

## 1. Aprendizagens Essenciais

| APRENDIZAGENS ESSENCIAIS<br>9º ANO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>SABER (SA) E SABER FAZER (SF):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ATIVIDADES FÍSICAS</li> <li>• APTIDÃO FÍSICA</li> <li>• CONHECIMENTOS</li> </ul> <p><b>SABER SER (SS):</b><br/>Realiza as atividades de forma autónoma.</p> <p>Coopera com os pares nas atividades letivas.</p> <p>Manifesta respeito pelos outros.</p> <p>Revela responsabilidade no cumprimento das regras da escola.</p> | <p><b>ATIVIDADES FÍSICAS</b></p> | <p><b>Meta</b></p>  | <p><b>5 Níveis Introdução + 1 Nível Elementar</b></p>                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                  | <p><b>Norma</b></p> | <p><b>2 JDC + 1 GIN+ + 1 ARE + 2 matérias de Subáreas diferentes</b></p>                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>APTIDÃO FÍSICA</b></p>     | <p><b>Meta</b></p>  | <p>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.</p>                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                  | <p><b>Norma</b></p> | <p>Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física ZSAF-FITESCOLA num teste de Aptidão Aeróbia, num teste de Força e num teste de <b>Flexibilidade</b>.</p>                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>CONHECIMENTOS</b></p>      | <p><b>Meta</b></p>  | <p>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.</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                  | <p><b>Norma</b></p> | <p>Revela as competências definidas pelo Grupo Disciplinar de Educação Física, referentes ao seu ano de escolaridade.</p>                                                                                                                      |

## 2. Operacionalização das aprendizagens essenciais

Os princípios de organização curricular inscritos nos documentos normativos que definem as aprendizagens essenciais, tal como os programas, pretendem garantir um conjunto de competências (conhecimentos, capacidades, atitudes e valores) orientadas para a promoção de uma cidadania responsável, ativa e saudável. Deste modo, as competências adquiridas pelo aluno **integram indissociavelmente os domínios cognitivo, psicomotor e sócio-afetivo**, pelo que, **é completamente contraindicado o fracionamento das competências nos domínios (motor, cognitivo e afetivo) ou a atribuição de ponderações às diferentes áreas.**

Consideram-se, como referência fundamental para o sucesso em Educação Física, **três áreas de avaliação específicas** que representam a extensão da Educação Física:

- **Nas atividades Físicas** devem ser consideradas matérias de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade: SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS 1 matéria (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol) SUBÁREA GINÁSTICA 1 matéria, (Solo, Aparelhos), + 3 matérias de subáreas diferentes. SUBÁREA ATLETISMO, SUBÁREA JOGOS DE RAQUETES (Badminton e Ténis de Mesa), SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Danças Sociais, Danças Tradicionais e Aeróbica) e SUBÁREA OUTRAS (Orientação).
- Aptidão Física atinge, pelo menos, a zona saudável de aptidão física num teste de cada capacidade.
- Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais dos quais se realizam as Atividades Físicas.

Nenhuma das áreas poderá ser excluída, ou seja, para a obtenção de **sucesso em Educação Física** o aluno deverá **cumprir cumulativamente os requisitos mínimos de sucesso (Aprendizagens essenciais) definidos para cada uma das três áreas (Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos)** e devem ser desenvolvidas de forma integrada.

A operacionalização das Aprendizagens essenciais tem como referência para:

- O Domínio **Atividades Físicas**, a especificação de cada matéria do programa em três níveis:
  - **Introdução (I)**, onde se incluem as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão ou preparação de base («fundamentos»);
  - **Elementar (E)**, nível onde se discriminam os conteúdos consistentes 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;

- **Avançado (A)**, que estabelece os conteúdos e formas de participação nas atividades típicas da matéria, correspondendo ao nível superior, que poderá ser atingido no quadro da disciplina de Educação Física.
- O Domínio **Aptidão Física**, a **Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF)** considerada na bateria de testes do *FITESCOLA*, tendo por valência o referencial de Saúde e não o de elevado rendimento.
- O Domínio **Conhecimentos** relativos aos **objetivos dos Programas Nacionais** e definidos pelo Grupo de Educação Física.

Considera-se que **um aluno cumpre um nível (I, E ou A)** na área das Atividades Físicas, quando o seu **desempenho** representa a **totalidade do nível considerado**, de acordo com os indicadores de sucesso inscritos no protocolo de avaliação.

Considera-se ainda que o aluno possa situar-se, em relação a cada subdomínio (Matéria), num nível intermédio (parte do nível), correspondendo assim a cada nível a seguinte pontuação:

- Não atinge o Nível Introdução (NI) = 0 pontos
- **Atinge o Nível Introdução (I) = 1 ponto**
- Atinge Parte do Nível Elementar (PE) = 1,5 pontos
- **Atinge o Nível Elementar (E) = 2 pontos**
- Atinge Parte do Nível Avançado (PA) = 2,5 pontos
- **Atinge o Nível Avançado (A) = 3 pontos**

| 9º ANO             |                                                                                                                                              |                                                                                                                                              |                                                                               |                                                                                                                                                                                                             |  |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| ATIVIDADES FÍSICAS |                                                                                                                                              | APTIDÃO FÍSICA                                                                                                                               | CONHECIMENTOS                                                                 | O aluno cumpre os seguintes níveis de especificação:                                                                                                                                                        |  |
| 1º Semestre        | 2º Semestre                                                                                                                                  |                                                                                                                                              |                                                                               |                                                                                                                                                                                                             |  |
| Nível              | Nas suas 5 melhores matérias, das quais 1 JDC + 1 GIN + 1 ARE + 2 OUTRA cada uma de Subáreas diferentes.b)                                   | Nas suas 6 melhores matérias, das quais 2 JDC + 1 GIN + 1 ARE + 2 OUTRAS cada uma de Subáreas diferentes.                                    | O aluno encontra-se na ZSAF nos seguintes testes:                             | O aluno revela conhecimentos, previstos para o 7º ano, nos seguintestemas:                                                                                                                                  |  |
| 5                  | $2I + 2PE + 1E$ <sup>7</sup><br>$3I + 1PE + 1E$ <sup>6,5</sup><br>$3I + 2PE$ <sup>6</sup><br>5 SUBÁREAS (1 JDC + 1 GIN)                      | $2I + 4E$ <sup>10</sup><br>$2I + 1PE + 3E$ <sup>9,5</sup><br>5 SUBÁREAS (2 JDC + GIN + 1 ARE + 2 OUT)                                        | 1 Teste de Aptidão Aeróbia<br>1 Teste de força<br>1 Teste de Flexibilidade a) | <b>PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA e INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS EXTRA ESCOLARES NO SEIO DOS QUAIS SE REALIZAM AS ACTIVIDADES FÍSICAS.</b> |  |
| 4                  | $1I + 3PE$ <sup>5,5</sup><br>$2I + 2PE$ <sup>5</sup><br>$3I + 1PE$ <sup>4,5</sup><br>$1PI + 4I$ <sup>4,5</sup><br>4 SUBÁREAS (1 JDC + 1 GIN) | $2I + 2PE + 2E$ <sup>9</sup><br>$2I + 3PE + 1E$ <sup>8,5</sup><br>$3I + 1PE + 2E$ <sup>8,5</sup><br>5 SUBÁREAS (2 JDC + GIN + 1 ARE + 2 OUT) |                                                                               |                                                                                                                                                                                                             |  |
| 3                  | $4I$ <sup>4</sup><br>$1PI + 2I + 1PE$ <sup>4</sup><br>5 SUBÁREAS (1 JDC + GIN + 1 ARE + 1 OUT)                                               | $4I + 2E$ <sup>8</sup><br>$4I + 1PE + 1E$ <sup>7,5</sup><br>$5I + 1E$ <sup>7</sup><br>5 SUBÁREAS (2 JDC + GIN + 1 ARE + 2 OUT)               |                                                                               |                                                                                                                                                                                                             |  |
| 2                  | $1PI + 3I$<br>$PI + 2I$<br>$PI + 1I$<br>$1PI + 2I$                                                                                           | $5I + 1PE$<br>$6I$<br>$3PI + 3I$<br>$3PI + 2I$                                                                                               | < do que a norma para a idade                                                 | <b>O aluno não revela conhecimentos nos temasdefinidos.</b>                                                                                                                                                 |  |
| 1                  | $\leq 2I$                                                                                                                                    | $\leq 12PI + 2I$                                                                                                                             |                                                                               |                                                                                                                                                                                                             |  |

- a) Admite-se que o aluno não atinja a ZSAF-FITESCOLA num teste de Aptidão Aeróbia, ou num teste de Força ou num teste de Flexibilidade para obter o nível 3.
- b) Admite-se que, simultaneamente, sejam considerados duas matérias dos JDC.