

1. Aprendizagens essenciais

Domínios / Critérios de Avaliação	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS			
	ATIVIDADES FÍSICAS	Módulos	10º	M1-JDC I, M4-GIN I, M7-ATL, M10-DAN 4I
SABER (SA) E SABER FAZER (SF): <ul style="list-style-type: none"> • ATIVIDADES FÍSICAS • APTIDÃO FÍSICA • CONHECIMENTOS SABER SER (SS): <p>SS1. Realiza as atividades de forma autónoma.</p> <p>SS2. Cooperar com os pares nas atividades letivas.</p> <p>SS3. Manifesta respeito pelos outros.</p> <p>SS4. Revela responsabilidade no cumprimento das regras da escola.</p>			ATIVIDADES FÍSICAS	Módulos
	12º	M3-JDC III, M6-GIN III, M9-AEN, M12-DAN 3I+1E(JDCIII)		
		APTIDÃO FÍSICA		
	Norma		Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física ZSAF- <i>Fitescola</i> no teste de Aptidão Aeróbia (Vaivém), num teste de Força e num teste de Flexibilidade .	
	CONHECIMENTOS		Meta	Revela as competências definidas pelo Grupo Disciplinar de Educação Física, referentes ao seu ano de escolaridade.
		Norma	Realiza trabalho individual ou de grupo e prova escrita individual.	

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.

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** – Consideram-se matérias das seguintes subáreas: Jogos desportivos coletivos I, II e III; ginástica I, II e III; atletismo I e II; atividades de exploração na natureza; dança I, II e III.
- **Aptidão Física** - atinge, pelo menos, a zona saudável de aptidão física num teste de cada capacidade.
- **Conhecimentos** - sobre desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as atividades.

Nenhuma das áreas poderá ser excluída, ou seja, para a obtenção de **sucesso em Educação Física** o aluno deverá **cumprir 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 caráter 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** componente de formação sociocultural.

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.

OPERACIONALIZAÇÃO DAS METAS DE APRENDIZAGEM E DAS NORMAS DE REFERÊNCIA PARA O SUCESSO		
SABER (SA) E SABER FAZER (SF) ATIVIDADES FÍSICAS, APTIDÃO FÍSICA E CONHECIMENTOS		
Valores	Módulos I, II, IV, VI, VII, IX, X, XI, XII e XIII	Módulos III e V
16	Elementar	Avançado
14	Elementar (Parte)	Avançado (Parte)
10	Introdução	Elementar
SABER SER (SS) ATITUDES		
4	Realiza as tarefas com persistência e com grande autonomia; coopera ativamente nas atividades da aula; cumpre as regras estabelecidas e estimula os seus pares a fazê-lo.	
3	Realiza as tarefas com persistência e com autonomia; coopera frequente e satisfatoriamente nas atividades da aula; cumpre, em geral, as regras estabelecidas.	
2	Realiza as tarefas propostas, nem sempre de forma empenhada, com orientação frequente do professor; coopera nas atividades da aula; cumpre nas regras estabelecidas.	
1	Realiza algumas das tarefas propostas nem sempre de forma empenhada, apesar da orientação do professor; coopera esporadicamente nas atividades da aula; não cumpre as regras estabelecidas.	