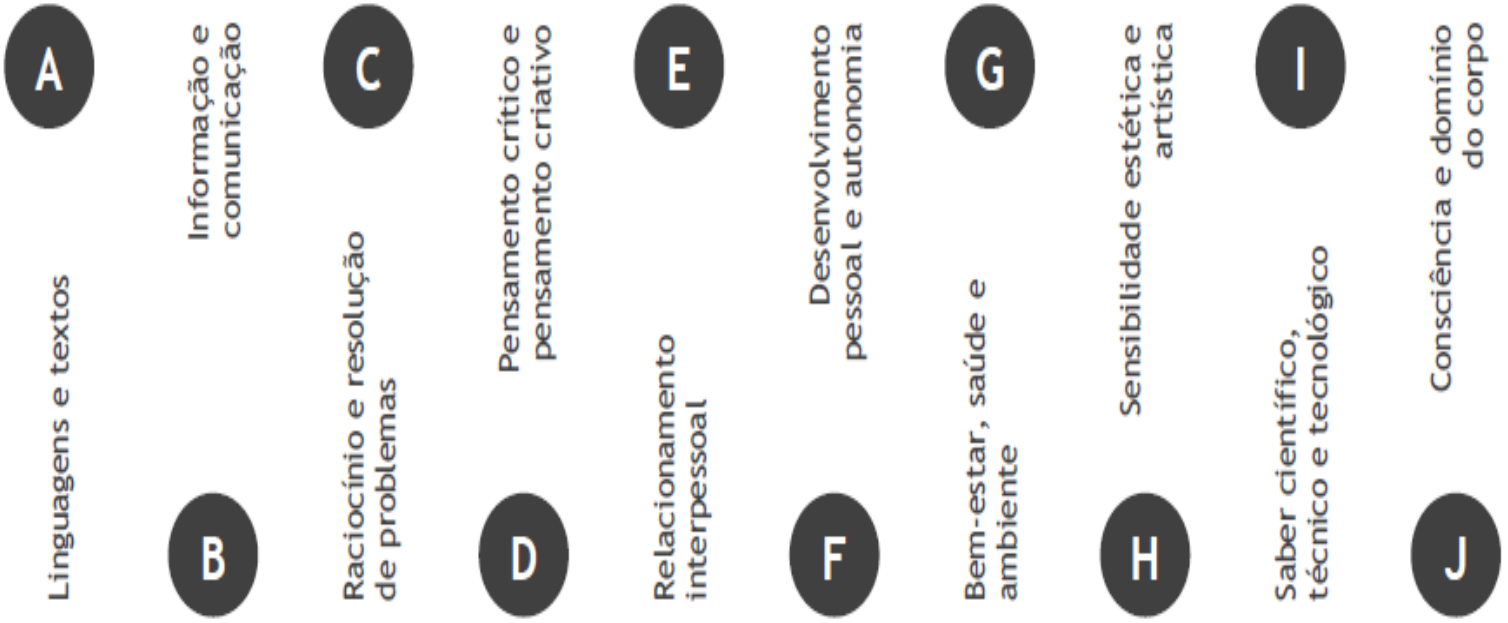
De forma a preservar a coerência com a organização prevista no currículo nacional e garantir a adequação ao *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória* (DGE, 2017), salvaguardando a importância do tempo como fator essencial da aprendizagem, em especial nas idades mais baixas, no **1.º ano** devem ser consideradas como competências essenciais as relativas aos blocos de *Perícias e Manipulações* e de *Deslocamentos e Equilíbrios* indicadas para esse ano de escolaridade.

Aos objetivos gerais para cada bloco, acrescem os objetivos comuns a todas as áreas, definindo o conjunto de competências a desenvolver neste ciclo:

1. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas:

- Resistência geral;
- Velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas, e de deslocamento;
- Flexibilidade;
- Controlo de postura;
- Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado;
- Controlo da orientação espacial;

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO **PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)**



OPERACIONALIZAÇÃO DAS **APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)**

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	Em concurso individual, realizar PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES, relativas ao 1.º ano de escolaridade, através de ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho. Em percursos que integram várias habilidades, realizar DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS relativos ao 1.º ano de escolaridade; realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.	**Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:** - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.	**Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)**
		Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: - participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.	**Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)**
		Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: - apreciar os seus desempenhos; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;	**Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)**

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
		- utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem; - descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.	
		Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: -realizar tarefas de síntese; - realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - elaborar planos gerais, esquemas.	**Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)**
		Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.	**Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)**

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
		Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - saber questionar uma situação; - desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. **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 ao 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; - ser autónomo na realização de tarefas; - colaborar na preparação e organização dos materiais. **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.	**Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, I I, J)** **Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I J)** **Cuidador de si e d outro (B, E, F, G)**

2.º ANO | 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

EDUCAÇÃO FÍSICA

Respeitando a organização prevista no currículo nacional e garantindo a adequação ao *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória* (DGE, 2017), salvaguardando a importância do tempo como fator essencial da aprendizagem, em especial nas idades mais baixas, assume-se que no **2.º ano** devem ser consideradas como competências essenciais as relativas aos blocos de *Perícias e Manipulações* e de *Deslocamentos e Equilíbrios* indicadas para esse ano de escolaridade, mas também as específicas indicadas para o 1.º ano.

A organização do currículo por blocos garante a construção de um património de competência motora essencial para as aprendizagens nas diferentes áreas das atividades físicas, codificadas, que se realizam nos anos seguintes.

Aos objetivos gerais para cada bloco, acrescem os objetivos comuns a todas as áreas, definindo o conjunto de competências a desenvolver neste ciclo:

1. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas:

- Resistência geral;
- Velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas, e de deslocamento;

- Flexibilidade;
- Controlo de postura;
- Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado;
- Controlo da orientação espacial;
- Ritmo;
- Agilidade.

2. Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor.

3. Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.

OPERACIONALIZAÇÃO DAS **APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)**

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	Em concurso individual, concurso a pares e estafetas, realizar PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES relativas aos 1.º e 2.º anos de escolaridade, através de ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho. Em concurso individual, concurso a pares e percursos que integrem várias habilidades, realizar DESLOCAMENTOS e EQUILÍBRIOS, relativos aos 1.º e 2.º anos, através de ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação. Participar nos JOGOS relativos aos 1.º e 2.º anos de escolaridade, 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	**Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:** - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.	**Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)**
		Proporcionar atividades formativas, como por exemplo, situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: - participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.; - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.	**Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)**
		Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: - apreciar os seus desempenhos; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem;	**Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)**

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
	fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos em jogos coletivos com bola, jogos de perseguição, jogos de oposição e jogos de raquete.	- descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. **Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:** - realizar tarefas de síntese; - realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - elaborar planos gerais, esquemas. **Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:** - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. **Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:** - saber questionar uma situação; - desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.	**Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)** **Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)** **Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)**

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
		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 ao 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; - ser autónomo na realização de tarefas; - colaborar na preparação e organização dos materiais.	**Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)**
		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.	**Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)**

3.º ANO | 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

EDUCAÇÃO FÍSICA

Respeitando a organização prevista no currículo nacional e garantindo a adequação ao *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória* (DGE, 2017), salvaguardando a importância do tempo como fator essencial da aprendizagem, em especial nas idades mais baixas, assume-se que no **3.º ano** devem ser consideradas como competências essenciais as relativas aos blocos de *Perícias e Manipulações* e de *Deslocamentos e Equilíbrios* indicadas para esse ano de escolaridade, mas também as específicas indicadas para o 1.º ano.

A organização do currículo por blocos garante a construção de um património de competência motora essencial para as aprendizagens nas diferentes áreas das atividades físicas, codificadas, que se realizam nos anos seguintes.

Aos objetivos gerais para cada bloco, acrescem os objetivos comuns a todas as áreas, definindo o conjunto de competências a desenvolver neste ciclo:

1. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas:

- Resistência geral;
- Velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas, e de deslocamento;
- Flexibilidade;
- Controlo de postura;
- Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado;
- Controlo da orientação espacial;

- Ritmo;
- Agilidade.

2. Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor.

3. Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.

OPERACIONALIZAÇÃO DAS **APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)**

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	Em percursos que integram várias habilidades, realizar as habilidades gímnicas básicas da GINÁSTICA, relativas ao 3.º ano de escolaridade, em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento. Participar nos JOGOS relativos ao 3.º ano de escolaridade, 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 em jogos coletivos com bola, jogos de perseguição, jogos de oposição e jogos de raquete.	**Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:** - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.	**Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)**
		Proporcionar atividades formativas, como por exemplo, situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: - participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.; - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.	**Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)**
		Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: - apreciar os seus desempenhos; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem; - descrever as suas opções durante a realização	**Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)**

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
		de uma tarefa ou abordagem de um problema.	
		Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - realizar tarefas de síntese; - realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - elaborar planos gerais, esquemas.	**Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador** **(A, B, C, D, F, H, I, J)**
		Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.	**Respeitador da diferença** **(A, B, E, F, H)**
		Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - saber questionar uma situação; - desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.	**Questionador e Comunicador** **(A, B, D, E, F, G, H, I, J)**

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
		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 ao 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; - ser autónomo na realização de tarefas; - colaborar na preparação e organização dos materiais.	**Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)**
		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.	**Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)**

4.º ANO | 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

EDUCAÇÃO FÍSICA

Respeitando a organização prevista no currículo nacional e garantindo a adequação ao *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória* (DGE, 2017), salvaguardando a importância do tempo como fator essencial da aprendizagem, em especial nas idades mais baixas, assume-se que no **4.º ano** devem ser consideradas como competências essenciais as relativas aos blocos de *Perícias e Manipulações* e de *Deslocamentos e Equilíbrios* indicadas para esse ano de escolaridade, mas também as específicas indicadas para o 1.º ano.

A organização do currículo por blocos garante a construção de um património de competência motora essencial para as aprendizagens nas diferentes áreas das atividades físicas, codificadas, que se realizam nos anos seguintes.

Aos objetivos gerais para cada bloco, acrescem os objetivos comuns a todas as áreas, definindo o conjunto de competências a desenvolver neste ciclo:

1. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas:

- Resistência geral;
- Velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas, e de deslocamento;
- Flexibilidade;
- Controlo de postura;
- Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado;
- Controlo da orientação espacial;

- Ritmo;
- Agilidade.

2. Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor.

3. Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.

OPERACIONALIZAÇÃO DAS **APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)**

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	Em percursos diversificados e em combinações, realizar as habilidades gímnicas básicas da GINÁSTICA, relativas aos 3.º e 4.º anos e ao 4.º ano de escolaridade, em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e/ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento. Participar nos JOGOS, relativos aos 3.º e 4.º anos e ao 4.º ano de escolaridade, 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 em jogos coletivos com bola, jogos de perseguição, jogos de oposição e jogos de raquete.	**Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:** - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.	**Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)**
		Proporcionar atividades formativas, como por exemplo, situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: - participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.; - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.	**Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)**
		Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: - apreciar os seus desempenhos; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem;	**Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)**

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
	O aluno deve ficar capaz de demonstrar as habilidades de uma das seguintes subáreas: **SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS** Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (DANÇA), relativos aos 3.º e 4.º anos e ao 4.º ano de escolaridade, adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e com o professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais, em situação de exploração do movimento a pares, de exercitação e de criação. **SUBÁREA PATINAGEM** Realizar as habilidades da PATINAGEM, relativas ao 3.º e 4.º anos de escolaridade, patinando com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações, no sentido de orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados. **SUBÁREA PERCURSOS NA NATUREZA** Escolher e realizar habilidades apropriadas em PERCURSOS NA NATUREZA, relativas aos 3.º e 4.º anos de escolaridade, de acordo com as características do terreno e os sinais de	- descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. **Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:** - realizar tarefas de síntese; - realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - elaborar planos gerais, esquemas. **Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:** - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. **Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:** - saber questionar uma situação; - desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.	**Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)** **Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)** **Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)**

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
	orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente. **SUBÁREA NATAÇÃO** Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas relativas ao nível de aprendizagem *Introdução da NATAÇÃO*.	**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 ao 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; - ser autónomo na realização de tarefas; - colaborar na preparação e organização dos materiais.	**Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)**
		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.	**Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)**

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 1.º CICLO

DOMÍNIO	DOMÍNIOS ESPECÍFICOS	ÁREAS DO SABER ESPECÍFICO/COMPETÊNCIAS * Todas as áreas de competência do P. A. são trabalhadas, ao longo do ano, de acordo com as diversas estratégias de ensino.	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
CAPACIDADES (60%)	**Perícias e Manipulações** (1)	***O aluno deve ser capaz de:*** Realizar ações motoras básicas com aparelhos portáteis.	Grelhas de observação e registo Grelhas de autoavaliação
	Deslocamentos e Equilíbrios (1)	Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos.	
	Jogos (1)	Participar em jogos, cumprindo regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos.	
	Ginástica (1) **(3º/4º Ano)**	Realizar esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e/ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.	
	Patinagem, Dança, Percursos Natureza (1) **(3º/4º Ano)**	O aluno deve ficar capaz de demonstrar as habilidades de uma das seguintes subáreas	

(1) – Consultar o documento do Departamento – Competências, Metas e Objetivos Essenciais

DOMÍNIO	DOMÍNIOS ESPECÍFICOS	APROPRIAÇÃO DE ATITUDES EM RELAÇÃO AO CONHECIMENTO E À COMPONENTE SOCIAL EXPRESSA NO PERFIL DO ALUNO (PA)	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONHECIMENTO (10%)	**Excelência e exigência** **Curiosidade, reflexão e inovação**	***O aluno deve:*** Manifestar interesse pelo saber; Organizar o caderno/materiais;	Participação oral Realização de trabalhos individuais e/ou de grupo

DOMÍNIO	DOMÍNIOS ESPECÍFICOS	APROPRIAÇÃO DE ATITUDES EM RELAÇÃO AO CONHECIMENTO E À COMPONENTE SOCIAL EXPRESSA NO PERFIL DO ALUNO (PA)	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
ATITUDES (30%)	**Responsabilidade e integridade** **Excelência e exigência** **Cidadania e participação** **Liberdade**	***O aluno deve:*** Cumprir as regras do estatuto do aluno e RI; Manifestar consciência e responsabilidade ambiental, social e pessoal; Ser autónomo; Ser assíduo e pontual;	Registo de observação direta focalizada no interesse, na participação, na autonomia e no empenho. Autorregulação da Aprendizagem. Número de faltas

PERFIL DE APRENDIZAGEM DOS ALUNOS / NÍVEIS DE DESEMPENHO

Áreas de competências: conhecimentos, capacidades e atitudes

DOMÍNIOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO			
	Insuficiente	**Suficiente**	**Bom**	**Muito Bom**
CAPACIDADES (60%)	**Nunca** aplica as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.	**Raramente** aplica as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.	Aplica, **quase sempre**, as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.	Aplica, **sempre**, as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.
CONHECIMENTOS (10%)	**Não** identifica os fundamentos das situações de exercício/aprendizagens efetuadas.	Identifica, **com dificuldade**, os fundamentos das situações de exercício/aprendizagem efetuadas.	**Identifica** e **compreende** os fundamentos das situações de exercícios/aprendizagens efetuadas.	Aplica, **sempre**, as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.

Domínio/Perfis		Níveis de Desempenho - descritores			
		Insuficiente	**Suficiente**	**Bom**	**Muito Bom**
Atitudes – 30%	**1. Participação**	Raramente intervém nas aulas	Intervém regularmente nas aulas	Intervém ativamente nas aulas	Intervém sempre de forma ativa e pertinente nas aulas.
	2. Pontualidade	É raramente pontual.	É quase sempre pontual.	É pontual.	É sempre pontual.
	3. Organização	Raramente organiza o seu trabalho de forma satisfatória.	Organiza o seu trabalho de forma satisfatória.	Organiza o seu trabalho de forma bastante satisfatória.	Organiza o seu trabalho de forma muito satisfatória.
	4.Comportamento	Apresenta um comportamento pouco satisfatório.	Apresenta um comportamento satisfatório.	Apresenta um comportamento bastante satisfatório.	Apresenta um comportamento muito satisfatório.
	5. Cooperação	Raramente coopera com os outros.	Coopera com os outros de forma satisfatória.	Coopera com os outros de forma bastante satisfatória.	Coopera com os outros de forma muito satisfatória.
	6. Autonomia	Raramente realiza as atividades de forma autónoma.	Realiza as atividades de forma autónoma com alguma regularidade.	Realiza frequentemente as atividades de forma autónoma.	Realiza sempre as atividades de forma autónoma.

No primeiro ciclo, e no final de cada período, será atribuído um nível de desempenho e elaborada uma simples síntese descritiva para cada aluno.

5.º ANO | 2.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

EDUCAÇÃO FÍSICA

INTRODUÇÃO

Com o 2.º Ciclo do Ensino Básico, dá-se sequência às aprendizagens realizadas no 1.º Ciclo, iniciando-se a abordagem das matérias de ensino na sua forma característica, com as competências a serem demonstradas pela consecução dos objetivos considerados nas três áreas de extensão da Educação Física (EF) – Atividades Físicas (estruturada em três níveis de especificação e complexidade das aprendizagens), Conhecimentos e Aptidão Física.

No 5.º ano, recuperam-se as aprendizagens desenvolvidas no 1.º Ciclo, aperfeiçoando ou recuperando as competências anteriores, garantindo uma abordagem equilibrada no conjunto dos objetivos apresentados para o 2.º Ciclo, que são consolidados durante o 6.º ano, assegurando as bases do desenvolvimento posterior no 3.º Ciclo.

As aprendizagens essenciais apresentadas têm por referência os objetivos gerais para o 2.º Ciclo, obrigatórios em todas as escolas, garantindo que os alunos adquiram as competências, comuns a todas as áreas, as quais se estruturam através da participação ativa em todas as situações, na procura do êxito pessoal e do grupo:

1. Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.

2. Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s).

3. Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente

relacional, na atividade da turma.

4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada.

5. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

6. Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.

7. Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

OPERACIONALIZAÇÃO DAS **APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)**

ORGANIZADOR Domínio	**AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES** O aluno deve ficar capaz de:	**AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS** (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	**DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS**
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 5.º ano de escolaridade **em três matérias** de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades. **SUBÁREA JOGOS** 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** Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	**Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:** adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes; analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; estabelecer relações intra e interdisciplinares; utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. **Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:** elaborar sequências de habilidades; elaborar coreografias; resolver problemas em situações de jogo; explorar materiais; explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.; criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio; criar soluções estéticas criativas e pessoais.	**Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)** **Criativo /Expressivo (A, C, D, J)**

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
	SUBÁREA GINÁSTICA Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. **SUBÁREA ATLETISMO** Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. **SUBÁREA PATINAGEM** 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 ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS** Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.	**Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:** analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos, para encontrar semelhanças, diferenças, etc.; analisar factose situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar; analisar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.	**Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)**
		Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos: realizar tarefas de síntese; realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; elaborar planos gerais, esquemas.	**Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)**
		Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.	**Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)**

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
	OUTRAS Realizar ações de oposição direta solicitadas de COMBATE (Luta), utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos. Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. Nota - Para atingir o nível, 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, GINÁSTICA, PATINAGEM e ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria. 3 - Nas OUTRAS, poderá ser considerada a Natação ou uma matéria da subárea DESPORTOS DE COMBATE.	**Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:** saber questionar uma situação; desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.	**Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)**
		Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; interpretar e explicar as suas opções; descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.	**Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)**
		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	**Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J)**

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, para a sua idade e sexo.	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 e fazer cumprir regras de arbitragem; apresentar iniciativas e propostas; ser autónomo na realização das tarefas; cooperar na preparação e organização dos materiais. **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.	**Cuidador de si e do outro** **(B, E, F, G)**
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	**O aluno deve ficar capaz de:** Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.		

6.º ANO | 2.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

EDUCAÇÃO FÍSICA

INTRODUÇÃO

Assegurada a concretização das aprendizagens promovidas para o 1.º Ciclo, e dando-se a oportunidade de uma abordagem das matérias de ensino na sua forma caraterística, com as competências a serem demonstradas pela consecução dos objetivos considerados nas três áreas de extensão da Educação Física, o **6.º ano** visa a consolidação das aprendizagens desenvolvidas, assegurando as bases do desenvolvimento posterior no 3.º Ciclo.

Garantindo uma abordagem equilibrada no conjunto dos objetivos apresentados para o 2.º Ciclo, no **6.º ano** pretende-se dar oportunidade ao aperfeiçoamento das competências, delineadas no âmbito das aprendizagens essenciais, obrigatórias em todas as escolas, para este ciclo de ensino.

Assumindo como fundamental que os alunos adquiram as competências comuns nas três áreas de extensão da Educação Física (EF) – Atividades Físicas (estruturada em três níveis de especificação e complexidade das aprendizagens), Conhecimentos e Aptidão Física – garante-se que todas as áreas se estruturam através da participação ativa em todas as situações, na procura do êxito pessoal e do grupo:

1. Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.

2. Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s).

3. Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional,

na atividade da turma.

4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada.

5. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização participação, ética desportiva, etc.

6. Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.

7. Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

OPERACIONALIZAÇÃO DAS **APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)**

ORGANIZADOR Domínio	**AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES** O aluno deve ficar capaz de:	**AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS** (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	**DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS**
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 6.º ano de escolaridade **em quatro matérias** de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades. **SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (uma matéria)** Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. **SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)** Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	**Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:** analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças, etc.; analisar factose situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar; analisar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.	**Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)**
		Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos: realizar tarefas de síntese; realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; elaborar planos gerais, esquemas.	**Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)**
		Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;	**Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)**

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
	SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETES E OUTRAS (duas matérias) **SUBÁREA ATLETISMO** Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. **SUBÁREA PATINAGEM** 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 ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS** Interpretar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E 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. **OUTRAS** Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente. Realizar ações de oposição direta solicitadas de COMBATE	aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. **Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:** saber questionar uma situação; ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. **Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:** apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; interpretar e explicar as suas opções; descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.	**Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)** **Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)**

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
	(Luta), utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos. Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. **Nota –** Para atingir o nível em quatro 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, GINÁSTICA, PATINAGEM e ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria. 3 - Nas OUTRAS, poderão ser consideradados os PERCURSOS, a NATAÇÃO ou uma matéria da subárea DESPORTOS DE COMBATE.	**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 ao 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 e fazer cumprir regras de arbitragem; apresentar iniciativas e propostas; ser autónomo na realização das tarefas; cooperar na preparação e organização dos materiais. **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.	**Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J)** **Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)**

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, para a sua idade e sexo.	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 e fazer cumprir regras de arbitragem; apresentar iniciativas e propostas; ser autónomo na realização das tarefas; cooperar na preparação e organização dos materiais. **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.	**Cuidador de si e do outro** **(B, E, F, G)**
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	**O aluno deve ficar capaz de:** Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.		

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 2º Ciclo

DOMINIO	DOMINIOS ESPECÍFICOS	COMPETENCIAS TRANSVERSAIS	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Capacidades –50%	**ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (1)** (90%)) (JDC, Badminton, Ginástica e Atletismo)	• Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada. • Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. • Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física. • Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.	- Participação oral - Fichas de trabalho individuais e/ou de grupo - Fichas de avaliação - Relatórios de aula - Grelhas de observação direta focalizadas no interesse, na capacidade de intervenção e argumentação, na participação, na autonomia e no empenho - Autorregulação da aprendizagem - Fichas de autoavaliação
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (10%) - Avaliação da Aptidão Física - Desenvolvimento das capacidades motoras		
Conhecimentos – 20%	**ÁREA DOS CONHECIMENTOS** -Identificar as capacidades físicas		

Atitudes – 30%	**SABER SER/SABER ESTAR** (Apropriação de atitudes em relação ao conhecimento e à componente social).	• Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários. • Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s). • Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma. • Mostrar interesse manifestado pelo saber. • Cumprir regras do estatuto do aluno e RI, manifestando consciência e responsabilidade ambiental, social e pessoal (ver descritores de atitudes e valores).	

PERFIL DE APRENDIZAGEM DOS ALUNOS / NÍVEIS DE DESEMPENHO

Áreas de competências: conhecimentos, capacidades e atitudes

DOMÍNIOS		NÍVEIS DE DESEMPENHO				
		Insuficiente - nível 1	**Insuficiente - nível 2**	**Suficiente - nível 3**	**Bom - nível 4**	**Muito Bom - nível 5**
Capacidades – 50%	**ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (1) (90%)** (JDC, Badminton, Ginástica e Atletismo)	O aluno não desenvolveu as competências essenciais, em pelo menos três subáreas no 5º ano e pelo menos quatro subáreas no 6º ano.	O aluno revela muitas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais, em pelo menos três subáreas no 5º ano e pelo menos quatro subáreas no 6ºano.	O aluno revela algumas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais, empelo menos três subáreas no 5º ano e pelo menos quatro subáreas no 6º ano.	O aluno revela um bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais, empelo menos três subáreas no 5º ano e pelo menos quatro subáreas no 6º ano.	O aluno revela um muito bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais.
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (10%) - Avaliação da Aptidão Física. - Desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno não apresenta nenhum valor satisfatório na bateria de testes.	O aluno apresenta 1 ou 2 valores satisfatório na bateria de testes.	O aluno apresenta um desempenho satisfatório na bateria de testes	O aluno apresenta um bom desempenho na bateria de testes	O aluno apresenta um muito bom desempenho na bateria de testes
Conhecimentos – 20%	**ÁREA DOS CONHECIMENTOS** - Identificar as capacidades físicas.	O aluno não identifica nenhuma das capacidades motoras condicionais /coordenativas.	O aluno revela muitas dificuldades na compreensão e identificação das principais capacidades motoras condicionais/coordenativas implícitas num determinado esforço.	O aluno revela algumas dificuldades na compreensão e identificação das principais capacidades motoras condicionais/coordenativas implícitas num determinado esforço.	O aluno revela um bom domínio na identificação das capacidades motoras condicionais/coordenativas implícitas num determinado esforço.	O aluno revela um muito bom domínio na compreensão e identificação das capacidades motoras condicionais /coordenativas Implícitas num determinado esforço.

(1) – Consultar o documento do Departamento – Competências, Metas e Objetivos Essenciais

Domínio/Perfis		Níveis de Desempenho - descritores				
		Insuficiente/ nível 1	**Insuficiente/ nível 2**	**Suficiente/ nível 3**	**Bom/ nível 4**	**Muito Bom/ nível 5**
Atitudes – 30%	**1. Participação**	Nunca intervém nas aulas.	Raramente intervém nas aulas	Intervém regularmente nas aulas	Intervém ativamente nas aulas	Intervém sempre de forma ativa e pertinente nas aulas.
	2. Pontualidade	Nunca é pontual.	É raramente pontual.	É quase sempre pontual.	É pontual.	É sempre pontual.
	3. Organização	Não é organizado.	Raramente organiza o seu trabalho de forma satisfatória.	Organiza o seu trabalho de forma satisfatória.	Organiza o seu trabalho de forma bastante satisfatória.	Organiza o seu trabalho de forma muito satisfatória.
	4. Comportamento	Apresenta um comportamento nada satisfatório.	Apresenta um comportamento pouco satisfatório.	Apresenta um comportamento satisfatório.	Apresenta um comportamento bastante satisfatório.	Apresenta um comportamento muito satisfatório.
	5. Cooperação	Nunca coopera com os outros.	Raramente coopera com os outros.	Coopera com os outros de forma satisfatória.	Coopera com os outros de forma bastante satisfatória.	Coopera com os outros de forma muito satisfatória.
	6. Autonomia	Nunca realiza as atividades de forma autónoma.	Raramente realiza as atividades de forma autónoma.	Realiza as atividades de forma autónoma com alguma regularidade.	Realiza frequentemente as atividades de forma autónoma.	Realiza sempre as atividades de forma autónoma.

7.º ANO | 3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

EDUCAÇÃO FÍSICA

INTRODUÇÃO

As aprendizagens do 3.º Ciclo, a par das efetuadas no 2.º Ciclo, constituem o bloco estratégico da proposta curricular de Educação Física (EF), antecipando o modelo flexível, de opções dos alunos ou turmas, preconizado para o ensino secundário.

No **7.º ano**, a visão de uma abordagem por matérias, na sua forma caraterística e em toda a sua extensão, é enquadrada por objetivos gerais e por subáreas (Jogos desportivos coletivos, Ginástica, Atletismo, Atividades rítmicas expressivas, Patinagem, etc.), mas respeitando os diferentes níveis nas várias matérias, níveis esses que, quando conjugados de forma integrada, definem as possibilidades de sucesso dos alunos.

As aprendizagens previstas referem-se a objetivos gerais, obrigatórios em todas as escolas, definindo as competências comuns a todas as áreas que se expressam através do seguinte:

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:

   a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;

   b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);

c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);

d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;

e) Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;

f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;

g) Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

2. Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física.

3. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.

4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das

destrezas geral e específica.

5. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.

6. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

OPERACIONALIZAÇÃO DAS **APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)**

ORGANIZADOR Domínio	**AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES** O aluno deve ficar capaz de:	**AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS** (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	**DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS**
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	**O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade em 5 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.** **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 GINÁSTICA (uma matéria)** Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	**Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:** - adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; - selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. - analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.	**Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)**
		Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: - elaborar sequências de habilidades; - elaborar coreografias; - resolver problemas em situações de jogo;	**Criativo /Expressivo (A, C, D, J)**

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
	SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS (três matérias) Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares». Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E 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. **OUTRAS** Realizar com oportunidade e correção as ações técnico- táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (*Badminton*, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	- explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.; - criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio; - analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio; - criar soluções estéticas criativas e pessoais. **Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:** - analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos, para encontrar semelhanças, diferenças, etc.; - analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar; - analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. **Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:** - realizar tarefas de síntese; - realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - elaborar planos gerais, esquemas.	**Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)** **Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)**

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
	Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. **Nota -** Para atingir o nível em cinco 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, GINÁSTICA, PATINAGEM e ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria. 3 - Nas OUTRAS, poderá ser considerada uma matéria dos JOGOS DE RAQUETES, a Natação, uma matéria da subárea	**Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:** - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.	**Respeitador da diferença** **(A, B, E, F, H)**
		Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - saber questionar uma situação; - desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.	**Questionador e Comunicador** **(A, B, D, E, F, G, H, I, J)**
		Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos, em todas as situações: - apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - interpretar e explicar as suas opções; - descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.	**Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)**

ORGANIZADOR Domínio	**AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES** O aluno deve ficar capaz de:	**AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS** (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	**DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS**
	de ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA ou uma matéria da subárea dos DESPORTOS DE COMBATE.	**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 e fazer cumprir regras de arbitragem; apresentar iniciativas e propostas; - ser autónomo na realização das tarefas; - cooperar na preparação e organização dos materiais.	**Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J)**
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, para a sua idade e sexo.		
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	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.	**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; - reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	**Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)**

8.º ANO | 3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

EDUCAÇÃO FÍSICA

INTRODUÇÃO

Assumindo como bloco estratégico da proposta curricular de Educação Física (EF) as aprendizagens desenvolvidas no 2.º e no 3.º ciclo, o **8.º Ano** visa o aperfeiçoamento das matérias abordadas e a oportunidade de contactar com um conjunto de outras competências previstas para o ciclo.

Respeitando os diferentes níveis que, quando conjugados de forma integrada, definem as possibilidades de sucesso dos alunos, as matérias abordadas na sua forma característica e em toda a sua extensão, devidamente enquadradas por objectivos gerais e por subáreas (Jogos desporti coletivos, Ginástica, Atletismo, Atividades rítmicas expressivas, Patinagem, etc.)

As aprendizagens previstas referem-se a objetivos gerais, obrigatórios em todas as escolas, definindo as competências comuns a todas as áreas que se expressam através do seguinte:

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:

   a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;

   b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);

c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);

d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;

e) Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;

f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;

g) Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

2. Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da cultura física.

3. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.

4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média Duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.

5. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.

6. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

OPERACIONALIZAÇÃO DAS **APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)**

ORGANIZADOR Domínio	**AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES** O aluno deve ficar capaz de:	**AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS** (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	**DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS**
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 8.º ano de escolaridade **em 6 matérias**, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade. **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 GINÁSTICA (uma matéria)** Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	**Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:** - adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; - selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. - analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. **Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:** - elaborar sequências de habilidades; - elaborar coreografias; - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais;	**Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)** **Criativo /Expressivo (A, C, D, J)**

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
	SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS (quatro matérias) Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares». Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E 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. **OUTRAS** Realizar com oportunidade e correção as ações técnico- táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (*Badminton*, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.; - criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio; - analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio; - criar soluções estéticas criativas e pessoais.	
		Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos, para encontrar semelhanças, diferenças, etc.; - analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar; - analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.	**Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)**
		Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - realizar tarefas de síntese; - realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - elaborar planos gerais, esquemas.	**Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)**

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
	Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. **Nota –** Paraatingir o nível em seis 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, GINÁSTICA, PATINAGEM e ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria. 3 - Nas OUTRAS, poderá ser considerada uma matéria dos JOGOS DE RAQUETES, a Natação, uma matéria da subárea de ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA ou uma	**Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:** - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. **Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:** - saber questionar uma situação; - desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. **Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos, em todas as situações:** - apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - utilizar os dados da sua autoavaliação, para se envolver na aprendizagem; - interpretar e explicar as suas opções; - descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou	**Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)** **Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)** **Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)**

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
	matéria da subárea dos DESPORTOS DE COMBATE.	abordagem de um problema. **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 e fazer cumprir regras de arbitragem; - apresentar iniciativas e propostas; - ser autónomo na realização das tarefas; - cooperar na preparação e organização dos materiais.	**Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J)**
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, para a sua idade e sexo.		
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	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.	**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; - reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	**Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)**

9.º ANO | 3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

EDUCAÇÃO FÍSICA

INTRODUÇÃO

As aprendizagens do 3.º Ciclo, a par das efetuadas no 2.º Ciclo, constituem o bloco estratégico da proposta curricular de Educação Física (EF), em que se estabelece a abordagem das matérias na sua forma característica e em toda a sua extensão. É nestes dois ciclos que se garante o essencial das aprendizagens da EF, antecipando o modelo flexível, de opções dos alunos ou turmas, preconizado para o ensino secundário.

O **9.º ano** é dedicado à revisão das matérias, aperfeiçoamento e/ou recuperação dos alunos, tendo por referência a realização equilibrada e completa do conjunto de competências previstas para o 3.º ciclo.

As aprendizagens previstas referem-se a objetivos gerais, obrigatórios em todas as escolas, definindo as competências comuns a todas as áreas que se expressam através do seguinte:

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:

   a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;

   b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);

   c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);

   d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente

relacional, na atividade da turma;

e) Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;

f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;

g) Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

2. Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da cultura física.

3. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.

4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e média durações; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.

5. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.

6. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

Para além destas competências, comuns a todas as áreas, as aprendizagens essenciais de cada matéria, na área das atividades físicas, são enquadradas por objetivos gerais por subáreas (Jogos desportivos coletivos, Ginástica, Atletismo, Atividades rítmicas expressivas, Patinagem, etc.).

OPERACIONALIZAÇÃO DAS **APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)**

ORGANIZADOR Domínio	**AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES** O aluno deve ficar capaz de:	**AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS** (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	**DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS**

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

O aluno desenvolve as competências essenciais para o 9.º ano de escolaridade de **nível em 7 matérias** de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.

SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias)

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 GINÁSTICA (uma matéria)

Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA
(Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de

ORGANIZADOR Domínio	**AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES** O aluno deve ficar capaz de:	**AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS** (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	**DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS**
		Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; - selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. - analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.	**Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado** **(A, B, G, I, J)**
		Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: - elaborar sequências de habilidades; - elaborar coreografias; - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais;	**Criativo /Expressivo** **(A, C, D, J)**

acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)

Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E 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.

SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias)

Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.

- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.;
- criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio;
- analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio;
- criar soluções estéticas criativas e pessoais.

Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:
- analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças, etc.;
- analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;
- analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria.

Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)

Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:
- realizar tarefas de síntese;
- realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;
- elaborar de planos gerais, esquemas.

Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
	Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares». Realizar com oportunidade e correção as ações técnico- táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (*Badminton*, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. **OUTRAS** Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	**Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:** - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.	**Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)**
		Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - saber questionar uma situação; - desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.	**Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)**
		Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos, em todas as situações: - apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;	**Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)**

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
	Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. Praticar e conhecer JOGOS TRADICIONAIS POPULARES de acordo com os padrões culturais característicos. **Nota -** Para atingir o nível, numa matéria 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, GINÁSTICA, PATINAGEM, RAQUETES e ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria. 3 - Na subárea OUTRAS, poderá ser considerada a Natação, uma matéria da subárea de ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA, uma matéria da subárea dos DESPORTOS DE COMBATE ou uma matéria da subárea dos JOGOS TRADICIONAIS E POPULARES.	- interpretar e explicar as suas opções; - descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. **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 o professor; - respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; apresentar iniciativas e propostas; - ser autónomo na realização das tarefas; - cooperar na preparação e organização dos materiais. **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;	**Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J)** **Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)**

ORGANIZADOR Domínio	**AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES** O aluno deve ficar capaz de:	**AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS** (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	**DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS**
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, para a sua idade e sexo.	- conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	

ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. 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. .

DOMINIO	DOMINIOS ESPECÍFICOS	COMPETENCIAS TRANSVERSAIS	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Capacidades –50%	**ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (1) (90%)** (JDC, Badminton, Ginástica, Atletismo, Luta e dança)	• Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo. • Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s). • Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade. • Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes. • Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. • Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da cultura física. • Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física. • Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média Duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica. • Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano. • Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.	• Participação oral • Fichas de trabalho individuais e/ou de grupo • Fichas de avaliação • Relatórios de aula • Grelhas de observação direta focalizadas no interesse, na capacidade de intervenção e argumentação, na participação, na autonomia e no empenho • Autorregulação da aprendizagem • Fichas de autoavaliação
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (10%) - Avaliação da Aptidão Física - Desenvolvimento das capacidades motoras		
Conhecimentos – 10%	**ÁREA DOS CONHECIMENTOS** - Relacionar aptidão física e saúde; - Identificar os benefícios do exercício físico e os fatores associados a um estilo de vida saudável; -Conhecer as diversas modalidades (campos, regras).		

Atitudes – 40%	**SABER SER/SABER ESTAR** (Apropriação de atitudes em relação ao conhecimento e à componente social).	• Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários. • Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s). • Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma. • Mostrar interesse manifestado pelo saber. • Cumprir regras do estatuto do aluno e RI, manifestando consciência e responsabilidade ambiental, social e pessoal (ver descritores de atitudes e valores).	

DOMÍNIOS		NÍVEIS DE DESEMPENHO				
		Insuficiente - nível 1	**Insuficiente - nível 2**	**Suficiente - nível 3**	**Bom - nível 4**	**Muito Bom - nível 5**
Capacidades –50%	**ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (1) (90%)**	O aluno não desenvolveu as competências essenciais em nenhuma de pelo menos: - cinco subáreas no 7º ano; - seis subáreas no 8º ano; - sete subáreas no 9º ano.	O aluno revela muitas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais em pelo menos: - cinco subáreas no 7º ano; - seis subáreas no 8º ano; - sete subáreas no 9º ano.	O aluno revela algumas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais em pelo menos: - cinco subáreas no 7º ano; - seis subáreas no 8º ano; - sete subáreas no 9º ano.	O aluno revela um bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais em pelo menos: - cinco subáreas no 7º ano; - seis subáreas no 8º ano; - sete subáreas no 9º ano.	O aluno revela um muito bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais em pelo menos: - cinco subáreas no 7º ano; - seis subáreas no 8º ano; - sete subáreas no 9º ano.
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (10%)	O aluno não apresenta nenhum valor satisfatório na bateria de testes.	O aluno apresenta 1 ou 2 valores satisfatório na bateria de testes.	O aluno apresenta um desempenho satisfatório na bateria de testes	O aluno apresenta um bom desempenho na bateria de testes	O aluno apresenta um muito bom desempenho na bateria de testes
Conhecimentos – 10%	**ÁREA DOS CONHECIMENTOS** -	O aluno não relaciona Aptidão Física e Saúde e não identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela muitas dificuldades em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela algumas dificuldades em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela um bom domínio em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela um muito bom domínio em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.

(1) – Consultar o documento do Departamento – Competências, Metas e Objetivos Essenciais

Domínio/Perfis		Níveis de Desempenho - descritores				
		Insuficiente / nível 1	**Insuficiente/ nível 2**	**Suficiente/ nível 3**	**Bom/ nível 4**	**Muito Bom/ nível 5**
Atitudes – 40%	**1. Participação**	Nunca intervém nas aulas.	Raramente intervém nas aulas	Intervém regularmente nas aulas	Intervém ativamente nas aulas	Intervém sempre de forma ativa e pertinente nas aulas.
	2. Pontualidade	Nunca é pontual.	É raramente pontual.	É quase sempre pontual.	É pontual.	É sempre pontual.
	3. Organização	Não é organizado.	Raramente organiza o seu trabalho de forma satisfatória.	Organiza o seu trabalho de forma satisfatória.	Organiza o seu trabalho de forma bastante satisfatória.	Organiza o seu trabalho de forma muito satisfatória.
	4. Comportamento	Apresenta um comportamento nada satisfatório.	Apresenta um comportamento pouco satisfatório.	Apresenta um comportamento satisfatório.	Apresenta um comportamento bastante satisfatório.	Apresenta um comportamento muito satisfatório.
	5. Cooperação	Nunca coopera com os outros.	Raramente coopera com os outros.	Coopera com os outros de forma satisfatória.	Coopera com os outros de forma bastante satisfatória.	Coopera com os outros de forma muito satisfatória.
	6. Autonomia	Nunca realiza as atividades de forma autónoma.	Raramente realiza as atividades de forma autónoma.	Realiza as atividades de forma autónoma com alguma regularidade.	Realiza frequentemente as atividades de forma autónoma.	Realiza sempre as atividades de forma autónoma.

Programa Ocupacional

DOMÍNIO	DOMÍNIOS ESPECÍFICOS	ÁREAS DO SABER ESPECÍFICO/COMPETÊNCIAS * Todas as áreas de competência do P. A. são trabalhadas, ao longo do ano, de acordo com as diversas estratégias de ensino.	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
CAPACIDADES (40%)	**Condição física**	Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente de resistência geral de longa duração, da força resistente, da força rápida, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento, da flexibilidade, das destrezas geral e condicionada.	Grelhas de observação e registo Grelhas de autoavaliação
	Atletismo	Realiza saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	
	Jogos Desportivos Coletivos	Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnicas elementares em todas as funções, aplicando as regras e ética de jogo, não só como jogador, mas também como árbitro.	
	Atividades Gímnicas	Compõe e realiza as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	

ATITUDES (60%)		Conhece e aplica cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais; Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo: Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros, quer no papel dos adversários; Aceita o apoio do companheiro nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles; Coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.	Registo de observação direta focalizada no interesse, na participação, na autonomia e no empenho. Autorregulação da aprendizagem. Número de faltas

PERFIL DE APRENDIZAGEM DOS ALUNOS / NÍVEIS DE DESEMPENHO

Domínios/Perfis		Níveis de Desempenho Descritores			
		Insuficiente	**Suficiente**	**Bom**	**Muito Bom**
Capacidades (40%)	**Avaliação em exercício critério individual, a pares ou em pequeno grupo (15%)**	**Nunca** aplica as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.	**Raramente** aplica as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.	Aplica, **quase sempre**, as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.	Aplica, **sempre**, as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.
	Avaliação de jogo (15%)	**Nunca** aplica as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.	**Raramente** aplica as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.	Aplica, **quase sempre**, as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.	Aplica, **sempre**, as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.
	Aptidão física (10%)	**Nunca** aplica as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.	**Raramente** aplica as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.	Aplica, **quase sempre**, as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.	Aplica, **sempre**, as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.
Attitudes 60%	**Empenho e interesse (20%)**	Raramente intervém nas aulas	Intervém regularmente nas aulas	Intervém ativamente nas aulas	Intervém sempre de forma ativa e pertinente nas aulas.
	Assiduidade e Pontualidade (15%)	É raramente assíduo e pontual.	É quase sempre assíduo e pontual.	É assíduo e pontual.	É sempre assíduo e pontual.
	Higiene Pessoal (10%)	No final da aula raramente realiza a higiene pessoal	No final da aula regularmente realiza a higiene pessoal	No final da aula quase sempre realiza a higiene pessoal .	No final da aula raramente realiza a higiene pessoal .
	Cooperação com o professor e colegas (15%)	Raramente coopera com os outros.	Coopera com os outros de forma satisfatória.	Coopera com os outros de forma bastante satisfatória.	Coopera com os outros de forma muito satisfatória.

Programa de Despiste e Orientação Vocacional (DOV)

DOMÍNIO	DOMÍNIOS ESPECÍFICOS	ÁREAS DO SABER ESPECÍFICO/COMPETÊNCIAS * Todas as áreas de competência do P. A. são trabalhadas, ao longo do ano, de acordo com as diversas estratégias de ensino.	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
CAPACIDADES (60%)	**Condição física**	Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente de resistência geral de longa duração, da força resistente, da força rápida, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento, da flexibilidade, das destrezas geral e condicionada.	Grelhas de observação e registo Grelhas de autoavaliação
	Atletismo	Realiza saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	
	Jogos Desportivos Coletivos	Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnicas elementares em todas as funções, aplicando as regras e ética de jogo, não só como jogador, mas também como árbitro.	
	Atividades Gímnicas	Compõe e realiza as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	

	Patinagem	Patina com equilíbrio e segurança ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos ou jogos.	
	Natação	Coordena e combina a inspiração/expiração em diversas situações propulsivas, deslocar-se em posição ventral e dorsal e saltar em posição de pé.	
ATITUDES (40%)		Conhece e aplica cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais; Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo: Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros, quer no papel dos adversários; Aceita o apoio do companheiro nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles; Coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.	Registo de observação direta focalizada no interesse, na participação, na autonomia e no empenho. Autorregulação da aprendizagem. Número de faltas

PERFIL DE APRENDIZAGEM DOS ALUNOS / NÍVEIS DE DESEMPENHO

Domínios/Perfis		Níveis de Desempenho Descritores			
		Insuficiente	**Suficiente**	**Bom**	**Muito Bom**
Capacidades (60%)	**Avaliação em exercício critério individual, a pares ou em pequeno grupo (20%)**	**Nunca** aplica as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.	**Raramente** aplica as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.	Aplica, **quase sempre**, as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.	Aplica, **sempre**, as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.
	Avaliação de jogo (20%)	**Nunca** aplica as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.	**Raramente** aplica as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.	Aplica, **quase sempre**, as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.	Aplica, **sempre**, as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.
	Aptidão física (20%)	**Nunca** aplica as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.	**Raramente** aplica as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.	Aplica, **quase sempre**, as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.	Aplica, **sempre**, as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.
Attitudes 40%	**Empenho e interesse (10%)**	Raramente intervém nas aulas	Intervém regularmente nas aulas	Intervém ativamente nas aulas	Intervém sempre de forma ativa e pertinente nas aulas.
	Assiduidade e Pontualidade (10%)	É raramente assíduo e pontual.	É quase sempre assíduo e pontual.	É assíduo e pontual.	É sempre assíduo e pontual.
	Higiene Pessoal (10%)	No final da aula raramente realiza a higiene pessoal	No final da aula regularmente realiza a higiene pessoal	No final da aula quase sempre realiza a higiene pessoal .	No final da aula raramente realiza a higiene pessoal .
	Cooperação com o professor e colegas (10%)	Raramente coopera com os outros.	Coopera com os outros de forma satisfatória.	Coopera com os outros de forma bastante satisfatória.	Coopera com os outros de forma muito satisfatória.

Programa Pré-Profissionalizante

DOMÍNIO	DOMÍNIOS ESPECÍFICOS	ÁREAS DO SABER ESPECÍFICO/COMPETÊNCIAS * Todas as áreas de competência do P. A. são trabalhadas, ao longo do ano, de acordo com as diversas estratégias de ensino.	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
CAPACIDADES (60%)	**Condição física**	Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente de resistência geral de longa duração, da força resistente, da força rápida, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento, da flexibilidade, das destrezas geral e condicionada.	Grelhas de observação e registo Grelhas de autoavaliação
	Atletismo	Realiza saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	
	Jogos Desportivos Coletivos	Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnicas elementares em todas as funções, aplicando as regras e ética de jogo, não só como jogador, mas também como árbitro.	
	Atividades Gímnicas	Compõe e realiza as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	
	Patinagem	Patina com equilíbrio e segurança ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos ou jogos.	

	Natação	Coordena e combina a inspiração/expiração em diversas situações propulsivas, deslocar-se em posição ventral e dorsal e saltar em posição de pé.	
ATITUDES (40%)		Conhece e aplica cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais; Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo: Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros, quer no papel dos adversários; Aceita o apoio do companheiro nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles; Coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.	Registo de observação direta focalizada no interesse, na participação, na autonomia e no empenho. Autorregulação da aprendizagem. Número de faltas

PERFIL DE APRENDIZAGEM DOS ALUNOS / NÍVEIS DE DESEMPENHO

Domínios/Perfis		Níveis de Desempenho Descritores			
		Insuficiente	**Suficiente**	**Bom**	**Muito Bom**
Capacidades (60%)	**Avaliação em exercício critério individual, a pares ou em pequeno grupo (20%)**	**Nunca** aplica as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.	**Raramente** aplica as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.	Aplica, **quase sempre**, as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.	Aplica, **sempre**, as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.
	Avaliação de jogo (20%)	**Nunca** aplica as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.	**Raramente** aplica as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.	Aplica, **quase sempre**, as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.	Aplica, **sempre**, as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.
	Aptidão física (20%)	**Nunca** aplica as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.	**Raramente** aplica as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.	Aplica, **quase sempre**, as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.	Aplica, **sempre**, as competências exigidas nas situações de aprendizagem efetuadas.
Attitudes 40%	**Empenho e interesse (10%)**	Raramente intervém nas aulas	Intervém regularmente nas aulas	Intervém ativamente nas aulas	Intervém sempre de forma ativa e pertinente nas aulas.
	iduidade e Pontualidade (10%)	É raramente assíduo e pontual.	É quase sempre assíduo e pontual.	É assíduo e pontual.	É sempre assíduo e pontual.
	Higiene Pessoal (10%)	No final da aula raramente realiza a higiene pessoal	No final da aula regularmente realiza a higiene pessoal	No final da aula quase sempre realiza a higiene pessoal .	No final da aula raramente realiza a higiene pessoal .
	Cooperação com o professor e colegas (10%)	Raramente coopera com os outros.	Coopera com os outros de forma satisfatória.	Coopera com os outros de forma bastante satisfatória.	Coopera com os outros de forma muito satisfatória.

Cursos de Formação Profissionalizante (Educação Física):

DOMÍNIOS		NÍVEIS DE DESEMPENHO				
		Insuficiente - nível 1-4	**Insuficiente - nível 5-9**	**Suficiente - nível 10-13**	**Bom - nível 14-17**	**Muito Bom - nível 18-20**
Capacidades –40%	**ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (3) (90%)** (JDC, Badminton, Ginástica, Atletismo, Luta e dança)	O aluno não desenvolveu as competências essenciais em nenhuma de pelo menos cinco subáreas.	O aluno revela muitas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais em pelo menos cinco subáreas.	O aluno revela algumas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais em pelo menos cinco subáreas.	O aluno revela um bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais em pelo menos cinco subáreas.	O aluno revela um muito bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais em pelo menos cinco subáreas.
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (10%) -Relacionar aptidão física e saúde.- Identificar os benefícios do exercício físico e os fatores associados a um estilo de vida saudável.	O aluno não apresenta nenhum valor satisfatório na bateria de testes.	O aluno apresenta 1 ou 2 valores satisfatório na bateria de testes.	O aluno apresenta um desempenho satisfatório na bateria de testes	O aluno apresenta um bom desempenho na bateria de testes	O aluno apresenta um muito bom desempenho na bateria de testes
Conhecimentos – 10%	**ÁREA DOS CONHECIMENTOS** -Identificar as capacidades físicas	O aluno não relaciona Aptidão Física e Saúde e não identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela muitas dificuldades em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela algumas dificuldades em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela um bom domínio em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela um muito bom domínio em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.

(3) – Consultar o documento do curso Formação Profissionalizante.

Domínio/Perfis		Níveis de Desempenho - descritores				
		Insuficiente - nível 1-4	**Insuficiente - nível 5-9**	**Suficiente - nível 10-13**	**Bom - nível 14-17**	**Muito Bom - nível 18-20**
Atitudes – 50%	**1. Participação**	Nunca intervém nas aulas.	Raramente intervém nas aulas	Intervém regularmente nas aulas	Intervém ativamente nas aulas	Intervém sempre de forma ativa e pertinente nas aulas.
	2. Pontualidade	Nunca é pontual.	É raramente pontual.	É quase sempre pontual.	É pontual.	É sempre pontual.
	3. Organização	Não é organizado.	Raramente organiza o seu trabalho de forma satisfatória.	Organiza o seu trabalho de forma satisfatória.	Organiza o seu trabalho de forma bastante satisfatória.	Organiza o seu trabalho de forma muito satisfatória.
	4. Comportamento	Apresenta um comportamento nada satisfatório.	Apresenta um comportamento pouco satisfatório.	Apresenta um comportamento satisfatório.	Apresenta um comportamento bastante satisfatório.	Apresenta um comportamento muito satisfatório.
	5. Cooperação	Nunca coopera com os outros.	Raramente coopera com os outros.	Coopera com os outros de forma satisfatória.	Coopera com os outros de forma bastante satisfatória.	Coopera com os outros de forma muito satisfatória.
	6. Autonomia	Nunca realiza as atividades de forma autónoma.	Raramente realiza as atividades de forma autónoma.	Realiza as atividades de forma autónoma com alguma regularidade.	Realiza frequentemente as atividades de forma autónoma.	Realiza sempre as atividades de forma autónoma.

Cursos de Formação Vocacional (Disciplina de *Educação Física*):

DOMÍNIOS		NÍVEIS DE DESEMPENHO				
		Insuficiente - nível 1-4	**Insuficiente - nível 5-9**	**Suficiente - nível 10-13**	**Bom - nível 14-17**	**Muito Bom - nível 18-20**
Capacidades –45%	**ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (2) (90%)** (JDC, Badminton, Ginástica, Atletismo, Luta e dança)	O aluno não desenvolveu as competências essenciais em nenhuma de pelo menos cinco subáreas.	O aluno revela muitas dificuldades no desenvolvimento das competências em pelo menos cinco subáreas.	O aluno revela algumas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais em pelo menos cinco subáreas.	O aluno revela um bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais em pelo menos cinco subáreas.	O aluno revela um muito bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais em pelo menos cinco subáreas.
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (10%) -Relacionar aptidão física e saúde.- Identificar os benefícios do exercício físico e os fatores associados a um estilo de vida saudável.	O aluno não apresenta nenhum valor satisfatório na bateria de testes.	O aluno apresenta 1 ou 2 valores satisfatório na bateria de testes.	O aluno apresenta um desempenho satisfatório na bateria de testes	O aluno apresenta um bom desempenho na bateria de testes	O aluno apresenta um muito bom desempenho na bateria de testes
Conhecimentos – 15%	**ÁREA DOS CONHECIMENTOS** -Identificar as capacidades físicas	O aluno não relaciona Aptidão Física e Saúde e não identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela muitas dificuldades em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela algumas dificuldades em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela um bom domínio em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela um muito bom domínio em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.

(2) – Consultar o documento do curso Formação Vocacional.

Domínio/Perfis		Níveis de Desempenho - descritores				
		Insuficiente - nível 1-4	**Insuficiente - nível 5-9**	**Suficiente - nível 10-13**	**Bom - nível 14-17**	**Muito Bom - nível 18-20**
Atitudes – 40%	**1. Participação**	Nunca intervém nas aulas.	Raramente intervém nas aulas	Intervém regularmente nas aulas	Intervém ativamente nas aulas	Intervém sempre de forma ativa e pertinente nas aulas.
	2. Pontualidade	Nunca é pontual.	É raramente pontual.	É quase sempre pontual.	É pontual.	É sempre pontual.
	3. Organização	Não é organizado.	Raramente organiza o seu trabalho de forma satisfatória.	Organiza o seu trabalho de forma satisfatória.	Organiza o seu trabalho de forma bastante satisfatória.	Organiza o seu trabalho de forma muito satisfatória.
	4. Comportamento	Apresenta um comportamento nada satisfatório.	Apresenta um comportamento pouco satisfatório.	Apresenta um comportamento satisfatório.	Apresenta um comportamento bastante satisfatório.	Apresenta um comportamento muito satisfatório.
	5. Cooperação	Nunca coopera com os outros.	Raramente coopera com os outros.	Coopera com os outros de forma satisfatória.	Coopera com os outros de forma bastante satisfatória.	Coopera com os outros de forma muito satisfatória.
	6. Autonomia	Nunca realiza as atividades de forma autónoma.	Raramente realiza as atividades de forma autónoma.	Realiza as atividades de forma autónoma com alguma regularidade.	Realiza frequentemente as atividades de forma autónoma.	Realiza sempre as atividades de forma autónoma.

Cursos de Formação Vocacional (Disciplina de ***Desporto***):

DOMÍNIOS		NÍVEIS DE DESEMPENHO				
		Insuficiente - nível 1-4	**Insuficiente - nível 5-9**	**Suficiente - nível 10-13**	**Bom - nível 14-17**	**Muito Bom - nível 18-20**
Capacidades –30%	**ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (2) (90%)** (JDC, Badminton, Ginástica, Atletismo, Luta e dança)	O aluno não desenvolveu as competências essenciais em nenhuma de pelo menos cinco subáreas.	O aluno revela muitas dificuldades no desenvolvimento das competências em pelo menos cinco subáreas.	O aluno revela algumas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais em pelo menos cinco subáreas.	O aluno revela um bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais em pelo menos cinco subáreas.	O aluno revela um muito bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais em pelo menos cinco subáreas.
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (10%) -Relacionar aptidão física e saúde.- Identificar os benefícios do exercício físico e os fatores associados a um estilo de vida saudável.	O aluno não apresenta nenhum valor satisfatório na bateria de testes.	O aluno apresenta 1 ou 2 valores satisfatório na bateria de testes.	O aluno apresenta um desempenho satisfatório na bateria de testes	O aluno apresenta um bom desempenho na bateria de testes	O aluno apresenta um muito bom desempenho na bateria de testes
Conhecimentos – 30%	**ÁREA DOS CONHECIMENTOS** -Identificar as capacidades físicas	O aluno não relaciona Aptidão Física e Saúde e não identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela muitas dificuldades em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela algumas dificuldades em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela um bom domínio em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela um muito bom domínio em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.

(2) – Consultar o documento do curso Formação Vocacional.

Domínio/Perfis		Níveis de Desempenho - descritores				
		Insuficiente - nível 1-4	**Insuficiente - nível 5-9**	**Suficiente - nível 10-13**	**Bom - nível 14-17**	**Muito Bom - nível 18-20**
Atitudes – 40%	**1. Participação**	Nunca intervém nas aulas.	Raramente intervém nas aulas	Intervém regularmente nas aulas	Intervém ativamente nas aulas	Intervém sempre de forma ativa e pertinente nas aulas.
	2. Pontualidade	Nunca é pontual.	É raramente pontual.	É quase sempre pontual.	É pontual.	É sempre pontual.
	3. Organização	Não é organizado.	Raramente organiza o seu trabalho de forma satisfatória.	Organiza o seu trabalho de forma satisfatória.	Organiza o seu trabalho de forma bastante satisfatória.	Organiza o seu trabalho de forma muito satisfatória.
	4. Comportamento	Apresenta um comportamento nada satisfatório.	Apresenta um comportamento pouco satisfatório.	Apresenta um comportamento satisfatório.	Apresenta um comportamento bastante satisfatório.	Apresenta um comportamento muito satisfatório.
	5. Cooperação	Nunca coopera com os outros.	Raramente coopera com os outros.	Coopera com os outros de forma satisfatória.	Coopera com os outros de forma bastante satisfatória.	Coopera com os outros de forma muito satisfatória.
	6. Autonomia	Nunca realiza as atividades de forma autónoma.	Raramente realiza as atividades de forma autónoma.	Realiza as atividades de forma autónoma com alguma regularidade.	Realiza frequentemente as atividades de forma autónoma.	Realiza sempre as atividades de forma autónoma.

Definidas as percentagens (ao nível do grau de importância para a Avaliação Sumativa Interna do aluno na nossa disciplina) pelos três distintos Domínios em função de cada ciclo de ensino

DOMÍNIO	1º CICLO	2º CICLO	3º CICLO	OCUP.	DOV	PRÉ-PROF.	PROF.	VOC (DESP.)	VOC (EF)	Atestados Médicos
Atitudes	30%	30%	40%	60%	40%	40%	40%	40%	40%	30%
Capacidades	60%	50%	50%	40%	60%	60%	50%	30%	45%	-
Conhecimentos	10%	20%	10%	-	-	-	10%	30%	15%	70%

DEFINIÇÃO DE CRITÉRIOS PARA SITUAÇÕES DE AVALIAÇÃO ESPECIALIZADA

Define o nosso departamento, em consonância com a legislação em vigor, que as situações especiais de frequência (e avaliação) das aulas de Educação Física deverão, antes de tudo mais, ser do conhecimento e aprovação de todo o conselho de turma onde o aluno se insere, pelo que inevitavelmente terão de ser devidamente justificadas na forma em que o professor da disciplina e o Diretor de Turma entenderem por melhor (designadamente através do atestado médico).

Consideramos como enquadráveis nesta designação de «situações especiais» todos os alunos que demonstrem comprovadamente reais limitações periódicas ou permanentes e que inviabilizem, no final do período, a avaliação do aluno em um ou mais dos três Domínios do Saber anteriormente estipulados.

As situações em que o aluno é abrangido por um Projecto Educativo Individual ou por um Plano de Prevenção do Insucesso Escolar mas que o professor entenda poder avalia-lo na totalidade dos parâmetros estabelecidos, não são aqui contempladas, dado que não serão as percentagens atribuídas a ser alteradas mas sim as "metas" (competências e conteúdos) a estabelecer para este aluno e por todos os professores do Conselho de Turma respetivo.

No que concerne às «situações especiais» aqui mencionadas, o Departamento determina que apenas se colocará a eventual decisão (por parte do professor de EF/Conselho de Turma) de se suprimir o Parâmetro das Capacidades dado que atribuindo-lhe uma classificação qualitativa também se deverá fazê-lo relativamente aos restantes. Nesta situação aplicar-se-á então a fórmula para a atribuição do nível (em cada ciclo de ensino):

DOMÍNIO	
Atitudes	***30%***
Conhecimentos	***70%***

Atribuindo uma classificação ao Parâmetro dos C*onhecimentos (por exclusão do das Capacidades) será sempre possível atribuir classificação ao Parâmetro das Atitudes.*

*Não podendo atribuir classificação aos Parâmetr*os das Capacidade e dos Conhecimentos, não deverá ser atribuído nível ao aluno(a).

Adaptação dos Critérios de Avaliação para a eventualidade do retorno ao ensino à distância

Na sequência da situação atual de pandemia, declarada pela Organização Mundial de Saúde, e que levou à tomada de decisão de um conjunto de medidas excecionais e temporárias relativas à situação epidemiológica da doença COVID-19, caso haja a necessidade de regressar ao «Ensino à Distância», os docentes deste Departamento terão em linha de conta a avaliação continua realizada presencialmente até ao momento de entrada em vigor deste diferente modelo de ensino, passando a partir deste momento a ter por base as atividades propostas através da plataforma SGE, mail ou outra ferramenta aos alunos, bem como através das aulas síncronas no caso do 2º e 3º ciclos. Não esquecendo que em alguns casos a não realização das atividades propostas poderão advir não do próprio aluno, mas sim de razões extrínsecas ao mesmo. Tendo em linha de conta esta situação, a avaliação incidirá sobre o esforço de cada aluno em corresponder às constantes solicitações do professor, premiando quem conseguiu acompanhar as atividades propostas em vez de penalizar quem não conseguiu ultrapassar todos os obstáculos subitamente apresentados, em virtude da nova realidade apresentada tanto aos docentes como aos alunos com o ensino à distância.

Pelo Departamento

O seu Coordenador

Rui Martins