

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PÓVOA DE SANTA IRIA
Ano Letivo 2024/2025

PERFIL DE APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS 2º CICLO

DEPARTAMENTO CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DOMÍNIOS / PONDERAÇÕES	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	DESCRITORES DE DESEMPENHO				PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
		Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente	
Áreas de Atividade Física (65%) Jogos; Jogos Desportivos Coletivos (Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol); Ginástica; Atletismo; Desportos de raquetas; Atividades rítmicas expressivas; Desportos de Combate e Percursos de Orientação (só 6.º ano)	Prática motora	O aluno analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva (entre outras), desenvolvendo, pelo menos, as seguintes aprendizagens motoras essenciais: 1. 5.º ano - 6 matérias de nível INTRODUÇÃO; 2. 6.º ano - 5 matérias de nível INTRODUÇÃO e 1 de nível ELEMENTAR. 3. No 5.º ano - 6 matérias, sendo 3 delas de diferentes subáreas (jogos, jogos desportivos coletivos, ginástica, atletismo, atividades rítmicas expressivas, outras). No 6.º ano - 4 matérias de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades (1 da subáreas de jogos desportivos coletivos, outra de Ginástica, 2 do OUTRO conjunto de possibilidades e outras matérias, atletismo, raquetas, atividades rítmicas expressivas e outras).	O aluno analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva (entre outras), desenvolvendo as aprendizagens motoras essenciais de acordo com as seguintes regras: 1. 5.º ano - 5 matérias de nível INTRODUÇÃO; 2. 6.º ano - 4 matérias de nível INTRODUÇÃO e 1 de nível ELEMENTAR; 3. No 5.º ano - 5 matérias, sendo 3 delas de diferentes subáreas (jogos, jogos desportivos coletivos, ginástica, atletismos, atividades rítmicas expressivas, outras). No 6.º ano - 4 matérias de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades (1 da subáreas de jogos desportivos coletivos, outra de Ginástica, 2 do OUTRO conjunto de possibilidades e outras matérias, atletismo, raquetas, atividades rítmicas expressivas e outras).	O aluno analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva (entre outras), desenvolvendo as aprendizagens motoras essenciais de acordo com as seguintes regras: 1. 5.º ano - 3 matérias de nível INTRODUÇÃO; 2. 6.º ano - 4 matérias de nível INTRODUÇÃO; 3. No 5.º ano - 3 matérias de diferentes subáreas. No 6.º ano - 4 matérias de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades (1 da subáreas de jogos desportivos coletivos, 1 de Ginástica, 2 do outro conjunto de possibilidades).	O aluno analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva (entre outras), não desenvolvendo, pelo menos, as seguintes aprendizagens motoras essenciais: 1. 5.º ano - 1 matéria de nível INTRODUÇÃO; 2. 6.º ano - 2 matérias de nível INTRODUÇÃO;	Observação direta Grelha de observação direta Grelha de Autoavaliação Testes Práticos Trabalho individual/par/ grupo Relatório Debate Bateria de testes do FITescola Avaliação oral, escrita e observação direta (testes escritos/trabalhos escritos/fichas de trabalho/questão aula)
	Superação de dificuldades.	O aluno supera toda(s) a(s) tarefa(s) proposta(s) sem dificuldade ou erros técnicos (componentes críticas).	O aluno supera a(s) tarefa(s) proposta(s) sem dificuldade e com poucos erros técnicos (componentes críticas).	O aluno supera parcialmente a(s) tarefa(s) proposta(s) com algum grau de dificuldade ou alguns erros técnicos (componentes críticas).	O aluno raramente supera a(s) tarefa(s) proposta(s) apresentando muita dificuldade ou muitos erros técnicos (componentes críticas). O aluno não tenta superar as suas dificuldades	

	Comunicação	Expressa-se de forma fluente; utiliza um vocabulário diversificado e adequado ao tema; apresenta uma comunicação não verbal adequada à tarefa; respeita e faz respeitar o uso da palavra do outro; utiliza comunicação específica adequada à tarefa.	Expressa-se de forma fluente; Utiliza, quase sempre, um vocabulário diversificado e adequado ao tema; apresenta uma comunicação não verbal adequada à tarefa; respeita o uso da palavra do outro; utiliza quase sempre comunicação específica adequada à tarefa.	Nem sempre se expressa de forma fluente; utiliza um vocabulário pouco diversificado, mas adequado ao tema; Adota uma comunicação não verbal nem sempre adequada à tarefa; respeita o uso da palavra do outro; utiliza por vezes a comunicação específica adequada à tarefa.	Expressa-se de forma incompreensível; apresenta um vocabulário pouco diversificado e/ou inadequado ao tema; apresenta uma comunicação não verbal inadequada à tarefa; desrespeita o uso da palavra do outro; não utiliza sempre comunicação específica adequada à tarefa.
	Interação	Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e o do grupo; Estabelece, de forma contínua, relações interpessoais socialmente adequadas, com respeito pelas opiniões dos outros; Revela valores de entreaajuda, responsabilidade ou outros valores sociais e sensibilidades.	Participa ativamente em todas as situações, mas nem sempre procura o êxito pessoal e o do grupo; Estabelece relações interpessoais socialmente adequadas, com respeito pelas opiniões dos outros. Revela valores de entreaajuda, responsabilidade ou outros valores sociais e sensibilidades.	Nem sempre participa ativamente em todas as situações ou procura o êxito pessoal e o do grupo; Estabelece, algumas vezes, relações interpessoais socialmente adequadas, com algum respeito pelas opiniões dos outros. Revela, algumas vezes, valores de entreaajuda, responsabilidade ou outros valores sociais e sensibilidades.	Não participa nem procura o êxito pessoal e/ou do grupo; Raramente estabelece relações interpessoais socialmente adequadas, não respeitando ou respeitando pouco a opinião dos outros. Raramente ou poucas vezes revela valores de entreaajuda, responsabilidade ou outros valores sociais e sensibilidades.
<p>Área da Aptidão Física (20%) - evidenciar aptidão aeróbia e muscular</p> <p>O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF - FITescola) num dos testes de aptidão aeróbia (Vaivém; Corrida da Milha), no teste de aptidão muscular (Resistência abdominal) e mais três dos restantes testes (Força dos membros inferiores, Flexibilidade de ombros e dos membros inferiores, Força dos membros superiores, Velocidade/sprint 20/40m, destreza/agilidade ou composição corporal).</p>	Capacidades motoras	O aluno encontra-se na ZSAF em 5 dos indicadores, cumprindo obrigatoriamente: <ul style="list-style-type: none"> • a aptidão aeróbia • força de resistência da região abdominal • e mais 3 dos restantes testes. 	O aluno encontra-se na ZSAF em 4 dos indicadores, cumprindo obrigatoriamente: <ul style="list-style-type: none"> • a aptidão aeróbia • força de resistência da região abdominal • e mais 2 dos restantes testes. 	O aluno encontra-se na ZSAF em 2 dos indicadores, cumprindo obrigatoriamente: <ul style="list-style-type: none"> • a aptidão aeróbia • força de resistência da região abdominal. 	O aluno encontra-se na ZSAF em 1 ou menos dos indicadores, ou não cumpre obrigatoriamente: <ul style="list-style-type: none"> • a aptidão aeróbia • força de resistência da região abdominal.
Área dos	Conhecimentos e compreensão	Revela sempre facilidade na aquisição de conhecimento e	Revela facilidade na aquisição de conhecimento e	Revela alguma facilidade na aquisição de	Revela dificuldade na aquisição de conhecimento

<p>Conhecimentos (15%)</p>		<p>compreensão de conceitos e procedimentos relativos aos temas/domínios e principais gestos técnico-táticos e regras das diferentes matérias trabalhadas. E identifica sempre as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado (5.º e 6.ºs ano) e interpreta sempre as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física (6.º ano).</p>	<p>compreensão de conceitos e procedimentos relativos aos temas/domínios trabalhados e principais gestos técnico-táticos e regras das diferentes matérias trabalhadas. E identifica quase sempre as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado (5.º e 6.ºs ano) e interpreta quase sempre as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física (6.º ano).</p>	<p>conhecimento e na compreensão de conceitos e procedimentos essenciais aos temas/domínios trabalhados e principais gestos técnico-táticos e regras das diferentes matérias trabalhadas. E identifica por vezes as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado (5.º e 6.ºs ano) e interpreta por vezes as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física (6.º ano).</p>	<p>e na compreensão de conceitos e procedimentos essenciais aos temas/domínios trabalhados e principais gestos técnico-táticos e regras das diferentes matérias trabalhadas. Não identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado (5.º e 6.ºs ano) e não interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física (6.º ano).</p>	
---------------------------------------	--	--	--	---	--	--

Em consonância com as Aprendizagens Essenciais e as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

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

- «**Introdução**», onde se incluem as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»);
- «**Elementar**», nível onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem;

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PÓVOA DE SANTA IRIA
Ano Letivo 2024/2025

PERFIL DE APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS 3º CICLO

DEPARTAMENTO CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DOMÍNIOS / PONDERAÇÕES	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	DESCRITORES DE DESEMPENHO				PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
		Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente	
Áreas de Atividade Física (65%) Jogos Desportivos Coletivos (Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol); Ginástica; Atletismo; Patinagem; Desportos de raquetas; Atividades rítmicas expressivas; Desportos de Combate e Percursos de Orientação (7.º ao 9.º ANOS); Tradicionais Populares (9.º ANOS)	Prática motora	O aluno analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva (entre outras), desenvolvendo, pelo menos, as seguintes aprendizagens motoras essenciais: 1. 7.º ano - 4 matérias de nível INTRODUÇÃO e 2 de nível ELEMENTAR; 2. 8.º ano - 2 matérias de nível INTRODUÇÃO e 4 de nível ELEMENTAR; 3. 9.º ano - 2 matérias de nível INTRODUÇÃO e 4 de nível ELEMENTAR; 4. Nos três anos de escolaridade, o conjunto de possibilidades (2 das subáreas de jogos desportivos coletivos, 1 de Ginástica e mais 3 (7º e 8º anos) do outro conjunto de possibilidades. No (9ºano) 2 das subáreas de jogos desportivos coletivos, 1 de Ginástica e 1 de atividades rítmicas expressivas e 2 do outro conjunto de possibilidades).	O aluno analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva (entre outras), desenvolvendo as aprendizagens motoras essenciais de acordo com as seguintes regras: 1. 7.º ano - 6 matérias de nível INTRODUÇÃO; 2. 8.º ano - 4 matérias de nível INTRODUÇÃO e 2 de nível ELEMENTAR; 3. 9.º ano - 3 matérias de nível INTRODUÇÃO e 3 de nível ELEMENTAR; 4. Nos três anos de escolaridade, o conjunto de possibilidades (2 das subáreas de jogos desportivos coletivos, 1 de Ginástica e mais 3 (7º e 8º anos) do outro conjunto de possibilidades. No (9ºano) 2 das subáreas de jogos desportivos coletivos, 1 de Ginástica e outra de atividades rítmicas expressivas e 2 do outro conjunto de possibilidades).	O aluno analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva (entre outras), desenvolvendo as aprendizagens motoras essenciais de acordo com as seguintes regras: 1. 7.º ano - 5 matérias de nível INTRODUÇÃO; 2. 8.º ano - 6 matérias de nível INTRODUÇÃO; 3. 9.º ano - 5 matérias de nível INTRODUÇÃO e 1 de nível ELEMENTAR; 4. Nos três anos de escolaridade, o conjunto de possibilidades (1 das subáreas de jogos desportivos coletivos, 1 de Ginástica e mais 3 (7ºano) e 4 (8ºano) do outro conjunto de possibilidades. No (9ºano) 2 das subáreas de jogos desportivos coletivos, 1 de Ginástica e 1 de atividades rítmicas expressivas e 2 do outro conjunto de possibilidades).	O aluno analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva (entre outras), não desenvolvendo, pelo menos, as seguintes aprendizagens motoras essenciais: 1. 7.º ano - 3 matérias de nível INTRODUÇÃO; 2. 8.º ano - 4 matérias de nível INTRODUÇÃO; 3. 9.º ano - 5 matérias de nível INTRODUÇÃO; 4. Nos três anos de escolaridade, o conjunto de possibilidades (1 das subáreas de jogos desportivos coletivos, 1 de Ginástica e mais 1 (7ºano), 2 (8ºano) e 3 (9ºano) do outro conjunto de possibilidades).	Observação direta Grelha de observação direta Grelha de Autoavaliação Testes Práticos Trabalho individual/par/ grupo Relatório Debate Bateria de testes do FITescola Avaliação oral, escrita e observação direta (<i>testes escritos/trabalhos escritos/fichas de trabalho/questão aula</i>)
	Superação de dificuldades.	O aluno supera toda(s) a(s) tarefa(s) proposta(s) sem dificuldade ou erros técnicos (componentes críticas).	O aluno supera a(s) tarefa(s) proposta(s) sem dificuldade e com poucos erros técnicos (componentes críticas).	O aluno supera parcialmente a(s) tarefa(s) proposta(s) com algum grau de dificuldade ou alguns erros técnicos (componentes críticas).	O aluno raramente supera a(s) tarefa(s) proposta(s) apresentando muita dificuldade ou muitos erros técnicos (componentes críticas). O aluno não tenta superar as suas dificuldades	

	Comunicação	Expressa-se de forma fluente; utiliza um vocabulário diversificado e adequado ao tema; apresenta uma comunicação não verbal adequada à tarefa; respeita e faz respeitar o uso da palavra do outro; utiliza comunicação específica adequada à tarefa.	Expressa-se de forma fluente; Utiliza, quase sempre, um vocabulário diversificado e adequado ao tema; apresenta uma comunicação não verbal adequada à tarefa; respeita o uso da palavra do outro; utiliza quase sempre comunicação específica adequada à tarefa.	Nem sempre se expressa de forma fluente; utiliza um vocabulário pouco diversificado, mas adequado ao tema; Adota uma comunicação não verbal nem sempre adequada à tarefa; respeita o uso da palavra do outro; utiliza por vezes a comunicação específica adequada à tarefa.	Expressa-se de forma incompreensível; apresenta um vocabulário pouco diversificado e/ou inadequado ao tema; apresenta uma comunicação não verbal inadequada à tarefa; desrespeita o uso da palavra do outro; não utiliza sempre comunicação específica adequada à tarefa.
	Interação	Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e o do grupo; Estabelece, de forma contínua, relações interpessoais socialmente adequadas, com respeito pelas opiniões dos outros; Revela valores de entreaajuda, responsabilidade ou outros valores sociais e sensibilidades.	Participa ativamente em todas as situações, mas nem sempre procura o êxito pessoal e o do grupo; Estabelece relações interpessoais socialmente adequadas, com respeito pelas opiniões dos outros. Revela valores de entreaajuda, responsabilidade ou outros valores sociais e sensibilidades.	Nem sempre participa ativamente em todas as situações ou procura o êxito pessoal e o do grupo; Estabelece, algumas vezes, relações interpessoais socialmente adequadas, com algum respeito pelas opiniões dos outros. Revela, algumas vezes, valores de entreaajuda, responsabilidade ou outros valores sociais e sensibilidades.	Não participa nem procura o êxito pessoal e/ou do grupo; Raramente estabelece relações interpessoais socialmente adequadas, não respeitando ou respeitando pouco a opinião dos outros. Raramente ou poucas vezes revela valores de entreaajuda, responsabilidade ou outros valores sociais e sensibilidades.
Área da Aptidão Física (20%) - evidenciar aptidão aeróbia e muscular O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF - FITescola) num dos testes de aptidão aeróbia (Vaivém; Corrida da Milha), no teste de aptidão muscular (Resistência abdominal) e mais três dos restantes testes (Força dos membros inferiores, Flexibilidade de ombros e dos membros inferiores, Força dos membros superiores, Velocidade/sprint 20/40m, destreza/agilidade ou composição corporal).	Capacidades motoras	O aluno encontra-se na ZSAF em 5 dos indicadores, cumprindo obrigatoriamente: <ul style="list-style-type: none"> • a aptidão aeróbia • força de resistência da região abdominal • e mais 3 dos restantes testes. 	O aluno encontra-se na ZSAF em 4 dos indicadores, cumprindo obrigatoriamente: <ul style="list-style-type: none"> • a aptidão aeróbia • força de resistência da região abdominal • e mais 2 dos restantes testes. 	O aluno encontra-se na ZSAF em 3 dos indicadores, cumprindo obrigatoriamente: <ul style="list-style-type: none"> • a aptidão aeróbia • força de resistência da região abdominal. 	O aluno encontra-se na ZSAF em 2 ou menos dos indicadores, ou não cumpre obrigatoriamente: <ul style="list-style-type: none"> • a aptidão aeróbia • força de resistência da região abdominal.
Área dos	Conhecimentos e compreensão	Revela sempre facilidade na aquisição de conhecimento e	Revela facilidade na aquisição de conhecimento e	Revela alguma facilidade na aquisição de	Revela dificuldade na aquisição de conhecimento

<p>Conhecimentos (15%)</p>		<p>compreensão de conceitos e procedimentos relativos aos temas/domínios e principais gestos técnico-táticos e regras das diferentes matérias trabalhadas, reconhecendo a importância do desenvolvimento das capacidades motoras para a aptidão física, bem como dos fatores associados a um estilo de vida saudável.</p>	<p>compreensão de conceitos e procedimentos relativos aos temas/domínios trabalhados e principais gestos técnico-táticos e regras das diferentes matérias trabalhadas, reconhecendo a importância do desenvolvimento das capacidades motoras para a aptidão física, bem como dos fatores associados a um estilo de vida saudável.</p>	<p>conhecimento e na compreensão de conceitos e procedimentos essenciais aos temas/domínios trabalhados e principais gestos técnico-táticos e regras das diferentes matérias trabalhadas, reconhecendo a importância do desenvolvimento das capacidades motoras para a aptidão física e saúde, evidenciando alguma dificuldade no reconhecimento dos fatores associados a um estilo de vida saudável.</p>	<p>e na compreensão de conceitos e procedimentos essenciais aos temas/domínios trabalhados e principais gestos técnico-táticos e regras das diferentes matérias trabalhadas, não relacionando o desenvolvimento das capacidades motoras para a aptidão física e saúde, evidenciando também dificuldade no reconhecimento dos fatores associados a um estilo de vida saudável.</p>	
---------------------------------------	--	---	---	---	---	--

Em consonância com as Aprendizagens Essenciais e as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

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

- «**Introdução**», onde se incluem as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»);
- «**Elementar**», nível onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem;

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PÓVOA DE SANTA IRIA
Ano Letivo 2024/2025

PERFIL DE APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS SECUNDÁRIO

DEPARTAMENTO CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DOMÍNIOS / PONDERAÇÕES	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	DESCRITORES DE DESEMPENHO				PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
		Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente	
<p>Áreas de Atividade Física (65%)</p> <p>Jogos Desportivos Coletivos (Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol); Ginástica; Atletismo; Patinagem; Desportos de raquetas; Atividades rítmicas expressivas; Desportos de Combate e Percursos de Orientação (10.º ANOS); Atividades De Exploração Da Natureza (11.º e 12.º ANOS); Tradicionais Populares (10.º ao 12.º ANOS)</p>	Prática motora	<p>O aluno analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva (entre outras), desenvolvendo, pelo menos, as seguintes aprendizagens motoras essenciais:</p> <p>1. 10.º ano - 1 matéria de nível INTRODUÇÃO e 5 de nível ELEMENTAR; 2. 11.º ano - 6 de nível ELEMENTAR; 3. 12.º ano - 7 matérias de nível ELEMENTAR; 4. Nos três anos de escolaridade, o conjunto de possibilidades (2 ou 3 das subáreas de jogos desportivos coletivos, outra de Ginástica ou atletismo e outra de atividades rítmicas expressivas e 2 ou 3 do outro conjunto de possibilidades).</p>	<p>O aluno analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva (entre outras), desenvolvendo as aprendizagens motoras essenciais de acordo com as seguintes regras:</p> <p>1. 10.º ano - 3 matérias de nível INTRODUÇÃO e 3 de nível ELEMENTAR; 2. 11.º ano - 2 matérias de nível INTRODUÇÃO e 4 de nível ELEMENTAR; 3. 12.º ano - 1 matéria de nível INTRODUÇÃO e 5 de nível ELEMENTAR; 4. Nos três anos de escolaridade, o conjunto de possibilidades (2 das subáreas de jogos desportivos coletivos, outra de Ginástica ou atletismo e outra de atividades rítmicas expressivas e 2 do outro conjunto de possibilidades).</p>	<p>O aluno analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva (entre outras), desenvolvendo as aprendizagens motoras essenciais de acordo com as seguintes regras:</p> <p>1. 10.º ano - 5 matérias de nível INTRODUÇÃO e 1 de nível ELEMENTAR; 2. 11.º ano - 4 matérias de nível INTRODUÇÃO e 2 de nível ELEMENTAR; 3. 12.º ano - 3 matérias de nível INTRODUÇÃO e 3 de nível ELEMENTAR; 4. Nos três anos de escolaridade, o conjunto de possibilidades (2 das subáreas de jogos desportivos coletivos, outra de Ginástica ou atletismo e outra de atividades rítmicas expressivas e 2 do outro conjunto de possibilidades).</p>	<p>O aluno analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva (entre outras), não desenvolvendo, pelo menos, as seguintes aprendizagens motoras essenciais:</p> <p>1. 10.º ano - 5 matérias de nível INTRODUÇÃO; 2. 11.º ano - 6 matérias de nível INTRODUÇÃO; 3. 12.º ano - 5 matérias de nível INTRODUÇÃO e 1 de nível ELEMENTAR; 4. Nos três anos de escolaridade, o conjunto de possibilidades (2 das subáreas de jogos desportivos coletivos, outra de Ginástica ou atletismo e mais 2 (10ºano), 3 (11º e 12ºanos) do outro conjunto de possibilidades).</p>	<p>Observação direta</p> <p>Grelha de observação direta</p> <p>Grelha de Autoavaliação</p> <p>Testes Práticos</p> <p>Trabalho individual/par/ grupo</p> <p>Relatório</p> <p>Debate</p> <p>Bateria de testes do FITescola</p> <p>Avaliação oral, escrita e observação direta (testes escritos/trabalhos escritos/fichas de trabalho/questão aula)</p>
		Superação de dificuldades.	<p>O aluno supera toda(s) a(s) tarefa(s) proposta(s) sem dificuldade ou erros técnicos (componentes críticas).</p>	<p>O aluno supera a(s) tarefa(s) proposta(s) sem dificuldade e com poucos erros técnicos (componentes críticas).</p>	<p>O aluno supera parcialmente a(s) tarefa(s) proposta(s) com algum grau de dificuldade ou alguns erros técnicos (componentes críticas).</p>	
	Comunicação	Expressa-se de forma fluente;	Expressa-se de forma fluente;	Nem sempre se expressa de	Expressa-se de forma	

		utiliza um vocabulário diversificado e adequado ao tema; apresenta uma comunicação não verbal adequada à tarefa; respeita e faz respeitar o uso da palavra do outro; utiliza comunicação específica adequada à tarefa.	Utiliza, quase sempre, um vocabulário diversificado e adequado ao tema; apresenta uma comunicação não verbal adequada à tarefa; respeita o uso da palavra do outro; utiliza quase sempre comunicação específica adequada à tarefa.	forma fluente; utiliza um vocabulário pouco diversificado, mas adequado ao tema; Adota uma comunicação não verbal nem sempre adequada à tarefa; respeita o uso da palavra do outro; utiliza por vezes a comunicação específica adequada à tarefa.	incompreensível; apresenta um vocabulário pouco diversificado e/ou inadequado ao tema; apresenta uma comunicação não verbal inadequada à tarefa; desrespeita o uso da palavra do outro; não utiliza sempre comunicação específica adequada à tarefa.
	Interação	Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e o do grupo; Estabelece, de forma contínua, relações interpessoais socialmente adequadas, com respeito pelas opiniões dos outros; Revela valores de entreaajuda, responsabilidade ou outros valores sociais e sensibilidades.	Participa ativamente em todas as situações, mas nem sempre procura o êxito pessoal e o do grupo; Estabelece relações interpessoais socialmente adequadas, com respeito pelas opiniões dos outros. Revela valores de entreaajuda, responsabilidade ou outros valores sociais e sensibilidades.	Nem sempre participa ativamente em todas as situações ou procura o êxito pessoal e o do grupo; Estabelece, algumas vezes, relações interpessoais socialmente adequadas, com algum respeito pelas opiniões dos outros. Revela, algumas vezes, valores de entreaajuda, responsabilidade ou outros valores sociais e sensibilidades.	Não participa nem procura o êxito pessoal e/ou do grupo; Raramente estabelece relações interpessoais socialmente adequadas, não respeitando ou respeitando pouco a opinião dos outros. Raramente ou poucas vezes revela valores de entreaajuda, responsabilidade ou outros valores sociais e sensibilidades.
Área da Aptidão Física (20%) - evidenciar aptidão aeróbia e muscular O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF - FITescola) num dos testes de aptidão aeróbia (Vaivém; Corrida da Milha), no teste de aptidão muscular (Resistência abdominal) e mais três dos restantes testes (Força dos membros inferiores, Flexibilidade de ombros e dos membros inferiores, Força dos membros superiores, Velocidade/sprint 20/40m, destreza/agilidade ou composição corporal).	Capacidades motoras	O aluno encontra-se na ZSAF em 6 dos indicadores, cumprindo obrigatoriamente: <ul style="list-style-type: none"> • a aptidão aeróbia • força de resistência da região abdominal • e mais 4 dos restantes testes. 	O aluno encontra-se na ZSAF em 4 dos indicadores, cumprindo obrigatoriamente: <ul style="list-style-type: none"> • a aptidão aeróbia • força de resistência da região abdominal • e mais 2 dos restantes testes. 	O aluno encontra-se na ZSAF em 3 dos indicadores, cumprindo obrigatoriamente: <ul style="list-style-type: none"> • a aptidão aeróbia • força de resistência da região abdominal • e mais 1 dos restantes testes. 	O aluno encontra-se na ZSAF em 2 ou menos dos indicadores, ou não cumpre obrigatoriamente: <ul style="list-style-type: none"> • a aptidão aeróbia • força de resistência da região abdominal.
Área dos Conhecimentos	Conhecimentos e compreensão	Revela sempre facilidade na aquisição de conhecimento e compreensão de conceitos e	Revela facilidade na aquisição de conhecimento e compreensão de conceitos e	Revela alguma facilidade na aquisição de conhecimento e na	Revela dificuldade na aquisição de conhecimento e na compreensão de

(15%)		<p>procedimentos relativos aos temas/domínios e principais gestos técnico-táticos e regras das diferentes matérias trabalhadas;</p> <p>Relaciona o desenvolvimento das capacidades motoras para a aptidão física e saúde e reconhece os fatores associados a um estilo de vida saudável e aos métodos de treino;</p> <p>Interpreta com facilidade a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, identifica fenómenos associados às limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas;</p> <p>Demonstra conhecer e saber realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória (manobras de suporte básico de vida).</p>	<p>procedimentos relativos aos temas/domínios trabalhados e principais gestos técnico-táticos e regras das diferentes matérias trabalhadas;</p> <p>não tem dificuldade em relacionar o desenvolvimento das capacidades motoras para a aptidão física e saúde e o reconhecimento dos fatores associados a um estilo de vida saudável e aos métodos de treino;</p> <p>Interpreta sem dificuldade a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, não tendo dificuldade em identificar fenómenos associados às limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas;</p> <p>Demonstra conhecer e realiza quase sempre a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória (manobras de suporte básico de vida).</p>	<p>compreensão de conceitos e procedimentos essenciais aos temas/domínios trabalhados e principais gestos técnico-táticos e regras das diferentes matérias trabalhadas;</p> <p>Revela ter alguma dificuldade em relacionar o desenvolvimento das capacidades motoras para a aptidão física e saúde e o reconhecimento dos fatores associados a um estilo de vida saudável e aos métodos de treino;</p> <p>Interpreta com alguma dificuldade a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, também tem dificuldade em identificar fenómenos associados às limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas;</p> <p>Conhece, mas não sabe realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória (manobras de suporte básico de vida).</p>	<p>conceitos e procedimentos essenciais aos temas/domínios trabalhados e principais gestos técnico-táticos e regras das diferentes matérias trabalhadas, também não relaciona o desenvolvimento das capacidades motoras para a aptidão física e saúde, evidenciando dificuldade no reconhecimento dos fatores associados a um estilo de vida saudável e aos métodos de treino. Não interpreta a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, tem dificuldade em identificar fenómenos associados às limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas;</p> <p>Não conhece nem sabe realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória (manobras de suporte básico de vida).</p>	
-------	--	---	--	---	---	--

Em consonância com as Aprendizagens Essenciais e as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

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

- «**Introdução**», onde se incluem as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»);
- «**Elementar**», nível onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem;

PERFIL DE APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS DOS ALUNOS COM DISPENSA TOTAL DA PRÁTICA DA DISCIPLINA -

“ATESTADO MÉDICO DE LONGA DURAÇÃO”

DEPARTAMENTO CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DOMÍNIOS / PONDERAÇÕES	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	DESCRITORES DE DESEMPENHO				PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
		Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente	
Área dos Conhecimentos (100%)	Interação	O aluno cumpre sempre com as regras e tarefas estabelecidas como forma de compensação das atividades que o aluno não pode fazer por indicação médica. É sempre assíduo, pontual e portador do material necessário e demonstra estar sempre disponível para colaborar e participar nas tarefas que são solicitadas e precisas (arbitragem, relatórios, ajudas, arrumação ou limpeza do material), tendo espírito de iniciativa. Estabelece relações interpessoais socialmente adequadas, respeitando a opinião dos outros, revelando sempre valores de entreajuda, responsabilidade ou outros valores sociais.	O aluno cumpre com as regras e tarefas estabelecidas como forma de compensação das atividades que o aluno não pode fazer por indicação médica. É assíduo, pontual e portador do material necessário e quase sempre participa nas tarefas que são solicitadas e precisas (arbitragem, relatórios, ajudas, arrumação ou limpeza do material), estabelecendo relações interpessoais socialmente adequadas, respeitando a opinião dos outros. Normalmente também revela valores de entreajuda, responsabilidade ou outros valores sociais.	O aluno nem sempre cumpre com as regras e tarefas estabelecidas como forma de compensação das atividades que o aluno não pode fazer por indicação médica. Nem sempre é assíduo, pontual e portador do material necessário e nem sempre participa nas tarefas solicitadas (arbitragem, relatórios, ajudas, arrumação ou limpeza do material) e estabelece relações interpessoais socialmente adequadas, respeitando a opinião dos outros. Normalmente revela valores de entreajuda, responsabilidade ou outros valores sociais.	O aluno habitualmente não cumpre com as regras e tarefas estabelecidas como forma de compensação das atividades que o aluno não pode fazer por indicação médica. Raramente é assíduo, pontual ou traz o material necessário para participar nas tarefas solicitadas (arbitragem, relatórios, ajudas, arrumação ou limpeza do material) e não estabelece relações interpessoais socialmente adequadas, respeitando pouco a opinião dos outros. Poucas vezes revela valores de entreajuda, responsabilidade ou outros valores sociais.	<p align="center">Observação direta</p> <p align="center">Grelha de observação direta</p> <p align="center">Grelha de Autoavaliação</p> <p align="center">Testes Práticos</p> <p align="center">Trabalho individual/par/ grupo</p> <p align="center">Relatório</p> <p align="center">Debate</p> <p align="center">Bateria de testes do FITescola - observação direta (para os alunos que conseguem e podem fazer alguns dos testes)</p> <p align="center">Avaliação oral e escrita e observação direta (testes escritos/trabalhos escritos/fichas de trabalho/oralidade)</p>
	Conhecimentos e compreensão	Revela sempre facilidade na aquisição de conhecimento e compreensão de conceitos e procedimentos relativos aos temas/domínios e principais gestos técnico-táticos e regras das diferentes matérias trabalhadas, reconhecendo a importância do desenvolvimento das capacidades motoras para a aptidão física, bem como dos fatores associados a um estilo	Revela facilidade na aquisição de conhecimento e compreensão de conceitos e procedimentos relativos aos temas/domínios trabalhados e principais gestos técnico-táticos e regras das diferentes matérias trabalhadas, reconhecendo a importância do desenvolvimento das	Revela alguma facilidade na aquisição de conhecimento e na compreensão de conceitos e procedimentos essenciais aos temas/domínios trabalhados e principais gestos técnico-táticos e regras das diferentes matérias trabalhadas, reconhecendo a importância do	Revela dificuldade na aquisição de conhecimento e na compreensão de conceitos e procedimentos essenciais aos temas/domínios trabalhados e principais gestos técnico-táticos e regras das diferentes matérias trabalhadas, não relacionando o desenvolvimento das	

		de vida saudável. SECUNDÁRIO: Demonstra conhecer e saber realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória (manobras de suporte básico de vida).	capacidades motoras para a aptidão física, bem como dos fatores associados a um estilo de vida saudável. SECUNDÁRIO: Demonstra conhecer e realiza quase sempre a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória (manobras de suporte básico de vida).	desenvolvimento das capacidades motoras para a aptidão física e saúde, evidenciando alguma dificuldade no reconhecimento dos fatores associados a um estilo de vida saudável. SECUNDÁRIO: Conhece, mas não sabe realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória (manobras de suporte básico de vida).	capacidades motoras para a aptidão física e saúde, evidenciando também dificuldade no reconhecimento dos fatores associados a um estilo de vida saudável. SECUNDÁRIO: Não conhece nem sabe realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória (manobras de suporte básico de vida).	
--	--	--	---	---	--	--

Em consonância com as Aprendizagens Essenciais e as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

De acordo com o estatuto do aluno e ética escolar, Lei 51/2012 de 5 de setembro onde é referido:

- 1 - "O aluno pode ser dispensado temporariamente das atividades de educação física ou desporto escolar por razões de saúde, devidamente comprovadas por atestado médico, que deve explicitar claramente as contraindicações da atividade física;
- 2 - Sem prejuízo do disposto no número anterior, o aluno deve estar sempre presente no espaço onde decorre a aula de educação física;
- 3 - Sempre que, por razões devidamente fundamentadas, o aluno se encontre impossibilitado de estar presente no espaço onde decorre a aula de educação física deve ser encaminhado para um espaço em que seja pedagogicamente acompanhado;
- 4 - Os alunos que tenham problemas de saúde que os limite em termos de deslocação ou de escrita (usem moletas ou que estejam de braço ao peito) devem ser avaliados pedagogicamente com a colaboração do professor de acordo com as suas limitações físicas."