



APRENDIZAGENS ESSENCIAIS CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Educação Física - 3.º Ciclo do Ensino Básico

**DEPARTAMENTO CURRICULAR DE
EDUCAÇÃO FÍSICA**



O presente documento define os princípios da operacionalização das Aprendizagens Essenciais em Educação Física, definidas para o 3.º Ciclo do Ensino Básico, de acordo com o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória.

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:

7.º Ano	Abordagem por matérias, na sua forma característica e em toda a sua extensão, enquadrada por objetivos gerais e por subáreas (Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Atletismo, Atividades Rítmicas Expressivas, Patinagem, Raquetas, Jogos Tradicionais, Orientação e outras)	Revisão das matérias respeitando os diferentes níveis das mesmas, níveis esses que, quando conjugados de forma integrada, definem as possibilidades de sucesso dos alunos
8.º Ano		Visa o aperfeiçoamento das matérias abordadas e a oportunidade de contactar com um conjunto de outras competências previstas para o 3.º ciclo.
9.º Ano		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.

Para o ensino básico consideram-se as três **ÁREAS DE EXTENSÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA**:

ATIVIDADES FÍSICAS	Onde se incluem as diferentes áreas (Atividades Físicas e Desportivas, Atividades Rítmicas e Expressivas, Atividades de Exploração da Natureza, Jogos Tradicionais), subáreas (como jogos coletivos, ginástica ou atletismo) e matérias (como voleibol, ginástica de solo, danças sociais)
APTIDÃO FÍSICA	Demonstração de aptidão aeróbia e aptidão muscular com referência ao programa FITescola®, função da idade e sexo.
CONHECIMENTOS	Relativos aos processos de elevação e manutenção da aptidão física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

Na área das **ATIVIDADES FÍSICAS**, a demonstração de competência manifesta-se através da consecução dos objetivos específicos definidos para cada matéria, estruturados em três níveis de especificação e complexidade das aprendizagens: Introdução (I), Elementar (E) e Avançado (A).

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. 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 incluíram 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;
- «**Avançado**», que estabelece os conteúdos e formas de participação nas atividades típicas da matéria, correspondentes ao nível superior, que poderá ser atingido no quadro da disciplina de EF ou no Desporto Escolar.

Documentos de referência:

7.º ano de escolaridade

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/educacao_fisica_3c_7a_ff.pdf

8.º ano de escolaridade

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/educacao_fisica_3c_8a_ff.pdf

9.º ano de escolaridade

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/educacao_fisica_3c_9a_ff.pdf

Perfil dos Alunos

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf



APRENDIZAGENS ESSENCIAIS DO 3.º CICLO - PERFIL DOS ALUNOS

ÁREAS	Nas diferentes subáreas, o aluno deve ficar capaz de:	Áreas de Competências do PA Descritores
ATIVIDADES FÍSICAS	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JDC (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.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)
	GINÁSTICA - 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.	Criativo /Expressivo (A, C, D, J)
	ATLETISMO, PATINAGEM, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS - 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.	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)
	Patinar (Patinagem) 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».	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)
	Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), seqüências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)
	OUTRAS - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (Badminton, Tênis e Tênis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. 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.	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)
APTIDÃO FÍSICA	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	Autoavaliador/ Heteroavaliador
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.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)
	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. Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. 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.	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)

A - Linguagens e textos, B - Informação e comunicação, C- Raciocínio e resolução de problemas, D - Pensamento crítico e pensamento criativo, E - Relacionamento Interpessoal, F - Desenvolvimento pessoal e autonomia, G - Bem-estar, saúde e ambiente, H - Sensibilidade estética e artística, I - Saber científico, técnico e tecnológico, J - Conhecimento e domínio do corpo



Referências para o Sucesso em Educação Física - 3.º Ciclo							
ÁREAS	SUBÁREAS/MATÉRIAS	7.º Ano	8.º Ano	9.º Ano	CRITÉRIOS DE SUCESSO <i>O aluno desenvolve:</i>		
ATIVIDADES FÍSICAS	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: Basquetebol, Voleibol, Andebol e Futebol. GINÁSTICA: Solo, Aparelhos, Rítmica, Acrobática ATLETISMO (Saltos, Corridas e Lançamentos), ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais e Danças Tradicionais) e OUTRAS (Badminton e Orientação)	1 matéria	1 matéria	2 Matérias	7.º Ano	8.º Ano	9.º Ano
		1 matéria	1 matéria	1 matéria			
		3 matérias	4 matérias	1 matéria da subárea das ARE 2 matérias			
APTIDÃO FÍSICA	CAPACIDADES MOTORAS CONCIONAIS E COORDENATIVAS: Força, Resistência, Velocidade, Flexibilidade; Destreza Geral.	Vaivém Força inferior Força media Velocidade Flexibilidade	Vaivém Força inferior Força media Velocidade Flexibilidade	Vaivém Força inferior Força media Força Superior Velocidade Flexibilidade	Alcançar a ZSAF de Aptidão Física, de acordo com o programa FITescola®, para a sua idade e sexo em:		
					- 1 prova de Aptidão Aeróbia - 1 prova de força	- 1 prova de Aptidão Aeróbia - 1 prova de força	- 1 prova de Aptidão Aeróbia - 1 prova de força
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. 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. Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. 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.				Demonstra as competências definidas para cada ano de escolaridade.		



Operacionalização da Avaliação

A avaliação tem como principais critérios a **Participação** nas atividades em que os alunos estão envolvidos e a **Qualidade** do domínio/demonstração das competências correspondentes à área das **ATIVIDADES FÍSICAS**.

As áreas de **Aptidão Física** e de **Conhecimentos** funcionam como premissas (cumulativamente) que permitem “validar” a classificação atribuída à área das Atividades Físicas. Assim:

- O aluno colocado num nível de desempenho na área das atividades física será ratificado no nível inferior se estiver apto na área da aptidão Física **ou** dos Conhecimentos.
- O aluno colocado num nível de desempenho na área das atividades física, será ratificado em dois níveis inferiores se estiver apto na área da aptidão Física **e** dos Conhecimentos.

Na área das **ATIVIDADES FÍSICAS**, o aluno pode situar-se, em cada matéria, nos seguintes níveis:

I - atinge o nível Introdução

E - atinge o nível Elementar

A - atinge o nível Avançado

Estes níveis são os definidos nos documentos:

7.º ano de escolaridade

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/educacao_fisica_3c_7a_ff.pdf

8.º ano de escolaridade

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/educacao_fisica_3c_8a_ff.pdf

9.º ano de escolaridade

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/educacao_fisica_3c_9a_ff.pdf

As “**Atitudes e Valores**” são incluídas e avaliadas nas matérias lecionadas na área das **Atividades Físicas**.

Na área da **APTIDÃO FÍSICA**, a demonstração de aptidão aeróbia e aptidão muscular tem como referência os padrões de **ZONA SAUDÁVEL DE APTIDÃO FÍSICA**, tal como está



definida na bateria de testes FITescola®, em que a avaliação do aluno compreende duas zonas:

- Zona Saudável
- A Trabalhar

Na área dos **CONHECIMENTOS**, os conteúdos poderão ser desenvolvidos em contextos variados (aula teórica/palestra/workshops/visita de estudo, entre outros).

A avaliação poderá ser realizada através de diversos instrumentos (Fichas de avaliação, Trabalhos individuais/de grupo, Relatórios). A classificação do aluno corresponde à média de todos os elementos avaliados de acordo com os critérios definidos pela Escola:

Classificação	Nível Atribuído
0% a 19%	< 2
20% a 49%	2
50% a 69%	3
70% a 89%	4
90% a 100%	5

Na impossibilidade de se aplicar instrumentos de avaliação cuja classificação seja obtida através de %, a avaliação dos conhecimentos deve ser realizada em contexto de aula prática, referente aos conhecimentos inerentes a cada matéria lecionada, através de observação direta e questionamento oral. Nestes casos, a avaliação desta área é realizada de acordo com os seguintes critérios:

Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
- O aluno não conhece as regras das modalidades praticadas; - O aluno não utiliza/aplica a terminologia específica das AFD. - O aluno não conhece os conteúdos abordados das competências definidas para o de escolaridade.	O aluno conhece algumas das regras das modalidades abordadas; - O aluno utiliza com algumas incorreções a terminologia específica das AFD. - O aluno conhece os conteúdos abordados das competências definidas para o de escolaridade.	- O aluno conhece as regras das modalidades abordadas; - O aluno utiliza a terminologia específica das AFD. - O aluno conhece e relaciona os conteúdos abordados das competências definidas para cada ano de escolaridade.	- O aluno conhece e aplica com rigor e eficácia as regras das modalidades abordadas; - O aluno utiliza e aplica com rigor e eficácia a terminologia específica das AFD; - O aluno conhece, relaciona e interpreta os conteúdos abordados das competências definidas para cada ano de escolaridade.



ALUNOS DISPENSADOS DA PRÁTICA DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA:

Os alunos apenas são dispensados da prática das aulas de Educação Física mediante apresentação de atestados médicos e/ou declarações médicas. Nestes casos, os alunos são avaliados nas mesmas 3 áreas ATIVIDADES FÍSICAS, APTIDÃO FÍSICA, e CONHECIMENTOS, com a adaptação necessária das competências das duas primeiras áreas, de acordo com o apresentado na seguinte tabela:

AVALIAÇÃO DOS ALUNOS DISPENSADOS DA PRÁTICA DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA	
ATIVIDADES FÍSICAS	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica as principais ações técnico-táticas/destrezas das matérias avaliadas. - Conhece o regulamento e arbitra, aplicando as regras fundamentais das matérias abordadas. - Identifica os materiais/equipamentos específicos da modalidade e disponibiliza-se para a montagem e desmontagem do material didático.
APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece o protocolo dos testes aplicados. - Identifica a componente da aptidão física associada cada teste.
CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Igual à dos alunos que realizam a prática normal da aula de Educação Física.

Caso o aluno possa realizar algum dos testes de aptidão física, poderá fazê-lo, ficando dispensado da sua avaliação teórica.



Critérios de Avaliação para o 7.º ano de escolaridade				
ÁREAS \ NÍVEIS	2	3	4	5
ATIVIDADES FÍSICAS	4 (ou-) matérias INTRODUÇÃO	5 matérias INTRODUÇÃO	6 matérias INTRODUÇÃO	5 matérias INT + 1 ELEMENTAR
APTIDÃO FÍSICA	Apto em apenas 1 ou nenhuma prova de Aptidão Física.	Apto em: - 1 prova de Aptidão Aeróbia - 1 prova de Força	Apto em: - 1 prova de Aptidão Aeróbia - 1 prova de Força - 1 prova de flexibilidade/Velocidade	Apto em: - 1 prova de Aptidão Aeróbia - 2 provas de Força - 1 prova de flexibilidade/Velocidade
CONHECIMENTOS	20% a 49%	50% a 69%	70% a 89%	90% a 100%
Critérios de Avaliação para o 8.º ano de escolaridade				
ÁREAS \ NÍVEIS	2	3	4	5
ATIVIDADES FÍSICAS	5 (ou-) matérias INTRODUÇÃO	6 matérias INTRODUÇÃO	5 matérias INT + 1 ELEMENTAR	4 matérias INT + 2 ELEMENTAR
APTIDÃO FÍSICA	Apto em apenas 1 ou nenhuma prova de Aptidão Física.	Apto em: - 1 prova de Aptidão Aeróbia - 1 prova de Força	Apto em: - 1 prova de Aptidão Aeróbia - 1 prova de Força - 1 prova de flexibilidade/Velocidade	Apto em: - 1 prova de Aptidão Aeróbia - 2 provas de Força - 1 prova de flexibilidade/Velocidade
CONHECIMENTOS	20% a 49%	50% a 69%	70% a 89%	90% a 100%
Critérios de Avaliação para o 9.º ano de escolaridade				
ÁREAS \ NÍVEIS	2	3	4	5
ATIVIDADES FÍSICAS	5 (ou-) matérias INTRODUÇÃO	5 matérias INT + 1 ELEMENTAR	4 matérias INT + 2 ELEMENTAR	3 matérias INT + 3 ELEMENTAR
APTIDÃO FÍSICA	Apto em apenas 1 ou nenhuma prova de Aptidão Física.	Apto em: - 1 prova de Aptidão Aeróbia - 1 prova de Força	Apto em: - 1 prova de Aptidão Aeróbia - 1 prova de Força - 1 prova de flexibilidade/Velocidade	Apto em: - 1 prova de Aptidão Aeróbia - 2 provas de Força - 1 prova de flexibilidade/Velocidade
CONHECIMENTOS	20% a 49%	50% a 69%	70% a 89%	90% a 100%