

Introdução

“... de Aprendizagens Essenciais para todos os anos e para todas as disciplinas, **entendendo -se «essencial» não como mínimo**, mas como as dimensões que nenhum aluno pode deixar de aprender e **que constituem a base para um aprofundamento flexível e enriquecido dos temas e conteúdos de cada disciplina.**” - 1

“..., importa clarificar quais os documentos que se constituem como únicos referenciais curriculares das várias dimensões do desenvolvimento curricular a seguir pelas escolas, revogando- -se todos aqueles que se encontrem desajustados face aos referidos normativos. Assim, no uso dos poderes delegados pelo Despacho n.º 559/2020, de 3 de janeiro, publicado no Diário da República, 2.ª série, n.º 11, de 16 de janeiro de 2020, determino: 1 — Constituem -se como referenciais curriculares das várias dimensões do desenvolvimento curricular, incluindo a avaliação externa, os seguintes documentos curriculares: a) O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, homologado através do Despacho n.º 6478/2017, de 9 de julho; b) As Aprendizagens Essenciais, homologadas através dos Despachos n.os 6944 -A/2018, de 18 de julho, 8476 -A/2018, de 31 de agosto, 7414/2020, de 17 de julho, e 7415/2020, de 17 de julho; c) A Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania; d) Os perfis profissionais/referenciais de competência, quando aplicável. 2 — São revogados os demais documentos curriculares relativos às disciplinas do ensino básico e do ensino secundário com aprendizagens essenciais definidas. 3 — O presente despacho entra em vigor no dia seguinte ao da sua publicação e produz efeitos a 1 de setembro de 2021/2022.” - 2

1 e 2 - Despacho n.º 6605-A/2021 Sumário: Procede à definição dos referenciais curriculares das várias dimensões do desenvolvimento curricular, incluindo a avaliação externa. (Revoga os programas curriculares)

Área das Atividades Físicas (55%)

Quadro 1 - Sub áreas das atividades físicas

Sub área Jogos Desportivos Colectivos	- Futebol - Andebol - Basquetebol - Voleibol
Sub área Ginástica	- Solo - Aparelhos - Acrobática
Sub área Atletismo	- Atletismo
Sub área Atividades Rítmicas Expressivas	- Dança - Danças Sociais - Danças Tradicionais
Sub área Patinagem	Patinagem artística Hoquei Patins Corridas de Patins
Sub área Raquetes	Badminton Ténis Ténis de mesa
Outras	Luta Judo Atividades de Exploração da Natureza Natação Jogos tradicionais populares

Quadro 2 - Número de matérias por sub-área a serem consideradas para avaliação

	7º ano	8º ano	9º ano	10º ano	11º ano	12º ano
JDC	1	1	2	2	2	2
Ginástica	1	1	1	1	1	1
Atletismo	3	4	2	2		
Raquetas					2	2
Outras			1	1		
ARE					1	1

Quadro 3 - Critérios para atribuição de níveis mínimos na área das atividades físicas

NÍVEL /% 2º e 3º ciclo	3 50 - 55%
7º Ano	5 I
8º Ano	6 I
9º Ano	5 I + 1 E
Valores Secundário	10-11
10º Ano	5 I + 1 E
11º Ano	4 I + 2 E
12º Ano	3 I + 3 E

Se não cumprir os critérios mínimos definidos para o ano letivo, o somatório de pontos das matérias não pode ultrapassar 9 valores no secundário e no básico.

Quadro 3 - Relação entre somatório de pontos nas matérias consideradas e classificação

Classifica. (valores)	Pontuação nas Atividades Físicas			Classifica. (val/nível)	Pontuação nas Atividades Físicas		
	12º ano	11º ano	10º ano		9º ano	8º ano	7º ano
0	4	3	2	0(1)	2	1	0
1	5	4	3	1(1)	3	2	0
2	6	5	4	2(1)	4	3	1
3	7	6	5	3(1)	5	4	2
4	8	7	6	4(1)	6	5	3
5	9	8	7	5(1)	7	6	4
6	10	9	8	6(2)	8	7	5
7	11	10	9	7(2)	9	8	6
8	12	11	10	8(2)	10	9	7
9	13	12	11	9(2)	11	10	8
10	14	13	12	10(3)	12	11	9
11	15	14	13	11(3)	13	12	10
12	16	15	14	12(3)	14	13	11
13	17	16	15	13(3)	15	14	12
14	18	17	16	14 (4)	16	15	13
15	19	18	17	15 (4)	17	16	14
16	20	19	18	16 (4)	18	17	15
17	21	20	19	17 (4)	19	18	16
18	22	21	20	18 (5)	20	19	17
19	23	22	21	19 (5)	21	20	18
20	24	23	22	20 (5)	22	21	19

Na avaliação das matérias o aluno:

- Recusa realizar a matéria - (0 pontos)
- ***Não Introdução (NI) (Parte do Introdução - cumpre alguns conteúdos) - (1 ponto).***
- ***Introdução (I) - (2 pontos)***
- ***Elementar (E) (cumpre maioria dos conteúdos)- (3 pontos)***
- ***Elementar Completo (EC) - (4 pontos)***

Nota: como já foi referido anteriormente, se não cumprir os critérios mínimos definidos para o ano letivo, o somatório de pontos das matérias não pode ultrapassar 9 valores no secundário e no básico.

Área da Aptidão Física (30%= 20%+10%)

Na área da aptidão física os alunos devem ser capazes de melhorar/manter as suas capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa FITescola, para a sua idade e sexo.

Os alunos realizarão os seguintes testes em dois momentos do ano e será seleccionado o melhor resultado em cada teste: (20%)

- **Teste de Aptidão Aeróbia** - Teste de Vaivém ou Milha (endurance para os alunos que não atingem a zona saudável no teste da milha ou vaivém. No endurance não há melhoria);
- **Testes de Aptidão Muscular**
 - a) Força – Teste dos abdominais, extensões de braços e impulsão horizontal
 - b) Flexibilidade – Senta e alcança;
 - c) Velocidade – Corrida de 40m.

Quadro 4 - Pontos a atribuir por cada teste de condição física.

não realiza o teste	0 pontos
Encontra-se fora da zona saudável	1 ponto
Encontra-se na zona saudável	3 pontos
Encontra-se na zona atlética	4 pontos

O aluno atinge no máximo 20 pontos em 6 testes realizados (Teste de Endurance se não atingir a zona saudável no teste de aptidão aeróbia do Fitescola).

Melhoria e empenho na aptidão física.(10%)

Quadro 5 - Critério para atribuição de pontos na melhoria e empenho na condição física.

Não se empenha nas atividades da aula e na melhoria da sua condição física.	0 pontos
Empenha-se em poucas atividades da aula e pouco na melhoria da sua condição física.	1 ponto
Empenha-se em algumas atividades da aula e na melhoria da sua condição física.	2 pontos
Empenha-se na maioria das atividades da aula e na melhoria da sua condição física.	3 pontos
Empenha-se em todas as atividades da aula e na melhoria da sua condição física.	4 pontos
Melhoria do resultado do teste da aptidão física ou manutenção na zona atlética.	4 pontos

No primeiro semestre não é possível registar a melhoria, pelo que o professor irá basear a sua avaliação no empenho nas atividades da aula. O aluno atinge no máximo 20 pontos (o teste de endurance não conta para a melhoria). Pela manutenção na zona atlética, em cada teste, o aluno também terá os 4 pontos.

Área dos Conhecimentos (10%)

Escala classificativa de testes, trabalhos e fichas no ensino básico, secundário.

Quadro 6 - Nomenclatura a adotar na avaliação dos vários instrumentos.

Nível 2º, 3º Ciclos e CEF(s)	Valores Sec. e prof.	Nomenclatura	Norma
1	0 a 4	Muito insuficiente	conhecimentos devem corresponder a resultados entre 0% e 19%.
2	5 a 9	Insuficiente	conhecimentos devem corresponder a resultados entre 20% e 49%.
3	10 a 13	Suficiente	conhecimentos devem corresponder a resultados entre 50% e 69%.
4	14 a 17	Bom	conhecimentos devem corresponder a resultados entre 70% e 89%.
5	18 a 20	Muito Bom	Os resultados da avaliação dos conhecimentos devem corresponder a valores entre 90% e 100%.

Quadro 7 - Temas a abordar nos conhecimentos

	Conteúdos
7.º Ano	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.
8.º Ano	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.
9.º Ano	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.

10.ºAno	<p>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.</p> <p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos 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.</p> <p>Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro, e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva: (ver Apz essenciais)</p>
11.º Ano	<p>Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associado à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;✓ Doenças e lesões;✓ Condições materiais, de equipamento e de orientação do treino.
12.ºAno	<p>Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.</p> <p>Analisar criticamente aspectos gerais da ética na participação nas atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;✓ Violência (dos espectadores e dos atletas) VS. espírito desportivo;✓ Corrupção VS. Verdade desportiva.
	<p>O aluno realiza prova escrita, trabalhos, fichas e oralidade sobre os conteúdos.</p>

Comunicação (5%)

quadro 8 - Critérios para a avaliação da comunicação (não aprovado)

Critérios	Valores
Não comunica. Prejudica o normal funcionamento da aula constantemente.	0
Comunica raramente com os colegas e/ou com o professor. Difícil entender o que o aluno diz. Em algumas situações prejudica o normal funcionamento da aula	0,2
Comunica poucas vezes com os colegas e/ou com o professor. Tem alguma dificuldade de expressão.	0,4
Comunica com os colegas e/ou com o professor. Não utiliza a terminologia específica da disciplina.	0,6
Comunica com os colegas e/ou com o professor. Utiliza a terminologia específica da disciplina. Aluno com influência positiva no decorrer da aula.	0,8
Comunica com os colegas e/ou com o professor. Utiliza a terminologia específica da disciplina de forma fluente. Aluno com influência muito positiva no decorrer da aula.	1

Nota final = (class. nas AFD*0,55) + (Class. na AF*0,20)+(Melhoria da AF*0,1)+(Conhecimentos*0,1)+(Comunicação*0,05)

Exemplos:

aluno 1 (12º ano):

- 5 matérias elementares + 1 introdução;
- 6 testes AF na zona saudável;
- Melhorou 4 testes de AF e empenha-se em algumas atividades da aula na AF;
- Média das avaliações dos conhecimentos é 15 valores;
- aluno com influência positiva na aula que utiliza terminologia correta;
- $(13*0,55) + (18*0,2) + (18*0,1) + (15*0,1) + (0,8) = 7,15+3,6+1,8+1,5+0,8 = 14,85$

Participou em 4 atividades do desporto escolar tem +0,2 Nota final 15,05=15

aluno 2 (12º ano):

- 4 matérias elementares completas + 2 elementares;
- 4 testes AF na zona saudável e 2 testes na zona atlética;
- Melhorou 4 testes de AF e empenha-se em algumas atividades da aula na AF;
- Média das avaliações dos conhecimentos é 17 valores;
- aluno com influência muito positiva na aula que utiliza terminologia correta;
- $(18 \cdot 0,55) + (20 \cdot 0,2) + (18 \cdot 0,1) + (17 \cdot 0,1) + (1,0) = 9,9 + 4,0 + 1,8 + 1,7 + 1,0 = 18,4$

Participou em 5 atividades do desporto escolar tem + 0,25 Nota final 18,65

aluno 3 (12º ano):

- 4 matérias elementares completas + 1 elementar + 1 Não introdução (o seu 16 passa a 10 porque não cumpre os critérios mínimos definidos para o seu ano letivo);
- 3 testes AF na zona saudável e 3 testes na zona atlética;
- Melhorou 2 testes de AF e empenha-se pouco na melhoria da sua AF;
- Média das avaliações dos conhecimentos é 14 valores;
- aluno sem influência na aula que utiliza terminologia correta;
- $(10 \cdot 0,55) + (20 \cdot 0,2) + (9 \cdot 0,1) + (14 \cdot 0,1) + (0,4) = 5,5 + 4,0 + 0,9 + 1,4 + 0,4 = 12,2$

Participou em 0 atividades do desporto escolar tem + 0,0 Nota final 12,2

aluno 4 (12º ano):

- 4 matérias elementares + 2 introdução;
- 5 testes AF na zona saudável e 1 teste fora da ZSAF;
- Melhorou 2 testes de AF e empenha-se pouco na melhoria da sua AF;
- Média das avaliações dos conhecimentos é 12 valores;
- aluno sem influência na aula que utiliza terminologia correta;
- $(12 \cdot 0,55) + (16 \cdot 0,2) + (9 \cdot 0,1) + (12 \cdot 0,1) + (0,4) = 6,6 + 3,2 + 0,9 + 1,2 + 0,4 = 12,3$

Participou em 4 atividades do desporto escolar tem + 0,2 Nota final 12,5

Atestados médicos

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."

Encontram-se nesta situação os alunos que apresentem atestado médico impeditivo da prática da atividade física, não podendo desta forma cumprir os critérios de avaliação definidos no que respeita às Atividades Físicas e à Aptidão Física. Para estes alunos aplica-se a seguinte:

85% Matérias + Área dos conhecimentos (de todos os anos letivos) - Testes e trabalhos escritos, trabalho em sala de aula como por exemplo correções, ajudas, arrumação de material, arbitragens, relatório da aula, registo de dados, etc.

10% Melhoria/Empenho na Aptidão física – Demonstra compreensão e conhecimento das formas de treino das capacidades físicas em aula, auxiliando sob forma guiada no treino dos colegas (controlo dos tempos, medição e verificação de alguns erros de postura mais comuns)

5% Comunicação - De acordo com o quadro

Desporto Escolar

Por forma a valorizar a participação nas atividades do Desporto Escolar qualquer aluno pode somar 0,05 por cada atividade, até um máximo de 0,3 pontos, na sua nota final.

Cursos profissionais

Para o ciclo de formação dos Cursos Profissionais consideram-se as seguintes subáreas na área das Atividades Físicas:

- Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol);
- Ginástica (Solo, Aparelhos e Acrobática);
- Outras Atividades Físicas Desportivas (Atletismo, Raquetas e Patinagem);
- Atividades de Exploração da Natureza (Orientação, Natação, entre outras);
- Dança (Danças Sociais, Danças Tradicionais).

No 1.º ano o aluno desenvolve as seguintes competências essenciais:

- Nível Introdução num jogo desportivo coletivo;
- Nível Introdução na ginástica de solo e num aparelho da ginástica de aparelho;
- Nível Introdução no Atletismo, nas Raquetas ou na Patinagem;
- Nível Introdução numa dança das Danças Sociais ou Tradicionais Portuguesas.

No 2.º ano o aluno desenvolve as seguintes competências essenciais:

- Nível Introdução num jogo desportivo coletivo, diferente do demonstrado no 1.º ano do ciclo de formação;
- Nível Elementar na ginástica de solo e Nível Introdução num aparelho da ginástica de aparelho, diferente do demonstrado no 1.º ano do ciclo de formação;
- Nível Introdução, no grupo das Outras Atividades Físicas Desportivas, numa aprendizagem diferente daquela demonstrada no 1.º ano do ciclo de formação, ou, em alternativa, o Nível Elementar na aprendizagem desenvolvida no 1.º ano do ciclo de formação;
- Nível Introdução, no grupo da Dança, numa outra dança social ou tradicional portuguesa, diferente da demonstrada no 1.º ano do ciclo de formação.

No 3.º ano o aluno desenvolve as seguintes competências essenciais:

- Nível Elementar num jogo desportivo coletivo;
- Nível Introdução na ginástica acrobática;
- Nível Introdução numa das aprendizagens das Atividades de Exploração da Natureza (Orientação, Natação, entre outras);
- Nível Elementar numa dança social ou tradicional portuguesa.

Quadro 9 - Organização modular dos cursos profissionais

Organização modular ao longo do ciclo de formação

Áreas		Módulos (total 16)	1.º ano	2.º ano	3.º ano
Atividades Físicas	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol)	3	JDC1	JDC2	JDC3
	GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Acrobática)	3	GIN1	GIN2	GIN3
	OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS (Atletismo/Raquetas/Patinagem)	2	A/R/P 1	A/R/P 2	
	ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA (Orientação, Natação, entre outras)	1			AÉN
	DANÇA (Danças Sociais, Danças Tradicionais Portuguesas)	3	DAN1	DAN2	DAN3
Aplicações Físicas	DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS	1	APTIDÃO FÍSICA	APTIDÃO FÍSICA	APTIDÃO FÍSICA
Conhecimentos	CONHECIMENTOS SOBRE DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS	3	ACT. FIS/ CONTEXT. e SAÚDE 1	ACT. FIS/ CONTEXT. e SAÚDE 2	ACT. FIS/ CONTEXT. e SAÚDE 3

(Programa de Educação Física para os Cursos Profissionais - pp. 14-18)

Avaliação dos módulos das atividades físicas:

- 95% - desempenho do aluno na matéria:
 - cumpre os objetivos programáticos da matéria/nível com muita facilidade - Muito Bom (18-20);

- cumpre os objetivos programáticos da matéria/nível com facilidade - Bom (14-17);
 - cumpre os objetivos programáticos da matéria/nível - Razoável (10-13);
 - Não cumpre os objetivos programáticos da matéria nível - Insuficiente (0-9).
- 5% - Comunicação

Avaliação do módulo de Aptidão Física (12º ano):

“Este módulo desenvolve-se ao longo dos três anos de curso. Considera os objetivos relativos ao desenvolvimento da resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral. A referência da ZSAF (Zona Saudável de Aptidão Física) encontra-se estabelecida na bateria de testes do FITescola®. Os objetivos relativos a esta área encontram-se especificados em termos de: resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral.”

“Neste módulo define-se como norma para o sucesso o aluno evidenciar estar na zona saudável de aptidão física (ZSAF) para a aptidão aeróbia e muscular, com referência aos valores estabelecidos na bateria de testes do FITescola®, na resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral, para a sua idade e sexo.”

Quadro 10 - Pontos a atribuir por cada teste de condição física - 85%

não realiza o teste	0 pontos
Encontra-se fora da zona saudável	1 ponto
Encontra-se na zona saudável	3 pontos
Encontra-se na zona atlética	4 pontos

O aluno atinge no máximo 20 pontos em 6 testes realizados (Teste de Endurance se não atingir a zona saudável no teste de aptidão aeróbia).

- Empenho/melhoria da sua condição física - 10%
- Comunicação - 5%

Avaliação dos módulos de Conhecimentos:

Escala classificativa de testes, trabalhos e fichas nos cursos profissionais:

Quadro 11 - nomenclatura na avaliação dos vários instrumentos.

Valores Sec. e prof.	Nomenclatura	Norma
0 a 4	Muito insuficiente	conhecimentos devem corresponder a resultados entre 0% e 19%.
5 a 9	Insuficiente	conhecimentos devem corresponder a resultados entre 20% e 49%.
10 a 13	Suficiente	conhecimentos devem corresponder a resultados entre 50% e 69%.
14 a 17	Bom	conhecimentos devem corresponder a resultados entre 70% e 89%.
18 a 20	Muito Bom	Os resultados da avaliação dos conhecimentos devem corresponder a valores entre 90% e 100%.

- Média dos testes, trabalhos, fichas, etc. - 95%
- Comunicação - 5%.