

# Processo-ensino-aprendizagem- avaliação e classificação em

## Educação Física

### Ano letivo 2023-2024

“A ação educativa é, pois, compreendida como uma ação formativa especializada, fundada no ensino, que implica a adoção de princípios e estratégias pedagógicas e didáticas que visam a concretização das aprendizagens. Trata-se de encontrar a melhor forma e os recursos mais eficazes para todos os alunos aprenderem, isto é, para que se produza uma apropriação efetiva dos conhecimentos, capacidades e atitudes que se trabalharam, em conjunto e individualmente, e que permitem desenvolver as competências previstas no Perfil dos Alunos ao longo da escolaridade obrigatória.”

“As Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF) são um documento curricular que têm como objetivo o desenvolvimento das competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho) identificando os conteúdos de conhecimento disciplinar estruturado, indispensáveis, articulados concetualmente, relevantes e significativos, bem como de capacidades e atitudes a desenvolver obrigatoriamente por todos os alunos em cada área disciplinar ou disciplina, tendo, em regra, por referência o ano de escolaridade ou de formação (Despacho n.º 5908/2017, de 5 de julho).”

**“As competências em Educação Física adquirem-se pela prática de atividade física qualitativa e quantitativamente adequada às possibilidades e necessidades de cada aluno, em situações que promovam o seu desenvolvimento, isto é, situações em que o esforço físico, a aprendizagem, a descoberta e o desafio pessoal e coletivo sejam uma constante.”**

## Índice

Pressupostos	1
Documentos de referência	3
Orientações gerais para a elaboração dos critérios específicos de avaliação e classificação	4
Desenho Universal para a Aprendizagem ( DUA)	5
Descrição processo ensino- aprendizagem- avaliação - (área de atividades físicas desportivas)	6
Descrição processo ensino- aprendizagem - avaliação -( área de aptidão física)	9
Descrição processo ensino- aprendizagem- avaliação -( área de conhecimentos)	12
PERFIS DE APRENDIZAGEM – Níveis de Classificação (final de ano)	15
Domínios de Autonomia Curricular ( DAC)	23
Descritores de Desempenho das matérias de Atividades Físicas Desportivas	24
Situações de avaliação	38
Ligações	64
Processo-ensino-aprendizagem- avaliação e classificação em Educação Física para alunos que não realizam a prática .	65

## Documentos de referência

Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho

Portaria n.º 223-A/2018 de 3 de agosto

Portaria n.º 226-A/2018 de 7 de agosto

Decreto-Lei n.º 54/2018 de 6 de julho

PARA UMA EDUCAÇÃO INCLUSIVA -MANUAL DE APOIO À PRÁTICA

Lei n.º 51/2012 de 5 de setembro

Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, homologado pelo Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho

Aprendizagens Essenciais de Educação Física ( 5º ao 12º anos)

Despacho nº 6605-A/2021

## **ORIENTAÇÕES GERAIS PARA A ELABORAÇÃO DOS CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO**

( De acordo com documento aprovado em CP no ano letivo 20/21)

Os Critérios Específicos de Avaliação por ano de escolaridade têm de incluir:

- ✓ Domínios/ Áreas/ Temáticas de Aprendizagem/ Trabalhos de Projeto;
- ✓ Aprendizagens de cada domínio;
- ✓ Descritores de desempenho para as aprendizagens;
- ✓ Instrumentos de avaliação a utilizar;
- ✓ Descritores de desempenho ao nível das Atitudes (Responsabilidade, Autonomia e Cooperação), integrados nos vários domínios.

Os Critérios Específicos de Classificação têm de incluir:

- ✓ Perfis com descritores de desempenho para atribuição de nível/ classificação por ano de escolaridade.

## Desenho Universal para a Aprendizagem ( DUA)

	<b>Aplicação dos princípios subjacentes ao DUA à planificação de aulas</b>
<b>Componentes da planificação</b>	<b>Questões orientadoras da planificação com base no DUA</b>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Considerando o(s) objetivo(s) a alcançar na aula, que conhecimentos, capacidades e atitudes, os alunos têm de dominar de modo a que todos alcancem as competências previstas no Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória?</li> <li>• Os objetivos definidos são desafiantes, ajustados à aprendizagem e inclusão de todos os alunos?</li> <li>• Os objetivos estão definidos de forma abrangente e flexível, possibilitando múltiplas opções de desempenho, adequados à diversidade das aprendizagens, aos destinatários e às circunstâncias em que ocorrem?</li> </ul>
<b>Métodos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que suporte pode ser usado para apoiar os alunos na aquisição dos conteúdos e na expressão do que aprenderam?</li> <li>• Os métodos são flexíveis e diversificados para proporcionarem experiências de aprendizagem adequadas e desafiantes para todos os alunos? <ul style="list-style-type: none"> <li>• São utilizadas estratégias de ensino e aprendizagem diversificadas e adequadas, tendo por base a especificidade da turma ou grupo de alunos?</li> </ul> </li> <li>• Os métodos usados permitem o envolvimento dos alunos no processo de autorregulação das aprendizagens?</li> </ul>
<b>Materiais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que recursos, materiais e ferramentas são usados para acautelar múltiplas formas de representação, de expressão da informação e de envolvimento?</li> </ul>
<b>Avaliação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como é que os alunos podem demonstrar que realizaram as aprendizagens previstas?</li> <li>• São consideradas diferentes formas de avaliação formativa e sumativa, recorrendo a uma variedade de procedimentos, técnicas e instrumentos de recolha de informação?</li> <li>• São contempladas oportunidades frequentes para a reflexão com vista ao ajustamento de processos e estratégias? • A avaliação é flexível para permitir a recolha sistemática e contínua de informação clara sobre o progresso dos alunos?</li> </ul>

## DESCRIÇÃO PROCESSO ENSINO- APRENDIZAGEM- AVALIAÇÃO - (ÁREA DE ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS)

Anos	5º ano Subáreas e matérias	6º ano	7º ano
<b>Matérias/ Conteúdos</b>	<p><b>Jogos</b> (Raquetas de madeira, Bola ao capitão, )</p> <p><b>Jogos desportivos Coletivos</b> ( Andebol , Basquetebol, Futebol, Voleibol)</p> <p><b>Ginástica</b> ( Solo , Rítmica ,Aparelhos)</p> <p><b>Atletismo</b> ( Corridas ,Lançamentos e Saltos)</p> <p><b>Atividades Rítmicas Expressivas</b> (Merengue (linha), Carreirinhas ( linha)</p> <p><b>Outras</b> ( Gincana de bicicleta )</p>	<p><b>Jogos desportivos Coletivos</b> ( Andebol , Basquetebol, Futebol, Voleibol)</p> <p><b>Ginástica</b> ( Solo , Rítmica ,Aparelhos)</p> <p><b>Atletismo</b> ( Corridas ,Lançamentos e Saltos)</p> <p><b>Atividades Rítmicas Expressivas</b> (Merengue (linha), Carreirinhas ( roda)</p> <p><b>Raquetas</b> (Badmington )</p> <p><b>Outras</b> (Natação)</p>	<p><b>Jogos desportivos Coletivos</b> ( Andebol , Basquetebol, Futebol, Voleibol)</p> <p><b>Ginástica</b> ( Solo , Rítmica ,Aparelhos)</p> <p><b>Atletismo</b> ( Corridas ,Lançamentos e Saltos)</p> <p><b>Atividades Rítmicas Expressivas</b> Foxtrot social , Tia Anica)</p> <p><b>Outras</b> ( Badmington )</p>
<b>Métodos e técnicas de ensino</b>	<p>Estilos de ensino:                      - Centrado na tarefa                      -Avaliação recíproca                      -Descoberta guiada                      -Solução de problemas                      -Comando</p>		
<b>Instrumentos de avaliação</b>	<p>Grelhas de observação /Listagens de verificação                      Anedotários ( registo de incidentes críticos)                      Em momentos de avaliação informal e formal                      Utilizando referenciais Criterial e Ipsativo                      Feedback descritivo e (ou) avaliativo</p>		
<b>CrITÉRIOS avaliação / Patamares de Proficiência / Descritores de desempenho</b>	<p>Em cada matéria estão definidos os objetivos e conteúdos :</p> <p><b>INTRODUÇÃO</b>- onde se incluíram as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»)</p> <p><b>ELEMENTAR</b>- 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;</p> <p><b>AVANÇADO</b> 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 Educação Física ou no Desporto Escolar</p> <p><b>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.</b></p> <p>São definidos <b>Patamares de Proficiência</b> (a seguir indicados), que correspondem a descritores de desempenho para cada matéria ( constantes no quadro-resumo das matérias de Atividades Físicas Desportivas):</p> <p>-Insuficiente    -Suficiente    -Bom    -Muito Bom</p>		

Anos	8º ano Subáreas e matérias	9º ano	10º ano
<b>Matérias/ Conteúdos</b>	<p><b>Jogos desportivos Coletivos</b> ( Andebol , Basquetebol, Futebol, Voleibol, )</p> <p><b>Ginástica</b> ( Solo , Rítmica ,Aparelhos)</p> <p><b>Atletismo</b> ( Corridas ,Lançamentos e Saltos)</p> <p><b>Atividades Rítmicas Expressivas</b> (Foxtrot social ,Regadinho)</p> <p><b>Outras</b> (Badmington e Natação)</p>	<p><b>Jogos desportivos Coletivos</b> ( Andebol , Basquetebol, Futebol, Voleibol, )</p> <p><b>Ginástica</b> ( Solo , Rítmica ,Aparelhos)</p> <p><b>Atletismo</b> ( Corridas ,Lançamentos e Saltos)</p> <p><b>Atividades Rítmicas Expressivas</b> (Rumba quadrada , Malhão)</p> <p><b>Raquetas</b> ( Badmington)</p> <p><b>Outras</b> (Natação)</p>	<p><b>Jogos desportivos Coletivos</b> ( Andebol , Basquetebol, Futebol, Voleibol, Corfebol )</p> <p><b>Ginástica</b> ( Solo , Acrobática ,Aparelhos)</p> <p><b>Atletismo</b> ( Corridas ,Lançamentos e Saltos)</p> <p><b>Atividades Rítmicas Expressivas</b> (Rumba quadrada , Malhão)</p> <p><b>Raquetas</b> ( Badmington)</p> <p><b>Outras</b> (Natação , e Jogos Tradicionais-Cântaros , Barra do lenço, Saltar corda)</p>
<b>Métodos e técnicas de ensino</b>	<p>Estilos de ensino: - Centrado na tarefa -Avaliação recíproca -Descoberta guiada -Solução de problemas -Comando</p>		
<b>Instrumentos de avaliação</b>	<p>Grelhas de observação Listagens de verificação Em momentos de avaliação informal e formal Utilizando referenciais Criterial e Ipsativo Feedback descritivo e (ou) avaliativo</p>		
<b>Critérios avaliação / Patamares de Proficiência / Descritores de desempenho</b>	<p>Em cada matéria estão definidos os objetivos e conteúdos :</p> <p><b>INTRODUÇÃO</b>- onde se incluíram as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»)</p> <p><b>ELEMENTAR</b>- 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;</p> <p><b>AVANÇADO</b> 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 Educação Física ou no Desporto Escolar</p> <p><u>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.</u></p> <p>São definidos <b>Patamares de Proficiência</b> (a seguir indicados), que correspondem a descritores de desempenho para cada matéria ( constantes no quadro-resumo das matérias de Atividades Físicas Desportivas):</p> <p>-Insuficiente    -Suficiente    -Bom    -Muito Bom</p>		

Anos	→	11º ano Subáreas e matérias	12º ano Subáreas e matérias
<b>Matérias/ Conteúdos</b>		<b>Jogos desportivos Coletivos</b> ( Andebol , Basquetebol, Futebol, Voleibol , Tagrugby ) <b>Ginástica</b> ( Solo , Acrobática ,Aparelhos) <b>Atletismo</b> ( Corridas, Lançamentos e Saltos) <b>Atividades Rítmicas Expressivas</b> (Tcha tcha tcha , Sariquité) <b>Raquetas</b> ( Badmington) <b>Outras</b> ( Natação, e Jogos Tradicionais – Saltar à corda, Jogo da Bota , Corrida de sacos)	<b>Jogos desportivos Coletivos</b> ( Andebol , Basquetebol, Futebol, Voleibol , Ultimate Frisbee ) <b>Ginástica</b> ( Solo , Acrobática , Aparelhos ) <b>Atletismo</b> ( Corridas, Lançamentos e Saltos) <b>Atividades Rítmicas Expressivas</b> (Dança Livre , Dança Tradicional , Dança Social) <b>Raquetas</b> ( Badmington) <b>Outras</b> ( Natação e Jogos tradicionais- Saltar à corda, Jogo da bota , Malha)
<b>Métodos e técnicas de ensino</b>		Estilos de ensino: - Centrado na tarefa -Avaliação recíproca -Descoberta guiada -Solução de problemas -Comando	
<b>Instrumentos de avaliação</b>		Grelhas de observação Listagens de verificação Em momentos de avaliação informal e formal Utilizando referenciais Criterial e Ipsativo Feedback descritivo e (ou) avaliativo	
<b>Critérios avaliação / Patamares de Proficiência / Descritores de desempenho</b>		Em cada matéria estão definidos os objetivos e conteúdos : <b>INTRODUÇÃO</b> - onde se incluíram as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos») <b>ELEMENTAR</b> - 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; <b>AVANÇADO</b> 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 Educação Física ou no Desporto Escolar <b>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.</b> São definidos <b>Patamares de Proficiência</b> (a seguir indicados), que correspondem a descritores de desempenho para cada matéria ( constantes no quadro-resumo das matérias de Atividades Físicas Desportivas): -Insuficiente    -Suficiente    -Bom    -Muito Bom	

**DESCRIÇÃO PROCESSO ENSINO- APRENDIZAGEM - AVALIAÇÃO - ÁREA DE APTIDÃO FÍSICA**

Anos	5º ano	6º ano	7º ano
<b>Conteúdos</b>	Desenvolver e manter capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.		
<b>Métodos e técnicas de ensino</b>	Estilos de ensino: - Centrado na tarefa -Avaliação recíproca - Programação individualizada -Comando		
<b>Instrumentos de avaliação</b>	Grelhas de registo da Plataforma FitEscola Testes de aptidão / Provas FitEscola de acordo com os protocolos definidos Em momentos de avaliação informal e formal Utilizando referenciais Criterial e Ipsativo ( Tabelas FitEscola) Feedback avaliativo		
<b>CrITÉRIOS avaliação/ descritores de desempenho</b>	<p><u>Não atingiu e Atingiu os Valores definidos para a ZSAF ( Zona Saudável de Aptidão Física) da Tabela FitEscola)</u></p> <p><u>Demonstra :</u></p> <p><u>Aptidão Aeróbia ( provas de Vaivém ou Milha ou outra forma descrita nas Aprendizagens Essenciais)</u></p> <p><u>Demonstra Aptidão Muscular :</u></p> <p><u>Força Superior – Prova Flexão/Extensão braços</u></p> <p><u>Força Média – Prova Abdominais</u></p> <p><u>Força Inferior – Provas de Impulsão Vertical ou Impulsão Horizontal</u></p> <p><u>Velocidade – Provas de 20m ou 40 metros</u></p> <p><u>Flexibilidade – Provas de Flexibilidade de ombros ou Flexibilidade membros inferiores</u></p> <p><u>Agilidade – Prova de Agilidade</u></p> <p><b><u>Data de Referência ZSAF ou PA – 31 de Maio</u></b></p>		

Anos	8º ano	9º ano	10º ano
<b>Conteúdos</b>	Desenvolver e manter capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.		
<b>Métodos e técnicas de ensino</b>	Estilos de ensino: - Centrado na tarefa -Avaliação recíproca - Programação individualizada -Comando		
<b>Instrumentos de avaliação</b>	Grelhas de registo da Plataforma FitEscola Provas FitEscola de acordo com os protocolos definidos Em momentos de avaliação informal e formal Utilizando referenciais Criterial e Ipsativo ( Tabelas FitEscola) Feedback avaliativo		
<b>CrITÉRIOS avaliação/ descritores de desempenho</b>	<p><u>Não atingiu e Atingiu os Valores definidos para a ZSAF ( Zona Saudável de Aptidão Física) ou Perfil Atlético da Tabela FitEscola.</u></p> <p><u>Demonstra:</u></p> <p><u>Aptidão Aeróbia ( provas de Vaivém ou Milha ou outra forma descrita nas Aprendizagens Essenciais)</u></p> <p><u>Demonstra Aptidão Muscular :</u></p> <p><u>Força Superior – Prova Flexão/Extensão braços</u></p> <p><u>Força Média – Prova Abdominais</u></p> <p><u>Força Inferior – Provas de Impulsão Vertical ou Impulsão Horizontal</u></p> <p><u>Velocidade – Provas de 20m ou 40 metros</u></p> <p><u>Flexibilidade – Provas de Flexibilidade de ombros ou Flexibilidade membros inferiores</u></p> <p><u>Agilidade – Prova de Agilidade</u></p> <p><b><u>Data de Referência ZSAF ou PA – 31 de Maio</u></b></p>		

Anos	11º ano	12º ano
<b>Conteúdos</b>	Desenvolver e manter capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	
<b>Métodos e técnicas de ensino</b>	Estilos de ensino: - Centrado na tarefa -Avaliação recíproca - Programação individualizada -Comando	
<b>Instrumentos de avaliação</b>	Grelhas de registo da Plataforma FitEscola Provas FitEscola de acordo com os protocolos definidos Em momentos de avaliação informal e formal Utilizando referenciais Criterial e Ipsativo ( Tabelas FitEscola) Feedback avaliativo	
<b>CrITÉrios avaliação/ descritores de desempenho</b>	<p><u>Não atingiu e Atingiu os Valores definidos para a ZSAF ( Zona Saudável de Aptidão Física) ou Perfil Atlético da Tabela FitEscola)</u></p> <p><u>Demonstra:</u></p> <p><u>Aptidão Aeróbia ( provas de Vaivém ou Milha ou outra forma descrita nas Aprendizagens Essenciais)</u></p> <p><u>Demonstra Aptidão Muscular :</u></p> <p><u>Força Superior – Prova Flexão/Extensão braços</u></p> <p><u>Força Média – Prova Abdominais</u></p> <p><u>Força Inferior – Provas de Impulsão Vertical ou Impulsão Horizontal</u></p> <p><u>Velocidade – Provas de 20m ou 40 metros</u></p> <p><u>Flexibilidade – Provas de Flexibilidade de ombros ou Flexibilidade membros inferiores</u></p> <p><u>Agilidade – Prova de Agilidade</u></p> <p><b><u>Data de Referência ZSAF ou PA – 31 de Maio</u></b></p>	

**DESCRIÇÃO PROCESSO ENSINO- APRENDIZAGEM- AVALIAÇÃO - ÁREA DE CONHECIMENTOS**

Anos →	5º ano	6º ano	7º ano
<b>Matérias/ Conteúdos</b>	<p><b>Saber:</b> o que é a EF; Objetivos da EF; A aula de EF; Regras da aula de EF</p> <p><b>Identificar</b> as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p>	<p><b>Identificar</b> as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p><b>Interpretar</b> as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física</p>	<p><b>Relacionar</b> Aptidão Física e Saúde.</p> <p><b>Identificar</b> os benefícios do exercício físico para a saúde.</p> <p><b>Interpretar</b> a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os Jogos Olímpicos e Paralímpico</p>
<b>Métodos e técnicas de ensino</b>	Leitura , estudo e consulta Manual Passa a Bola ( Porto Editora)	Leitura , estudo e consulta Manual Passa a Bola ( Porto Editora)	Leitura , estudo e consulta Manual Fair-Play( Texto Editora)
<b>Instrumentos de avaliação</b>	Questionários escrito ou online	Questionários escrito ou online	Questionários escrito ou online
<b>CrITÉRIOS avaliação/ descriptores de desempenho</b>	Demonstra-se cada competência se o aluno realizar/responder corretamente à maioria das tarefas referentes a essa competência	Demonstra-se cada competência se o aluno realizar/responder corretamente à maioria das tarefas referentes a essa competência	Demonstra-se cada competência se o aluno realizar/responder corretamente à maioria das tarefas referentes a essa competência

Anos →	8º ano	9º ano	10º ano
<b>Matérias/ Conteúdos</b>	<p><b>Relacionar</b> Aptidão Física e Saúde.</p> <p><b>Identificar</b> os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p> <p><b>Identificar e interpretar</b> os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva</p> <p>)</p>	<p><b>a)Relacionar</b> Aptidão Física e Saúde.</p> <p><b>b)Identificar</b> os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p><b>C)Interpretar</b> 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.</p>	<p><b>a)Relacionar</b> a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p><b>b)Interpretar</b> 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.</p> <p><b>c)Conhecer</b> 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.</p>
<b>Métodos e técnicas de ensino</b>	Leitura , estudo e consulta : Manual Fair-Play( Texto Editora)	Leitura, consulta e estudo : Manual Fair-Play( Texto Editora)	Leitura, consulta e estudo : Manual 3-2-1 ( Porto Editora), páginas 45 a 80
<b>Instrumentos de avaliação</b>	Questionários escrito ou online	Questionários escrito ou online	Questionários escrito ou online
<b>Crítérios avaliação/ descritores de desempenho</b>	Demonstra-se cada competência se o aluno realizar/responder corretamente à maioria das tarefas referentes a essa competência	Demonstra-se cada competência se o aluno realizar/responder corretamente à maioria das tarefas referentes a essa competência	Demonstra-se cada competência se o aluno realizar/responder corretamente à maioria das tarefas referentes a essa competência

Anos	→ 11º ano	12º ano
<b>Matérias/ Conteúdos</b>	<p><b>a)Conhecer</b> os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p><b>Conhecer</b> e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: ☐ Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; ☐ Doenças e lesões; ☐ C.Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</p> <p><b>b)Identificar</b> as lesões musculares, osteoarticulares, fraturas, e principais sinais/sintomas, bem como os princípios de atuação.</p> <p><b>c)Conhecer</b> o protocolo PRICE</p> <p><b>d)Relacionar</b> o protocolo PRICE com a sua atuação nos diferentes tipos de lesões</p> <p><b>e)Conhecer</b> os procedimentos relativos ao algoritmo do suporte básico de vida</p>	<p><b>Analisar criticamente</b> aspetos 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"> <li>• A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces;</li> <li>• A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;</li> <li>• A violência (dos espectadores e dos atletas) vs. Espírito desportivo; A corrupção vs. Verdade desportiva.</li> </ul>
<b>Métodos e técnicas de ensino</b>	<p>Leitura , estudo e consulta :</p> <p>Manual 3-2-1 ( Porto Editora),</p> <p>Páginas 82 a 143</p>	<p>Leitura , estudo e consulta :</p> <p>Manual 3-2-1 ( Porto Editora),</p> <p>Páginas 144 até 208.</p>
<b>Instrumentos de avaliação</b>	<p>Questionários escrito ou online</p>	<p>Questionários escrito ou online</p>
<b>CrITÉrios avaliação/ descritores de desempenho</b>	<p>Demonstra-se cada competência se o aluno realizar/responder corretamente à maioria das tarefas referentes a essa competência</p>	<p>Demonstra-se cada competência se o aluno realizar/responder corretamente à maioria das tarefas referentes a essa competência</p>

**5º ano - PERFIS DE APRENDIZAGEM – Níveis de Classificação final de ano**

Nível	Níveis aprendizagem para as 3 matérias selecionadas	Atividades Físicas Desportivas ( matérias selecionadas)	Aptidão Física	Conhecimentos
1	<b>3 matérias Introdução de 3 matérias de diferentes subáreas</b>	Desempenho Suficiente em 1 matéria	Não demonstra nenhuma aptidão	Não demonstra nenhum
2		Desempenho Suficiente em 2 matérias	Demonstra Aptidão Aeróbia ou Aptidão Muscular	Não demonstra todos
3		Desempenhos Suficiente , e ou Bom e ou Muito Bom nas 3 matérias, com maioria Suficiente	Demonstra Aptidão Aeróbia e uma prova na ZSAF numa capacidade de Aptidão Muscular	Demonstra todos
4		Desempenhos Suficiente e Bom e (ou) Muito Bom nas 3 matérias Com maioria B e ou MB	Uma prova de Aptidão Aeróbia na ZSAF + quatro provas na ZSAF em quatro capacidades de Aptidão Muscular	
5		Desempenhos Bom e (ou) Muito Bom nas 3 matérias . Com maioria MB	Uma prova de Aptidão Aeróbia + seis provas de 6 capacidades de Aptidão Muscular (6 ZSAF + 1 Perfil Atlético)	

- **Nas matérias não selecionadas, um aluno que tenha uma dessas matérias não avaliada ( recusa de realização e(ou) sem equipamento e (ou) não realizar as tarefas com a intensidade, frequência e duração solicitadas) , poderá no máximo ter nível 3. Se tiver 2 ou mais matérias não avaliadas , terá no máximo nível 2.**

**6º ano - PERFIS DE APRENDIZAGEM – Níveis de Classificação final de ano**

Nível	Níveis aprendizagem para as 4 matérias selecionadas	Atividades Físicas Desportivas ( matérias selecionadas)	Aptidão Física	Conhecimentos
1	<b>4 matérias Introdução</b>  <b>De 4 matérias de diferentes subáreas</b>	Desempenho Suficiente em 1 matéria	Não demonstra nenhuma aptidão	Não demonstra nenhum
2		Desempenho Suficiente em 2 ou 3 matérias	Demonstra Aptidão Aeróbia ou Aptidão Muscular	Não demonstra todos
3		Desempenhos Suficiente , e ou Bom e ou Muito Bom nas 4 matérias, com metade ou maioria Suficiente	Demonstra Aptidão Aeróbia e uma prova na ZSAF numa capacidade de Aptidão Muscular	Demonstra todos
4		Desempenhos Suficiente e Bom e (ou) Muito Bom nas 4 matérias Com maioria B e ou MB	Uma prova de Aptidão Aeróbia na ZSAF + quatro provas na ZSAF em quatro capacidades de Aptidão Muscular	
5		Desempenhos Bom e (ou) Muito Bom nas 4 matérias . Com maioria MB	Uma prova de Aptidão Aeróbia + seis provas de 6 capacidades de Aptidão Muscular (6 ZSAF + 1 Perfil Atlético)	

- **Nas matérias não selecionadas, um aluno que tenha uma dessas matérias não avaliada ( recusa de realização e(ou) sem equipamento e (ou) não realizar as tarefas com a intensidade, frequência e duração solicitadas) , poderá no máximo ter nível 3. Se tiver 2 ou mais matérias não avaliadas , terá no máximo nível 2.**

**7º ano - PERFIS DE APRENDIZAGEM – Níveis de Classificação final de ano**

Nível	Níveis aprendizagem para as 5 matérias selecionadas	Atividades Físicas Desportivas ( matérias selecionadas)	Aptidão Física	Conhecimentos
1	<b>5 matérias Introdução: 1 de Jogos Coletivos 1 de Ginástica 3 ( Atletismo , Atividades Rítmicas Expressivas e Outras )</b>	Desempenho Suficiente em 1,2 matérias	Não demonstra nenhuma aptidão	Não demonstra nenhum
2		Desempenho Suficiente em 4 ou 3 matérias	Demonstra Aptidão Aeróbia ou Aptidão Muscular	Não demonstra todos
3		Desempenhos Suficiente , e ou Bom e ou Muito Bom nas 5 matérias, com maioria Suficiente	Demonstra Aptidão Aeróbia e uma prova na ZSAF numa capacidade de Aptidão Muscular	Demonstra todos
4		Desempenhos Suficiente e Bom e (ou) Muito Bom nas 5 matérias Com maioria B e ou MB	Uma prova de Aptidão Aeróbia na ZSAF + quatro provas na ZSAF em quatro capacidades de Aptidão Muscular	
5		Desempenhos Bom e (ou) Muito Bom nas 5 matérias . Com maioria MB	Uma prova de Aptidão Aeróbia + seis provas de 6 capacidades de Aptidão Muscular (6 ZSAF + 1 Perfil Atlético)	

- **Nas matérias não selecionadas, um aluno que tenha uma dessas matérias não avaliada ( recusa de realização e(ou) sem equipamento e (ou) não realizar as tarefas com a intensidade, frequência e duração solicitadas) , poderá no máximo ter nível 3. Se tiver 2 ou mais matérias não avaliadas , terá no máximo nível 2.**

**8º ano - PERFIS DE APRENDIZAGEM – Níveis de Classificação final de ano**

Nível	Níveis aprendizagem para as 6 matérias selecionadas	Atividades Físicas Desportivas ( matérias selecionadas)	Aptidão Física	Conhecimentos
1	<b>6 matérias Introdução: 1 de Jogos Coletivos 1 de Ginástica 4 ( Atletismo , Actividades Rítmicas Expressivas e Outras )</b>	Desempenho Suficiente em 1,2 matérias	Não demonstra nenhuma aptidão	Não demonstra nenhum
2		Desempenho Suficiente em 3, 4 ou 5 matérias	Demonstra Aptidão Aeróbia ou Aptidão Muscular	Não demonstra todos
3		Desempenhos Suficiente , e ou Bom e ou Muito Bom nas 6 matérias, com metade ou maioria Suficiente	Demonstra Aptidão Aeróbia e uma prova na ZSAF numa capacidade de Aptidão Muscular	Demonstra todos
4		Desempenhos Suficiente e Bom e (ou) Muito Bom nas 6 matérias Com maioria B e ou MB	Uma prova de Aptidão Aeróbia na ZSAF + quatro provas na ZSAF em quatro capacidades de Aptidão Muscular	
5		Desempenhos Bom e (ou) Muito Bom nas 6 matérias . Com maioria MB	Uma prova de Aptidão Aeróbia + seis provas de 6 capacidades de Aptidão Muscular (6 ZSAF + 1 Perfil Atlético)	

- **Nas matérias não selecionadas, um aluno que tenha uma dessas matérias não avaliada ( recusa de realização e(ou) sem equipamento e (ou) não realizar as tarefas com a intensidade, frequência e duração solicitadas) , poderá no máximo ter nível 3. Se tiver 2 ou mais matérias não avaliadas , terá no máximo nível 2.**

**9º ano - PERFIS DE APRENDIZAGEM – Níveis de Classificação final de ano**

Nível	Níveis aprendizagem para as 6 matérias selecionadas	Atividades Físicas Desportivas ( matérias selecionadas)	Aptidão Física	Conhecimentos
1	<b>5 matérias Introdução e 1 matéria Elementar</b>  <b>2 de Jogos Coletivos</b> <b>1 de Ginástica</b> <b>1 de Actividades Rítmicas Expressivas</b> <b>2 de ( Atletismo , Raquetas ,Outras)</b>	Desempenho Suficiente em 1,2 matérias	Não demonstra nenhuma aptidão	Não demonstra nenhum
2		Desempenho Suficiente em 3, 4 ou 5 matérias	Demonstra Aptidão Aeróbia ou Aptidão Muscular	Não demonstra todos
3		Desempenhos Suficiente , e ou Bom e ou Muito Bom nas 6 matérias, com metade ou maioria Suficiente	Demonstra Aptidão Aeróbia e uma prova na ZSAF numa capacidade de Aptidão Muscular	Demonstra todos
4		Desempenhos Suficiente e Bom e (ou) Muito Bom nas 6 matérias Com maioria B e ou MB	Uma prova de Aptidão Aeróbia na ZSAF + quatro provas na ZSAF em quatro capacidades de Aptidão Muscular	
5		Desempenhos Bom e (ou) Muito Bom nas 6 matérias . Com maioria MB	Uma prova de Aptidão Aeróbia + seis provas de 6 capacidades de Aptidão Muscular (6 ZSAF + 1 Perfil Atlético)	

- **Nas matérias não selecionadas, um aluno que tenha uma dessas matérias não avaliada ( recusa de realização e(ou) sem equipamento e (ou) não realizar as tarefas com a intensidade, frequência e duração solicitadas) , poderá no máximo ter nível 3. Se tiver 2 ou mais matérias não avaliadas , terá no máximo nível 2.**

**10º ano - PERFIS DE APRENDIZAGEM – Valores de Classificação final de ano**

Classificação	Níveis aprendizagem para as 6 matérias selecionadas	Atividades Físicas Desportivas ( matérias selecionadas)	Aptidão Física	Conhecimentos
8	<b>5 matérias Introdução + 1 matéria Elementar</b>  em 2 matérias da subárea de Jogos Desportivos coletivos  1 matéria da subárea de Ginástica  1 matéria da subárea de Atividades Rítmicas Expressivas  2 matérias das subáreas de (Atletismo, Raquetas e Outras)	Desempenho Suficiente em 4 matérias	Demonstra Aptidão Muscular	Não demonstra nenhum
9		Desempenho Suficiente em 5 matérias	Demonstra Aptidão Aeróbia	Não demonstra todos
10		Desempenho Suficiente nas 6 matérias	Demonstra Aptidão Aeróbia + uma prova na ZSAF em uma capacidade de Aptidão Muscular	Demonstra todos
11		Desempenho Suficiente em 5 matérias e Bom/Muito Bom em 1	Demonstra Aptidão Aeróbia + duas provas na ZSAF em duas capacidades de Aptidão Muscular	
12		Desempenho Suficiente em 4 matérias e Bom/Muito Bom em 2	Demonstra Aptidão Aeróbia + duas provas na ZSAF em duas capacidades de Aptidão Muscular	
13		Desempenho Suficiente em 3 matérias e Bom/Muito Bom em 3	Uma prova de Aptidão Aeróbia na ZSAF + três provas na ZSAF em três capacidades de Aptidão Muscular	
14		Desempenho Suficiente em 2 matérias e Bom/Muito Bom em 4	Uma prova de Aptidão Aeróbia na ZSAF + três provas na ZSAF em três capacidades de Aptidão Muscular	
15		Desempenho Suficiente em 1 matéria e Bom/Muito Bom em 5	Uma prova de Aptidão Aeróbia na ZSAF + quatro provas na ZSAF em quatro capacidades de Aptidão Muscular	
16		Desempenho Bom nas 6 matérias	Uma prova de Aptidão Aeróbia na ZSAF + quatro provas na ZSAF em quatro capacidades de Aptidão Muscular	
17		Desempenho Bom em 5 matérias e Muito Bom em 1	Uma prova de Aptidão Aeróbia na ZSAF + cinco provas na ZSAF em cinco capacidades de Aptidão Muscular	
18		Desempenho Bom em 4 matérias e Muito Bom em 2	Uma prova de Aptidão Aeróbia + cinco provas de cinco capacidades de Aptidão Muscular (5 ZSAF + 1 Perfil Atlético)	
19		Desempenho Bom em 3 matérias e Muito Bom em 3	Uma prova de Aptidão Aeróbia + seis provas de capacidades de Aptidão Muscular (5 ZSAF + 2 Perfil Atlético)	
20		Desempenho Bom em 2 matérias e Muito Bom em 4	Uma prova de Aptidão Aeróbia + seis provas de seis capacidades de Aptidão Muscular (4 ZSAF + 3 Perfil Atlético)	

- **Nas matérias não selecionadas, um aluno que tenha uma dessas matérias não avaliada ( recusa de realização e(ou) sem equipamento e (ou) não realizar as tarefas com a intensidade, frequência e duração solicitadas) , poderá no máximo ter classificação 10. Se tiver 2 ou mais matérias não avaliadas , terá no máximo classificação 9.**

**11º ano - PERFIS DE APRENDIZAGEM – Valores de Classificação final de ano**

Classificação	Níveis aprendizagem para as 6 matérias selecionadas	Atividades Físicas Desportivas ( matérias selecionadas)	Aptidão Física	Conhecimentos
8	<b>4 matérias Introdução + 2 matérias Elementar</b>  em 2 matérias da subárea de Jogos Desportivos coletivos  1 matéria das subáreas de Ginástica ou Atletismo  1 matéria da subárea de Atividades Rítmicas Expressivas  2 matérias das subáreas ( Raquetas , Outras)	Desempenho Suficiente em 4 matérias	Demonstra Aptidão Muscular	Não demonstra nenhum
9		Desempenho Suficiente em 5 matérias	Demonstra Aptidão Aeróbia	Não demonstra todos
10		Desempenho Suficiente nas 6 matérias	Demonstra Aptidão Aeróbia + uma prova na ZSAF em uma capacidade de Aptidão Muscular	Demonstra todos
11		Desempenho Suficiente em 5 matérias e Bom/Muito Bom em 1	Demonstra Aptidão Aeróbia + duas provas na ZSAF em duas capacidades de Aptidão Muscular	
12		Desempenho Suficiente em 4 matérias e Bom/Muito Bom em 2	Demonstra Aptidão Aeróbia + duas provas na ZSAF em duas capacidades de Aptidão Muscular	
13		Desempenho Suficiente em 3 matérias e Bom/Muito Bom em 3	Uma prova de Aptidão Aeróbia na ZSAF + três provas na ZSAF em três capacidades de Aptidão Muscular	
14		Desempenho Suficiente em 2 matérias e Bom/Muito Bom em 4	Uma prova de Aptidão Aeróbia na ZSAF + três provas na ZSAF em três capacidades de Aptidão Muscular	
15		Desempenho Suficiente em 1 matéria e Bom/Muito Bom em 5	Uma prova de Aptidão Aeróbia na ZSAF + quatro provas na ZSAF em quatro capacidades de Aptidão Muscular	
16		Desempenho Bom nas 6 matérias	Uma prova de Aptidão Aeróbia na ZSAF + quatro provas na ZSAF em quatro capacidades de Aptidão Muscular	
17		Desempenho Bom em 5 matérias e Muito Bom em 1	Uma prova de Aptidão Aeróbia na ZSAF + cinco provas na ZSAF em cinco capacidades de Aptidão Muscular	
18		Desempenho Bom em 4 matérias e Muito Bom em 2	Uma prova de Aptidão Aeróbia + cinco provas de cinco capacidades de Aptidão Muscular (5 ZSAF + 1 Perfil Atlético)	
19		Desempenho Bom em 3 matérias e Muito Bom em 3	Uma prova de Aptidão Aeróbia + seis provas de seis capacidades de Aptidão Muscular (5 ZSAF + 2 Perfil Atlético)	
20		Desempenho Bom em 2 matérias e Muito Bom em 4	Uma prova de Aptidão Aeróbia + seis provas de seis capacidades de Aptidão Muscular (4 ZSAF + 3 Perfil Atlético)	

- **Nas matérias não selecionadas, um aluno que tenha uma dessas matérias não avaliada ( recusa de realização e(ou) sem equipamento e (ou) não realizar as tarefas com a intensidade, frequência e duração solicitadas) , poderá no máximo ter classificação 10. Se tiver 2 ou mais matérias não avaliadas , terá no máximo classificação 9.**

**12º ano - PERFIS DE APRENDIZAGEM – Valores de Classificação final de ano**

Classificação	Níveis aprendizagem para as 6 matérias selecionadas	Atividades Físicas Desportivas ( matérias selecionadas)	Aptidão Física	Conhecimentos
8	<b>3 matérias Introdução + 3 matérias Elementar</b>  em 2 matérias da subárea de Jogos Desportivos coletivos  1 matéria das subáreas de Ginástica ou Atletismo  1 matéria da subárea de Atividades Rítmicas Expressivas  2 matérias das subáreas ( Raquetas , Outras)	Desempenho Suficiente em 4 matérias	Demonstra Aptidão Muscular	Não demonstra nenhum
9		Desempenho Suficiente em 5 matérias	Demonstra Aptidão Aeróbia	Não demonstra todos
10		Desempenho Suficiente nas 6 matérias	Demonstra Aptidão Aeróbia + uma prova na ZSAF em uma capacidade de Aptidão Muscular	Demonstra todos
11		Desempenho Suficiente em 5 matérias e Bom/Muito Bom em 1	Demonstra Aptidão Aeróbia + duas provas na ZSAF em duas capacidades de Aptidão Muscular	
12		Desempenho Suficiente em 4 matérias e Bom/Muito Bom em 2	Demonstra Aptidão Aeróbia + duas provas na ZSAF em duas capacidades de Aptidão Muscular	
13		Desempenho Suficiente em 3 matérias e Bom/Muito Bom em 3	Uma prova de Aptidão Aeróbia na ZSAF + três provas na ZSAF em três capacidades de Aptidão Muscular	
14		Desempenho Suficiente em 2 matérias e Bom/Muito Bom em 4	Uma prova de Aptidão Aeróbia na ZSAF + três provas na ZSAF em três capacidades de Aptidão Muscular	
15		Desempenho Suficiente em 1 matéria e Bom/Muito Bom em 5	Uma prova de Aptidão Aeróbia na ZSAF + quatro provas na ZSAF em quatro capacidades de Aptidão Muscular	
16		Desempenho Bom nas 6 matérias	Uma prova de Aptidão Aeróbia na ZSAF + quatro provas na ZSAF em quatro capacidades de Aptidão Muscular	
17		Desempenho Bom em 5 matérias e Muito Bom em 1	Uma prova de Aptidão Aeróbia na ZSAF + cinco provas na ZSAF em cinco capacidades de Aptidão Muscular	
18		Desempenho Bom em 4 matérias e Muito Bom em 2	Uma prova de Aptidão Aeróbia + cinco provas de cinco capacidades de Aptidão Muscular (5 ZSAF + 1 Perfil Atlético)	
19		Desempenho Bom em 3 matérias e Muito Bom em 3	Uma prova de Aptidão Aeróbia + seis provas de seis capacidades de Aptidão Muscular (5 ZSAF + 2 Perfil Atlético)	
20		Desempenho Bom em 2 matérias e Muito Bom em 4	Uma prova de Aptidão Aeróbia + seis provas de seis capacidades de Aptidão Muscular (4 ZSAF + 3 Perfil Atlético)	

- **Nas matérias não selecionadas, um aluno que tenha uma dessas matérias não avaliada ( recusa de realização e(ou) sem equipamento e (ou) não realizar as tarefas com a intensidade, frequência e duração solicitadas) , poderá no máximo ter classificação 10. Se tiver 2 ou mais matérias não avaliadas , terá no máximo classificação 9.**

## Educação Física – Domínios de Autonomia Curricular ( DAC)

	<b>Enquadramento legal</b>	<b>Participação da EF</b>
<b>Conteúdos</b>	“Os domínios de autonomia curricular têm por base os documentos curriculares das componentes de currículo, áreas disciplinares e disciplinas que lhes dão origem.” (Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho)	Os conteúdos a abordar são dos descritos nas áreas de Atividades Físicas Desportivas , Aptidão Física e Conhecimentos
<b>Metodologias</b>	“1 — Os domínios de autonomia curricular (DAC) constituem uma opção curricular de trabalho interdisciplinar e ou articulação curricular, cuja planificação deve identificar as disciplinas envolvidas e a forma de organização. 2 — O trabalho em DAC tem por base as Aprendizagens Essenciais com vista ao desenvolvimento das áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. 3 — Os DAC, numa interseção de aprendizagens de diferentes disciplinas, exploram percursos pedagógico- -didáticos, em que se privilegia o trabalho prático e ou experimental e o desenvolvimento das capacidades de pesquisa, relação e análise, tendo por base, designadamente: a) Os temas ou problemas abordados sob perspetivas disciplinares, numa abordagem interdisciplinar; b) Os conceitos, factos, relações, procedimentos, capacidades e competências, na sua transversalidade e especificidade disciplinar; c) Os géneros textuais associados à produção e transmissão de informação e de conhecimento, presentes em todas as disciplinas.” (Portarias n.º 223-A e 226-A/2018 de 7 de agosto)	A definir em função do projeto escolhido
<b>Instrumentos de avaliação</b>	“1 — A avaliação formativa, enquanto principal modalidade de avaliação, integra o processo de ensino e de aprendizagem fundamentando o seu desenvolvimento. 2 — Os procedimentos a adotar no âmbito desta modalidade de avaliação devem privilegiar: a) A regulação do ensino e das aprendizagens, através da recolha de informação que permita conhecer a forma como se ensina e como se aprende, fundamentando a adoção e o ajustamento de medidas e estratégias pedagógicas; b) O carácter contínuo e sistemático dos processos avaliativos e a sua adaptação aos contextos em que ocorrem; c) A diversidade das formas de recolha de informação, recorrendo a uma variedade de procedimentos, técnicas e instrumentos adequados às finalidades que lhes presidem, à diversidade das aprendizagens, aos destinatários e às circunstâncias em que ocorrem. 3 — Na recolha de informação sobre as aprendizagens, com recurso à diversidade e adequação de procedimentos, técnicas e instrumentos de avaliação, devem ser prosseguidos objetivos de melhoria da qualidade da informação a recolher. 4 — A melhoria da qualidade da informação recolhida exige a triangulação de estratégias, técnicas e instrumentos, beneficiando com a intervenção de mais do que um avaliador. “ (Portarias n.º 223-A e 226-A/2018 de 7 de agosto)	A definir em função das aprendizagens a desenvolver
<b>CrITÉrios de avaliação</b>	“As aprendizagens desenvolvidas pelos alunos no quadro das opções curriculares, nomeadamente dos DAC a que se refere o artigo 9.º, são consideradas na avaliação das respetivas disciplinas.” (Portarias n.º 223-A e 226-A/2018 de 7 de agosto)	Em função das aprendizagens trabalhadas, serão os definidos para as áreas Atividades Físicas Desportivas , Aptidão Física e Conhecimentos

## Descritores de Desempenho das matérias de Atividades Físicas Desportivas

“Na área das Atividades Físicas, a demonstração de competência manifesta-se através da consecução dos objetivos 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.”

<b>Matérias das atividades Físicas Desportivas - Descritores de desempenho ( Introdução e Elementar)</b>			
Jogos Desportivos Coletivos - Andebol , Basquetebol , Corfebol , Futebol , Voleibol , Tag rugby , Ultimate Frisbee , Bola ao capitão			
	Conhecimentos	Atitudes	Desempenho
<b>Muito Bom</b>	<b>Conhece Muito Bem :</b> Regras da modalidade Comportamentos táticos e tomadas de decisão da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Sempre :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. - É pontual	Assume a iniciativa nas ações da sua equipa, <b>realizando, com rapidez e eficácia</b> , as suas ações relativamente aos objetivos do jogo , regras do jogo, ações técnicas específicas , tomadas de decisão , organização tática e comportamentos táticos fundamentais. Respeita <b>sempre</b> as regras do jogo
<b>Bom</b>	<b>Conhece Bem :</b> Regras da modalidade Comportamentos táticos e tomadas de decisão da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Quase Sempre :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. É pontual	Dá continuidade às ações da sua equipa, realizando as suas ações ao objetivo e à situação do jogo , <b>MAS, ocasionalmente, sem ofensividade</b> , relativamente aos objetivos do jogo , regras do jogo, ações técnicas específicas , tomadas de decisão , organização tática e comportamentos táticos fundamentais. . Respeita <b>quase sempre</b> as regras do jogo
<b>Suficiente</b>	<b>Conhece Razoavelmente :</b> Regras da modalidade Comportamentos táticos e tomadas de decisão da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Na grande maioria das vezes :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. - É pontual	<b>Ocasionalmente</b> , interrompe as ações ofensivas da sua equipa relativamente aos objetivos do jogo , regras do jogo, ações técnicas específicas , tomadas de decisão , organização tática e comportamentos táticos fundamentais. <b>Na grande maioria das vezes</b> respeita as regras do jogo
<b>Insuficiente</b>	<b>Conhece Pouco ou Não conhece :</b> Regras da modalidade Comportamentos táticos e tomadas de decisão da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Não :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. -É pontual	<b>É frequentemente</b> responsável pela perda da posse de bola da sua equipa, por não adequar as suas ações relativamente aos objetivos do jogo , regras do jogo, ações técnicas específicas , tomadas de decisão , organização tática e comportamentos táticos fundamentais. <b>Não</b> respeita as regras do jogo e não trata companheiros e adversários com cordialidade

<b>Matérias das atividades Físicas Desportivas - Descritores de desempenho ( Introdução e Elementar)</b>			
Atividades Rítmicas Expressivas – Danças Sociais , Danças Tradicionais , Danças			
	Conhecimentos	Atitudes	Desempenho
<b>Muito Bom</b>	<b>Conhece Muito Bem :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Sempre :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. - É pontual	Dança de acordo com a coreografia, respeitando os passos, posturas e posições característicos da dança, em sincronia com a música.
<b>Bom</b>	<b>Conhece Bem :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Quase Sempre :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. É pontual	Dança de acordo com a coreografia, MAS, ocasionalmente, falha na sincronia com a música, nos passos, nas posturas ou nas posições.
<b>Suficiente</b>	<b>Conhece Razoavelmente :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Na grande maioria das vezes :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. - É pontual	Dança de acordo com a coreografia, MAS, algumas vezes, falha na sincronia com a música, nos passos, nas posturas ou nas posições.
<b>Insuficiente</b>	<b>Conhece Pouco ou Não conhece :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Não :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. -É pontual	Frequentemente observa-se uma ou mais das seguintes situações: – apresenta falhas nos passos característicos da dança; – não respeita as posições características da dança; – não se move em sincronia com a música; OU – realiza outra tarefa

<b>Matérias das atividades Físicas Desportivas - Descritores de desempenho ( Introdução e Elementar)</b>			
Atletismo – Corridas ( Velocidade , Barreiras, Estafetas) , Saltos ( Comprimento , Altura) , Lançamentos ( Bolas , Vórtex , Peso)			
	Conhecimentos	Atitudes	Desempenho
<b>Muito Bom</b>	<b>Conhece Muito Bem :</b> Regras da modalidade Comportamentos táticos e tomadas de decisão da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Sempre :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. - É pontual	Cumpre o definido ( técnica e marca) em 6 disciplinas : ( 3 corridas , 2 saltos e 1 lançamento).
<b>Bom</b>	<b>Conhece Bem :</b> Regras da modalidade Comportamentos táticos e tomadas de decisão da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Quase Sempre :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. É pontual	Cumpre o definido ( técnica e marca) em 5 disciplinas : ( das 3 corridas , 2 saltos e 1 lançamento).
<b>Suficiente</b>	<b>Conhece Razoavelmente :</b> Regras da modalidade Comportamentos táticos e tomadas de decisão da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Na grande maioria das vezes :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. - É pontual	Cumpre o definido ( técnica e marca) em 4 disciplinas : ( das 3 corridas , 2 saltos e 1 lançamento).
<b>Insuficiente</b>	<b>Conhece Pouco ou Não conhece :</b> Regras da modalidade Comportamentos táticos e tomadas de decisão da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Não :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. -É pontual	Cumpre o definido ( técnica e marca) em até 3 disciplinas : ( das 3 corridas , 2 saltos e 1 lançamento).

<b>Matérias das atividades Físicas Desportivas - Descritores de desempenho ( Introdução e Elementar)</b>			
<b>Ginástica – Ginástica de solo</b>			
	<b>Conhecimentos</b>	<b>Atitudes</b>	<b>Desempenho</b>
<b>Muito Bom</b>	<b>Conhece Muito Bem :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Sempre :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. - É pontual	Realiza a sequência com muita correção e fluidez
<b>Bom</b>	<b>Conhece Bem :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Quase Sempre :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. É pontual	Realiza a sequência com correção e fluidez
<b>Suficiente</b>	<b>Conhece Razoavelmente :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Na grande maioria das vezes :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. - É pontual	Realiza a sequência com pequenas incorreções
<b>Insuficiente</b>	<b>Conhece Pouco ou Não conhece :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Não :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. -É pontual	Não realiza a sequência mas realiza com incorreções todos os elementos gímnicos em situações facilitadoras .

Matérias das atividades Físicas Desportivas - Descritores de desempenho ( Introdução e Elementar)			
Ginástica – Ginástica Aparelhos			
	Conhecimentos	Atitudes	Desempenho
<b>Muito Bom</b>	<b>Conhece Muito Bem :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Sempre :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. - É pontual	Realiza todas as habilidades gímnicas com desempenhos Bom e Muito Bom
<b>Bom</b>	<b>Conhece Bem :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Quase Sempre :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. É pontual	Realiza todas as habilidades gímnicas com desempenhos Suficiente e Bom (ou) Muito Bom.
<b>Suficiente</b>	<b>Conhece Razoavelmente :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Na grande maioria das vezes :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. - É pontual	Realiza a maioria das habilidades gímnicas com desempenhos Suficiente e (ou) Bom (ou) Muito Bom.
<b>Insuficiente</b>	<b>Conhece Pouco ou Não conhece :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Não :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. -É pontual	Realiza todas as habilidades gímnicas em situação facilitadora com ou sem incorreções

<b>Matérias das atividades Físicas Desportivas - Descritores de desempenho</b>			
<b>Ginástica – Ginástica Rítmica</b>			
	<b>Conhecimentos</b>	<b>Atitudes</b>	<b>Desempenho</b>
<b>Muito Bom</b>	<b>Conhece Muito Bem :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Sempre :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. - É pontual	Realiza com correção , fluidez e sincronia com o colega , todas as habilidades gímnicas com cada aparelho
<b>Bom</b>	<b>Conhece Bem :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Quase Sempre :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. É pontual	Realiza com pequenas falhas na correção , fluidez e sincronia com o colega , todas as habilidades gímnicas com cada aparelho
<b>Suficiente</b>	<b>Conhece Razoavelmente :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Na grande maioria das vezes :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. - É pontual	Realiza com pequenas falhas na correção , fluidez e sincronia com o colega , a maioria das habilidades gímnicas com cada aparelho.
<b>Insuficiente</b>	<b>Conhece Pouco ou Não conhece :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Não :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. -É pontual	Não realiza a maioria das habilidades gímnicas com cada aparelho

<b>Matérias das atividades Físicas Desportivas - Descritores de desempenho</b>			
Ginástica – Ginástica Acrobática - Introdução e Elementar			
	Conhecimentos	Atitudes	Desempenho
<b>Muito Bom</b>	<b>Conhece Muito Bem :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Sempre :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. - É pontual	Realiza em sequência todas as figuras com muito boa correção , coordenação e fluidez.
<b>Bom</b>	<b>Conhece Bem :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Quase Sempre :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. É pontual	Realiza em sequência todas as figuras com boa correção , coordenação e fluidez
<b>Suficiente</b>	<b>Conhece Razoavelmente :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Na grande maioria das vezes :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. - É pontual	Realiza a sequência no mínimo com três figuras com pequenas falhas na correção , coordenação e fluidez.
<b>Insuficiente</b>	<b>Conhece Pouco ou Não conhece :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Não :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. -É pontual	Não realiza a tarefa.

<b>Matérias das atividades Físicas Desportivas - Descritores de desempenho</b>			
<b>Raquetas – Raquetas de madeira com ressalto ( 5º ano)</b>			
	<b>Conhecimentos</b>	<b>Atitudes</b>	<b>Desempenho</b>
<b>Muito Bom</b>	<b>Conhece Muito Bem :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Sempre :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. - É pontual	<b>Com muita facilidade :</b> Serve por baixo, colocando a bola no campo contrário em condições que permitam ao companheiro a sua devolução, após um ressalto da bola no chão. Devolve a bola ao companheiro, após ressalto desta no chão, em condições favoráveis para este recebê-la, posicionando-se para «bater» a bola num plano à frente do corpo
<b>Bom</b>	<b>Conhece Bem :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Quase Sempre :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. É pontual	<b>Com facilidade :</b> Serve por baixo, colocando a bola no campo contrário em condições que permitam ao companheiro a sua devolução, após um ressalto da bola no chão. Devolve a bola ao companheiro, após ressalto desta no chão, em condições favoráveis para este recebê-la, posicionando-se para «bater» a bola num plano à frente do corpo
<b>Suficiente</b>	<b>Conhece Razoavelmente :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Na grande maioria das vezes :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. - É pontual	<b>Com dificuldade :</b> Serve por baixo, colocando a bola no campo contrário em condições que permitam ao companheiro a sua devolução, após um ressalto da bola no chão. Devolve a bola ao companheiro, após ressalto desta no chão, em condições favoráveis para este recebê-la, posicionando-se para «bater» a bola num plano à frente do corpo
<b>Insuficiente</b>	<b>Conhece Pouco ou Não conhece :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Não :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. É pontual	Não consegue iniciar a jogada OU não consegue dar continuidade à jogada em batimentos OU faz outra tarefa.

<b>Matérias das atividades Físicas Desportivas - Descritores de desempenho</b>			
<b>Raquetas – Badminton ( Introdução)</b>			
	<b>Conhecimentos</b>	<b>Atitudes</b>	<b>Desempenho</b>
<b>Muito Bom</b>	<b>Conhece Muito Bem :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Sempre :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. - É pontual	Faz batimentos em clear de acordo com o padrão global de execução, garantindo a continuidade da jogada e mantendo: – o volante ao alcance do companheiro; – trajetórias altas e compridas, a uma distância de 6 a 8 metros do companheiro.
<b>Bom</b>	<b>Conhece Bem :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Quase Sempre :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. É pontual	Faz batimentos em clear de acordo com o padrão global de execução, garantindo a continuidade da jogada e mantendo: – o volante ao alcance do companheiro, MAS, ocasionalmente, fá-lo sem precisão (obriga o companheiro a deslocamentos laterais para devolver o volante); – trajetórias altas e compridas, a uma distância de 6 a 8 metros do companheiro.
<b>Suficiente</b>	<b>Conhece Razoavelmente :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Na grande maioria das vezes :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. - É pontual	Faz batimentos por cima, garantindo a continuidade da jogada, MAS apresenta falhas no padrão global do clear, não mantendo as trajetórias altas e compridas, nem uma distância de 6 a 8 metros do companheiro
<b>Insuficiente</b>	<b>Conhece Pouco ou Não conhece :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Não :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. -É pontual	Não consegue iniciar a jogada OU não consegue dar continuidade à jogada em batimentos OU faz outra tarefa.

<b>Matérias das atividades Físicas Desportivas - Descritores de desempenho</b>			
<b>Raquetas – Badmington ( Elementar)</b>			
	<b>Conhecimentos</b>	<b>Atitudes</b>	<b>Desempenho</b>
<b>Muito Bom</b>	<b>Conhece Muito Bem :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Sempre :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. - É pontual	Adequa sempre as ações de jogo às situações do mesmo procurando garantir que o volante não cai no seu campo e colocando-o sempre fora do alcance do adversário
<b>Bom</b>	<b>Conhece Bem :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Quase Sempre :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. É pontual	Adequa muitas vezes as ações de jogo às situações do mesmo procurando garantir que o volante não cai no seu campo e colocando-o sempre fora do alcance do adversário
<b>Suficiente</b>	<b>Conhece Razoavelmente :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Na grande maioria das vezes :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. - É pontual	Adequa frequentemente vezes as ações de jogo às situações do mesmo procurando garantir que o volante não cai no seu campo e colocando-o sempre fora do alcance do adversário
<b>Insuficiente</b>	<b>Conhece Pouco ou Não conhece :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Não :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. -É pontual	Não consegue iniciar a jogada OU não consegue dar continuidade à jogada em batimentos OU faz outra tarefa.

<b>Matérias das atividades Físicas Desportivas - Descritores de desempenho</b>			
<b>Natação ( Introdução)</b>			
	<b>Conhecimentos</b>	<b>Atitudes</b>	<b>Desempenho</b>
<b>Muito Bom</b>	<b>Conhece Muito Bem :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Sempre :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. - É pontual	O aluno realiza a sequência solicitada, sem falhas nem paragens entre as habilidades.
<b>Bom</b>	<b>Conhece Bem :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Quase Sempre :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. É pontual	O aluno realiza a sequência solicitada, MAS ocasionalmente, fá-lo sem precisão. Não há paragens.
<b>Suficiente</b>	<b>Conhece Razoavelmente :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Na grande maioria das vezes :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. - É pontual	O aluno realiza a sequência solicitada, MAS apresenta falhas e realiza paragens entre habilidades.
<b>Insuficiente</b>	<b>Conhece Pouco ou Não conhece :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Não :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. -É pontual	O aluno não consegue fazer a sequência OU não consegue fazer todas as habilidades

<b>Matérias das atividades Físicas Desportivas - Descritores de desempenho</b>			
<b>Natação (Elementar)</b>			
	<b>Conhecimentos</b>	<b>Atitudes</b>	<b>Desempenho</b>
<b>Muito Bom</b>	<b>Conhece Muito Bem :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Sempre :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. - É pontual	O aluno realiza a sequência solicitada, sem falhas nem paragens entre as habilidades. Realiza as técnicas de nado sem falhas
<b>Bom</b>	<b>Conhece Bem :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Quase Sempre :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. É pontual	O aluno realiza a sequência solicitada sem paragens , MAS ocasionalmente, fá-lo sem precisão, ou algumas falhas nas técnicas
<b>Suficiente</b>	<b>Conhece Razoavelmente :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Na grande maioria das vezes :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. - É pontual	O aluno realiza a sequência solicitada, MAS apresenta falhas na técnica de nado, realiza paragens entre habilidades
<b>Insuficiente</b>	<b>Conhece Pouco ou Não conhece :</b> Regras da modalidade Léxico da modalidade Regras de segurança da modalidade	<b>Não :</b> -Respeita os colegas e professor . - Realiza todas as tarefas propostas de forma adequada e de acordo com a frequência , intensidade e duração propostas. - Cumpre as regras de segurança. -Coopera com os colegas , quer como parceiro quer como oponente. -É pontual	O aluno não consegue fazer a sequência OU não consegue fazer a técnica de nado

<b>Matérias das atividades Físicas Desportivas - Descritores de desempenho</b>			
<b>Jogos tradicionais populares</b>			
	<b>Conhecimentos</b>	<b>Atitudes</b>	<b>Desempenho</b>
<b>Muito Bom</b>	Conheço muito bem o contexto sócio histórico da prática de jogos tradicionais , as regras específicas e os padrões técnicos característicos	Cooperei em todas as situações da aula e procurei o êxito pessoal e do grupo. Relacionei-me com os outros com muita cordialidade e respeito. Respeitei sempre as decisões do/a professor/a, respeitei os meus companheiros e cumpri sempre as regras da modalidade.	Realizei muito bem vários jogos tradicionais regionais, de acordo com as regras específicas e os padrões técnicos característicos..
<b>Bom</b>	Conheço bem o contexto sócio histórico da prática de jogos tradicionais , as regras específicas e os padrões técnicos característicos	Cooperei em quase todas as situações da aula e procurei o êxito pessoal e do grupo. Relacionei-me com os outros com bastante cordialidade e respeito. Respeitei, quase sempre, as decisões do/a professor/a, respeitei os meus companheiros e cumpri quase sempre, as regras da modalidade.	Realizei bem vários jogos tradicionais regionais, de acordo com as regras específicas e os padrões técnicos característicos.
<b>Suficiente</b>	Conheço razoavelmente o contexto sócio histórico da prática de jogos tradicionais , as regras específicas e os padrões técnicos característicos	Cooperei, razoavelmente, em quase todas as situações da aula e procurei o êxito pessoal e do grupo. Relacionei-me, razoavelmente, com os outros, com cordialidade e respeito. Respeitei, razoavelmente, as decisões do/a professor/a, respeitei os meus companheiros e cumpri, razoavelmente, as regras da modalidade.	Realizei, razoavelmente, vários jogos tradicionais regionais, de acordo com as regras específicas e os padrões técnicos característicos.
<b>Insuficiente</b>	Não Conheço razoavelmente o contexto sócio histórico da prática de jogos tradicionais , as regras específicas e os padrões técnicos característicos	Não cooperei nas situações da aula nem procurei o êxito pessoal e do grupo. Não me relacionei com os outros com cordialidade e respeito. Não respeitei as decisões do/a professor/a nem respeitei os meus companheiros e não cumpri com as regras da modalidade.	Não realizei, razoavelmente, vários jogos tradicionais regionais, de acordo com as regras específicas e os padrões técnicos característicos.

## Situações de avaliação

<b>Andebol - Introdução</b>		<b>Andebol - Elementar</b>	
Joga Andebol cooperando com os companheiros para alcançarem o objetivo do jogo, de acordo com as regras, escolhendo e executando adequadamente as ações específicas do jogo e ocupando o campo de forma equilibrada. ( ver anexo das Aprendizagens essenciais de Educação Física)			
<b>Situações de avaliação ( Jogo Andebol de 4)</b>		<b>Situações de avaliação (Jogo Andebol de 5)</b>	
5º ano	Jogo GR+3 x 3+GR-Defesa Individual em todo o campo	9º ano	Jogos GR+4 x 4+GR- com Defesa Individual a partir dos 9 m
6º ano	Jogo GR+3 x 3+GR-Defesa Individual em todo o campo		
7º ano	Jogo GR+3 x 3+GR-Defesa Individual em todo o campo	10º ano	Jogos GR+4 x 4+GR- com Defesa Individual a partir dos 9 m
8º ano	Jogo GR+3 x 3+GR-Defesa Individual em todo o campo		
9º ano	Jogo GR+3 x 3+GR-Defesa Individual a partir do ½ campo	11º ano	Jogos GR+4 x 4+GR- com Defesa Individual a partir dos 9 m
10º ano	Jogo GR+3 x 3+GR-Defesa Individual a partir do ½ campo		
11º ano	Jogo GR+3 x 3+GR-Defesa Individual a partir do ½ campo	12º ano	Jogos GR+4 x 4+GR- com Defesa Individual a partir dos 9 m
12º ano	Jogo GR+3 x 3+GR-Defesa Individual a partir do ½ campo		

<b>Basquetebol - Introdução</b>		<b>Basquetebol - Elementar</b>	
<p>Joga Basquetebol cooperando com os companheiros para alcançarem o objetivo do jogo, de acordo com as regras, escolhendo e executando adequadamente as ações específicas do jogo e ocupando o campo de forma equilibrada. ( ver anexo das Aprendizagens essenciais de Educação Física)</p>			
<b>Situações de avaliação ( Jogo para 1 cesto)</b>		<b>Situações de avaliação (transição defesa-ataque e jogo em 3 abertos)</b>	
5º ano	Jogo 3 x 3 com defesa individual	9º ano	Jogo 3 x 3 em todo o campo
6º ano	Jogo 3 x 3 com defesa individual		
7º ano	Jogo 3 x 3 com defesa individual	10º ano	Jogo 3 x 3 em todo o campo
8º ano	Jogo 3 x 3 com defesa individual		
9º ano	Jogo 3 x 3 com defesa individual	11º ano	Jogo 3 x 3 em todo o campo
10º ano	Jogo 3 x 3 com defesa individual		
11º ano	Jogo 3 x 3 com defesa individual	12º ano	Jogo 3 x 3 em todo o campo
12º ano	Jogo 3 x 3 com defesa individual		

<b>Futebol - Introdução</b>		<b>Futebol - Elementar</b>	
<p>Joga Futebol cooperando com os companheiros para alcançarem o objetivo do jogo, de acordo com as regras, escolhendo e executando adequadamente as ações específicas do jogo e ocupando o campo de forma equilibrada. ( ver anexo das Aprendizagens essenciais de Educação Física)</p>			
<b>Situações de avaliação (Jogos a 3)</b>		<b>Situações de avaliação ( jogos a 5 ou 7)</b>	
5º ano	Jogos a 3 : 3 x 1 e 3 x 3	9º ano	Jogo a 5 Jogo de corredores e setores
6º ano	Jogos a 3 : 3 x 1 e 3 x 3		
7º ano	Jogos a 3 : 3 x 2 e 3 x 3	10º ano	Jogo a 5 Jogo de corredores e setores
8º ano	Jogos a 3 : 3 x 2 e 3 x 3		
9º ano	Jogos a 3 : 3 x 3	11º ano	Jogo a 5 ou 7 Jogo de corredores e setores
10º ano	Jogos a 3 : 3 x 3		
11º ano	Jogos a 3 : 3 x 3	12º ano	Jogo a 5 ou 7 Jogo de corredores e setores
12º ano	Jogos a 3 : 3 x 3		

<b>Voleibol - Introdução</b>		<b>Voleibol - Elementar</b>	
<p>Joga Futebol cooperando com os companheiros para alcançarem o objetivo do jogo, de acordo com as regras, escolhendo e executando adequadamente as ações específicas do jogo e ocupando o campo de forma equilibrada. ( ver anexo das Aprendizagens essenciais de Educação Física)</p>			
<b>Situações de avaliação (Gira Volei – nível 1)</b>		<b>Situações de avaliação ( Gira Volei– nível 2)</b>	
5º ano Campo 4 x 4 m	Jogo 2 x 2 com rede a 2,00 Exercício de serviço por baixo para cima do recetor	9º ano Campo 10x5	Jogo 2x2
6º ano Campo 4 x 4 m	Jogo 2 x 2 com rede a 2,00 Exercício de serviço por baixo para cima do recetor		
7º ano Campo 6 x 6 m	Jogo 2 x 2 com rede a 2,10 Exercício de serviço por baixo para cima do recetor	10º ano Campo 10x6	Jogo 2x2
8º ano Campo 6 x 6 m	Jogo 2 x 2 com rede a 2,10 Exercício de serviço por baixo para cima do recetor		
9º ano Campo 8 x 8 m	Jogo 2 x 2 com rede a 2,20 Exercício de serviço por baixo ou ténis para cima do recetor	11º ano Campo 12x6	Jogo 2x2
10º ano Campo 8 x 8 m	Jogo 2 x 2 com rede a 2,20 Exercício de serviço ténis para cima do recetor		
11º ano Campo 8 x 8 m	Jogo 2 x 2 com rede a 2,24 Exercício de serviço ténis para cima do recetor		
12º ano Campo 8 x 8 m	Jogo 2 x 2 com rede a 2,24 Exercício de serviço ténis para cima do recetor	12º ano Campo 12x6	Jogo 2x2

<b>Corfebol - Introdução</b>		<b>Corfebol - Elementar</b>	
<p>Joga Corfebol cooperando com os companheiros para alcançarem o objetivo do jogo, de acordo com as regras, escolhendo e executando adequadamente as ações específicas do jogo e ocupando o campo de forma equilibrada. ( ver anexo das Aprendizagens essenciais de Educação Física)</p>			
<b>Situações de avaliação (Mono-corfebol 4 x 4)</b>		<b>Situações de avaliação ( jogo 8 x 8)</b>	
	Campo 20m x 15 m)	9º ano	Jogo 4x4 em cada meio campo (20x20)
		10º ano	Jogo 4x4 em cada meio campo (20x20)
8º ano Campo 6 x 3 m	Mono-corfebol 4x4 (campo 20x15)		
9º ano Campo 6 x 3 m	Mono-corfebol 4x4 (campo 20x15)	11º ano	Jogo 4x4 em cada meio campo (20x20)
10º ano Campo 8 x 4 m	Mono-corfebol 4x4 (campo 20x15)		
11º ano Campo 8 x 4 m	Mono-corfebol 4x4 (campo 20x15)	12º ano	Jogo 4x4 em cada meio campo (20x20)
12º ano Campo 8 x 4 m	Mono-corfebol 4x4 (campo 20x15)		

<b>Tag Rugby - Introdução</b>	<b>Tag Rugby- Elementar</b>
Joga Tag Rugby cooperando com os companheiros para alcançarem o objetivo do jogo, de acordo com as regras, escolhendo e executando adequadamente as ações específicas do jogo e ocupando o campo de forma equilibrada. ( ver anexo das Aprendizagens essenciais de Educação Física)	
<b>Situações de avaliação</b>	<b>Situações de avaliação</b>
Jogo 3 x 3 ou 4 x 4 Campo 20 x 30	Jogo 5 x 5 ou 6 x 6 Campo 50 x 30

<b>Ultimate Frisbee - Introdução</b>	<b>Ultimate Frisbee- Elementar</b>
Joga Ultimate Frisbee cooperando com os companheiros para alcançarem o objetivo do jogo, de acordo com as regras, escolhendo e executando adequadamente as ações específicas do jogo e ocupando o campo de forma equilibrada. ( ver anexo das Aprendizagens essenciais de Educação Física)	
<b>Situações de avaliação</b>	<b>Situações de avaliação</b>
Jogo 3 x 3 ou 4 x 4 Campo 20 x 30	Jogo 6 x 6 a 8 x 8 Campo 50 x 30

<b>Atletismo - Introdução</b>	
( ver anexo das Aprendizagens essenciais de Educação Física)	
<b>Velocidade</b>	<p>Efetua uma corrida de velocidade (20 metros), com partida de pé, Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos;</p> <p>Realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão</p> <p>Termina sem desaceleração nítida.</p> <p><b>Realiza tempo igual ou inferior ao descrito na ZSAF do FitEscola para os 20 m</b></p>
<b>Estafetas</b>	<p>Efetua em velocidade uma corrida de estafetas , recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.</p>
<b>Barreiras</b>	<p>Realiza em velocidade uma corrida (30 m), transpondo 3 pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.</p> <p><b>Realiza tempo igual ou inferior ao descrito na ZSAF do FitEscola para os 40 m</b></p>

<b>Situações de avaliação</b>	
<b>Altura</b>	<p>Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.</p> <p><b>Realiza com correção e salta acima da altura do umbigo</b></p>
<b>Comprimento</b>	<p>Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão;</p> <p>Eleva energeticamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos.</p>

<p><b>Raparigas</b>  <b>9,10,11 anos -2,00 m</b>  <b>12 anos-----2,15</b>  <b>13,14 anos-----2,30</b>  <b>15,16,17 anos-2,45</b></p>	<p><b>Rapazes</b>  <b>9,10,11 anos -2.10 m</b>  <b>12 anos-----2,25</b>  <b>13,14 anos-----2,40</b>  <b>15,16,17 anos-2,60</b></p>
--	--

<b>Situações de avaliação</b>	
<p><b>Lançamento Bola/Vórtex (9,10,11,12 anos de idade)</b></p>	<p>Lança a bola / Vórtex dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento).  <b>Lança no mínimo a 20 m</b></p>
<p><b>Lançamento Peso (13 a 18 anos de idade)</b></p>	<p>Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna.  Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p> <p style="text-align: center;"><b>Realiza com correção e lança no mínimo a :</b>  <b>Raparigas – 2 Kg</b></p> <p><b>13,14 anos-----5,00</b>  <b>15,16,17 anos-5,50</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Rapazes- 3 Kg</b></p> <p><b>13,14 anos-----6,00</b>  <b>15,16,17 anos-6,50</b></p>

### Atletismo - Elementar

( ver anexo das Aprendizagens essenciais de Educação Física)

<b>Velocidade</b>	Efetua uma corrida de velocidade (40 m ), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) Termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas. <b>Realiza tempo igual ou inferior à ZSAF do FitEscola – 40 m</b>
<b>Estafetas</b>	Efetua em velocidade uma corrida de estafetas de 4 x 20 m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração
<b>Barreiras</b>	Efetua uma corrida de barreiras com partida de pé. ( <b>30 m com 2 barreiras</b> ) “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida. <b>Realiza tempo igual ou inferior à ZSAF do FitEscola – 40 m</b>

<b>Altura</b>	Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente. <b>Realiza com correção e salta acima da altura do umbigo</b>
<b>Comprimento</b>	Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. “Puxa” a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente. <b>Realiza com correção e salta no mínimo :</b>
	<b>Raparigas –</b>
	9,10,11 anos -2,00 m, 12 anos-2,15 , 13,14 anos-2,30 ,15,16,17 anos-2,45
	<b>Rapazes –</b>
	9,10,11 anos -2.10 m ,12 anos--2,25, 13,14 anos--2,40 15,16,17 anos-2,60

**Situações de avaliação**

**Lançamento  
Peso  
(13 a 18 anos  
de idade)**

Lança o peso de 3 kg/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.

**Realiza com correção e lança no mínimo a :**

Raparigas – 3 Kg

13,14 anos-----5,00

15,16,17 anos-5,50

Rapazes- 4 Kg

13,14 anos-----6,00

15,16,17 anos-6,50

## Ginástica de Solo - Introdução

( ver anexo das Aprendizagens essenciais de Educação Física)

**Solo**

**Realiza em sequência os 6 elementos gímnicos :**

5º ano	Subida para pino na parede/espaldar
7º ano	Rolamento em frente engrupado
9º ano	½ pirueta
11º ano	Rolamento atrás com membros inferiores afastados em extensão Ponte ou posição em L Roda a 2 mãos com apoio antes e depois da cabeça do plinto
6º ano	Passagem por pino partindo de deitado no plinto
8º ano	Rolamento em frente com MI afastados em extensão em plano inclinado
10º ano	½ pirueta
12º ano	Rolamento atrás engrupado Ponte ou posição em L Roda a 2 mãos com apoio antes e depois da cabeça do plinto

Ginástica de Solo - Elementar	
( ver anexo das Aprendizagens essenciais de Educação Física)	
<b>Solo</b>	<b>Realiza em sequência os 7 elementos gímnicos :</b>

9º ano 11º ano	Rolamento em frente com MI afastados em extensão ½ volta Rolamento atrás com MI unidos em extensão ½ pirueta Roda a 2 mãos Avião Cambalhota saltada
10º ano 12º ano	Rolamento em frente com MI unidos em extensão ½ volta Rolamento atrás com MI unidos em extensão 1/ pirueta Pino de braços Avião Cambalhota saltada

Ginástica de Aparelhos - Introdução		
( ver anexo das Aprendizagens essenciais de Educação Física)		
Aparelhos	Realiza : Em situação de exercício	
Descritores de desempenho		
	Salto de eixo no boque ,com reuther	Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal , com reuther
<b>Muito Bom</b>	Realizei o <b>salto ao eixo no boque</b> executando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, e transpus o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos.  Após corrida de balanço, realizei a chamada no trampolim com os dois pés em simultâneo.	Realizei o <b>salto entre-mãos no plinto transversal</b> , executando o voo inicial apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, e transpus o aparelho com os joelhos junto ao peito. Após corrida de balanço, realizei a chamada no trampolim com os dois pés em simultâneo.
<b>Bom</b>	Realizei o <b>salto ao eixo no boque</b> , executando um ligeiro voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, e transpus o aparelho com os membros inferiores afastados e estendidos.  Após corrida de balanço, realizei a chamada no trampolim com os dois pés em simultâneo.	Realizei o <b>salto entre-mãos no plinto transversal</b> , executando um ligeiro voo inicial apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, e transpus o aparelho com os joelhos junto ao peito. Após corrida de balanço, realizei a chamada no trampolim com os dois pés em simultâneo.
<b>Suficiente</b>	Realizei o <b>salto ao eixo no boque</b> com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos). Após corrida de balanço, realizei a chamada no trampolim com os dois pés em simultâneo.	Realizei o <b>salto entre-mãos no boque ou plinto transversal</b> , apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, e transpus o aparelho com os joelhos junto ao peito  Após corrida de balanço, realizei a chamada no trampolim com os dois pés em simultâneo.
<b>Insuficiente</b>	Realizei o salto em situação facilitadora	Realizei o salto de coelho para o plinto ou boque

<b>Ginástica de Aparelhos - Introdução</b>		
( ver anexo das Aprendizagens essenciais de Educação Física)		
Aparelhos	<b>Realiza : Em situação de exercício</b>	
<b>Descritores de desempenho</b>		
	<b>Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima</b>	<b>No mini-trampolim , salto em extensão ( vela)</b>
<b>Muito Bom</b>	Realizei a <b>cambalhota à frente no plinto longitudinal</b> , executando o voo inicial com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento. Após corrida de balanço, realizei a chamada no trampolim com os dois pés em simultâneo.	Realizei o salto em extensão (com saída ventral e/ou dorsal) com o corpo contraído, colocando a bacia em ligeira retroversão, durante a fase aérea do salto. Realizei a chamada no minitrampolim com os dois pés em simultâneo na lona e com elevação rápida dos braços.
<b>Bom</b>	Realizei a <b>cambalhota à frente no plinto longitudinal</b> , executando um ligeiro voo inicial com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento. Após corrida de balanço, realizei a chamada no trampolim com os dois pés em simultâneo.	Realizei o salto em extensão (com saída ventral e/ou dorsal) com o corpo bastante contraído, colocando a bacia em ligeira retroversão, durante a fase aérea do salto. Realizei a chamada no minitrampolim com os dois pés em simultâneo na lona e com elevação rápida dos braços.
<b>Suficiente</b>	Realizei a <b>cambalhota à frente no plinto longitudinal</b> com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento. Após corrida de balanço, realizei a chamada no trampolim com os dois pés em simultâneo.	Realizei o salto em extensão (com saída ventral e/ou dorsal) com o corpo ligeiramente contraído, colocando a bacia em ligeira retroversão, durante a fase aérea do salto. Realizei a chamada no minitrampolim com os dois pés em simultâneo na lona e com elevação rápida dos braços.
<b>Insuficiente</b>	Realizei a tarefa em situação facilitadora	Realizei a tarefa em situação facilitadora

Ginástica de Aparelhos - Elementar		
( ver anexo das Aprendizagens essenciais de Educação Física)		
<b>Situações de avaliação</b>		
<b>Aparelhos</b>	<b>Realiza : Em situação de exercicio</b>	
<b>Descritores de desempenho</b>		
	Salto de eixo (plinto transversal), com reuther	<b>Salto entre-mãos no plinto transversal , com reuther</b>
<b>Muito Bom</b>	Realizei o <b>salto ao eixo no plinto transversal</b> , executando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, e transpus o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos.  Após corrida de balanço, realizei a chamada no trampolim com os dois pés em simultâneo.	Realizei o <b>salto entre-mãos no plinto transversal</b> , executando o voo inicial apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, e transpus o aparelho com os joelhos junto ao peito. Após corrida de balanço, realizei a chamada no trampolim com os dois pés em simultâneo.
<b>Bom</b>	Realizei o <b>salto ao eixo no plinto transversal</b> , executando um ligeiro voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, e transpus o aparelho com os membros inferiores afastados e estendidos.  Após corrida de balanço, realizei a chamada no trampolim com os dois pés em simultâneo.	Realizei o <b>salto entre-mãos no plinto transversal</b> , executando um ligeiro voo inicial apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, e transpus o aparelho com os joelhos junto ao peito. Após corrida de balanço, realizei a chamada no trampolim com os dois pés em simultâneo.
<b>Suficiente</b>	Realizei o <b>salto ao eixo no plinto transversal</b> com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos). Após corrida de balanço, realizei a chamada no trampolim com os dois pés em simultâneo.	Realizei o <b>salto entre-mãos no plinto transversal</b> , apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, e transpus o aparelho com os joelhos junto ao peito  Após corrida de balanço, realizei a chamada no trampolim com os dois pés em simultâneo.
<b>Insuficiente</b>	Realizei a tarefa em situação facilitadora	Realizei salto de coelho para o plinto

<b>Ginástica de Aparelhos - Elementar</b>		
( ver anexo das Aprendizagens essenciais de Educação Física)		
Aparelhos	<b>Realiza : Em situação de exercício</b>	
<b>Descritores de desempenho</b>		
	Salto de eixo (no plinto longitudinal), com reuther	Salto engrupado no mini-trampolim
<b>Muito Bom</b>	Realizei o <b>salto ao eixo no plinto longitudinal</b> , com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal e com a bacia e as pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos). Após corrida de balanço, realizei a chamada no trampolim com os dois pés em simultâneo.	Realizei o salto engrupado (com saída ventral e/ou dorsal) com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, tocando com as mãos abaixo dos joelhos, e realizei uma abertura rápida do salto. Realizei a chamada no minitrampolim com os dois pés em simultâneo na lona e com elevação rápida dos braços
<b>Bom</b>	Realizei o <b>salto ao eixo no plinto longitudinal</b> , com um ligeiro primeiro voo para apoio das mãos na extremidade distal, e transpus o aparelho com os membros inferiores afastados e estendidos. Após corrida de balanço, realizei a chamada no trampolim com os dois pés em simultâneo.	Realizei o salto engrupado (com saída ventral e/ou dorsal) com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, tocando com as mãos nos joelhos, e realizei a abertura do salto. Realizei a chamada no minitrampolim com os dois pés em simultâneo na lona e com elevação rápida dos braços
<b>Suficiente</b>	Realizei o <b>salto ao eixo no plinto longitudinal</b> com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos). Após corrida de balanço, realizei a chamada no trampolim com os dois pés em simultâneo.	Realizei o salto engrupado (com saída ventral e/ou dorsal) com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, não tocando com as mãos nos joelhos, mas realizei a abertura do salto. Realizei a chamada no minitrampolim com os dois pés em simultâneo na lona e com elevação rápida dos braços
<b>Insuficiente</b>	Realizei salto de coelho para o plinto e eixo para sair do plinto	Realizei a tarefa com grandes incorreções

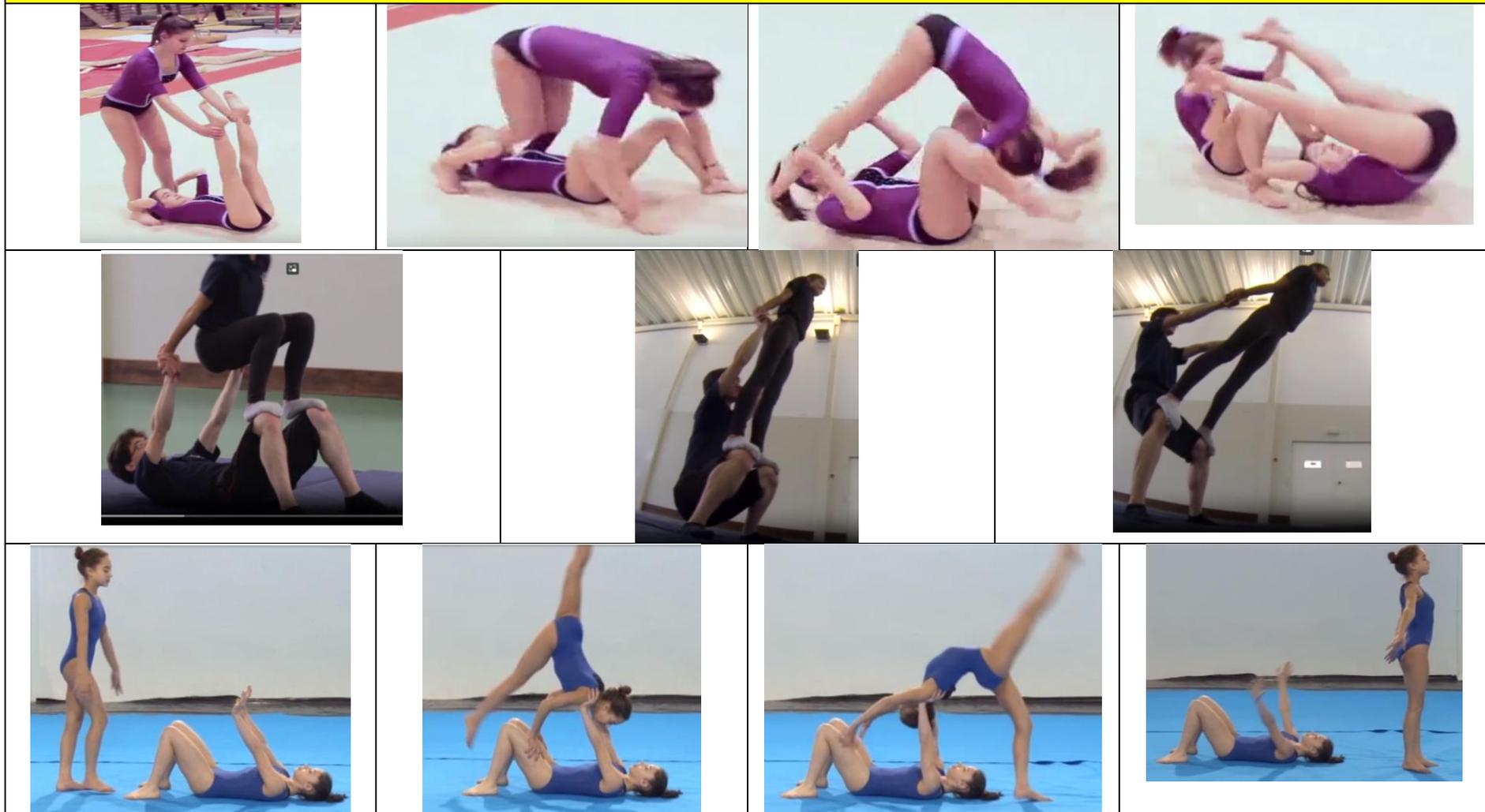
Ginástica de Aparelhos - Elementar		
( ver anexo das Aprendizagens essenciais de Educação Física)		
Aparelhos	Realiza : Em situação de exercício	
Descritores de desempenho		
	Piruetta vertical após corrida de balanço (saída ventral), com trampolim elástico	Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral), com trampolim elástico
<b>Muito Bom</b>	Realizei 1 pirueta (com saída ventral e com o corpo contraído, demonstrando controlo do salto. Realizei a chamada no minitrampolim com os dois pés em simultâneo na lona e com elevação rápida dos braços	Realizei a carpa de pernas afastadas (com saída ventral e/ou dorsal) com fecho das pernas relativamente ao tronco, com as pernas esticadas, afastadas e com elevada amplitude, tocando na ponta dos pés, e realizei a abertura rápida do salto. Realizei a chamada no minitrampolim com os dois pés em simultâneo na lona e com elevação rápida dos braços
<b>Bom</b>	Realizei 1 pirueta (com saída ventral com o corpo bastante contraído, demonstrando algum controlo do salto. Realizei a chamada no minitrampolim com os dois pés em simultâneo na lona e com elevação rápida dos braços	Realizei a carpa de pernas afastadas (com saída ventral e/ou dorsal) com fecho das pernas relativamente ao tronco, com as pernas esticadas, afastadas e com amplitude, tocando nas pernas abaixo dos joelhos, e realizei a abertura do salto Realizei a chamada no minitrampolim com os dois pés em simultâneo na lona e com elevação rápida dos braços
<b>Suficiente</b>	Realizei 1 pirueta (com saída ventral com o corpo ligeiramente contraído, demonstrando ligeiro controlo do salto. Realizei a chamada no minitrampolim com os dois pés em simultâneo na lona e com elevação rápida dos braços	Realizei a carpa de pernas afastadas (com saída ventral e/ou dorsal) com fecho das pernas relativamente ao tronco, com as pernas ligeiramente dobradas, afastadas (maior que a largura dos ombros) e com alguma amplitude, tocando nas pernas acima dos joelhos, e realizei a abertura do salto Realizei a chamada no minitrampolim com os dois pés em simultâneo na lona e com elevação rápida dos braços
<b>Insuficiente</b>	Realizei ½ pirueta	Realizei a tarefa com grandes incorreções

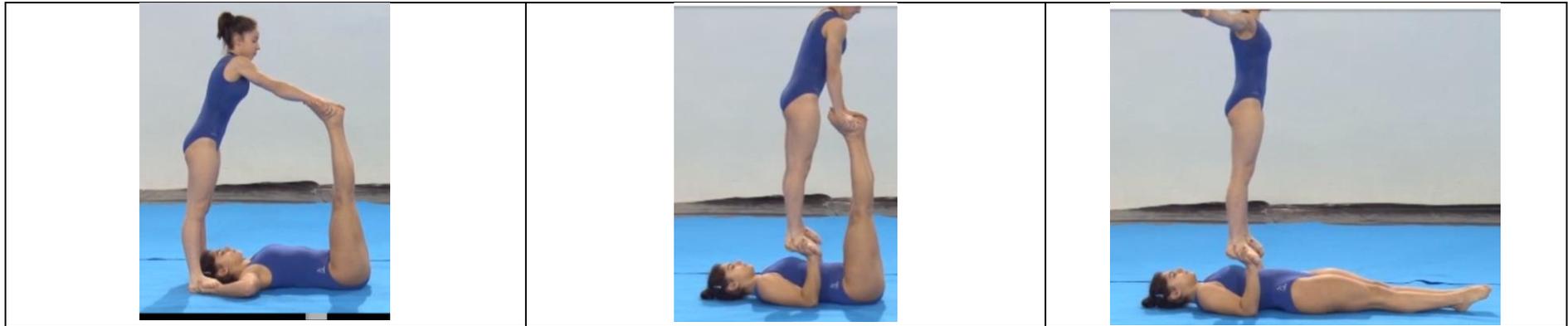
### Ginástica de Acrobática - Introdução





### Ginástica de Acrobática - Elementar





## Ginástica Rítmica - Introdução

( ver anexo das Aprendizagens essenciais de Educação Física)

Realiza a pares ou trios , em sincronia e com música :

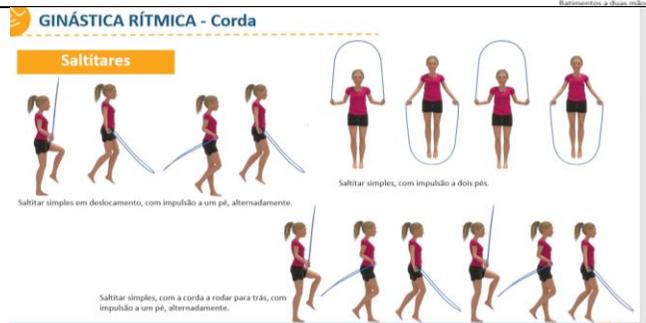
Arcos



Bolas



Cordas



<b>Atividades Rítmicas Expressivas -</b>	
<b>Danças Tradicionais e Danças Sociais</b> ( ver anexo das Aprendizagens essenciais de Educação Física)	
<b>Situações de avaliação</b>	
<b>Danças Tradicionais</b>	5º ano – Carreirinhas 6º ano – Carreirinhas 7º ano – Regadinho 8º ano – Regadinho 9º ano – Sariquité 10º ano – Sariquité 11º ano - Malhão 12º ano – Malhão  ( ou outras em função das vivências da turma)
<b>Danças Sociais</b>	5º ano – Merengue 6º ano – Merengue 7º ano – Foxtrot Social 8º ano – Foxtrot social 9º ano – Rumba Quadrada 10º ano – Rumba Quadrada 11º ano – Tcha Tcha Tcha 12º ano - Tcha Tcha Tcha
<b>Dança Livre</b>	Em função dos projetos e características da turma

### Jogos de Raquetas - Introdução

( ver anexo das Aprendizagens essenciais de Educação Física)

<b>5º ano</b>	<b>Jogo de Raquetas de madeira em cooperação (1 a 1)</b>
<b>Raquetas de madeira</b>	No jogo de raquetas de madeira com uma bola tipo ténis (num espaço limitado e banco sueco ou rede a dividir os dois campos a uma altura de cerca de 50 cm), coopera com o companheiro para realizar o máximo de toques
<b>Badminton</b>	<b>Jogo de Badminton em cooperação (1 a 1)</b> Jogar badminton em cooperação com o teu companheiro, para conseguirem fazer o maior número de batimentos possível, sem que o volante caia no chão. Inicia o jogo com o serviço e bate o volante por cima, em clear, mantendo uma distância de 6 a 8 metros em relação ao teu companheiro.

### Jogos de Raquetas - Elementar

( ver anexo das Aprendizagens essenciais de Educação Física)

<b>Badminton</b>	<b>Jogo de Badminton em oposição (1 contra 1)</b> Jogar badminton em oposição com o teu companheiro, para conseguirem fazer o maior número de pontos possível. Inicia o jogo com o serviço e bate o volante adequando as ações à situação de jogo
------------------	--

### Natação - Introdução

( ver anexo das Aprendizagens essenciais de Educação Física)

<b>Tanque de</b>	Os alunos realizam a seguinte sequência de exercícios:
------------------	--

<b>aprendizagem</b>	<p>1-De pé, dentro de água e junto à parede da piscina, mergulha para apanhar objeto no fundo a 4 metros de distância.</p> <p>2- No centro da piscina realiza flutuação em bola e dorsal.</p> <p>3- Desloca-se com propulsão das pernas e braços, com e sem prancha, realizando a coordenação entre a inspiração (aérea) e a expiração (aquática), durante 3 larguras da piscina( 1 c/prancha nas mãos , 1 com prancha nas pernas e 1 sem prancha) , sem colocar os pés no chão e sem parar.</p>
<b>Piscina 25 m</b>	<p>Os alunos realizam a seguinte sequência de exercícios:</p> <p>1-De pé, no chão ou no bloco de partida, mergulha (entrada de pés) para submergir totalmente.</p> <p>2- Mergulha para apanhar um objeto no fundo.</p> <p>3- Realiza flutuação em bola e dorsal.</p> <p>4- Desloca-se com propulsão das pernas e braços realizando a coordenação entre a inspiração( aérea) e a expiração(aquática), percorrendo 20 m sem parar.</p>

## Natação - Elementar

( ver anexo das Aprendizagens essenciais de Educação Física)

### Situações de avaliação

<b>Piscina 25 m</b>	<p>Os alunos realizam a seguinte sequência de exercícios:</p> <p>1-De pé, no bloco de partida, mergulha (entrada de cabeça), e realiza deslocamento debaixo de água de 9 metros .</p> <p>2- Mergulha para apanhar objeto no fundo da piscina.</p> <p>3- Realiza flutuação vertical e dorsal.</p> <p>4- Realiza 25 m crol.</p> <p>5- Realiza 25 m costas.</p> <p>6- Realiza 25 m livres.</p>
---------------------	---

### Ligações

<b><u>Perfil do aluno</u></b>	<a href="#">Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (mec.pt)</a>
<b><u>Introdução AE de EF</u></b>	<a href="#">Aprendizagens Essenciais de Educação Física (mec.pt)</a>
<b><u>Aprendizagens essenciais EF 5º ano</u></b>	<a href="file:///E:/19-20/EF%20Perfil%20-%20Aprend%20Essenciais/5_educacao_fisica.pdf">file:///E:/19-20/EF%20Perfil%20-%20Aprend%20Essenciais/5_educacao_fisica.pdf</a>
<b><u>Aprendizagens essenciais EF 6º ano</u></b>	<a href="file:///E:/19-20/EF%20Perfil%20-%20Aprend%20Essenciais/6_educacao_fisica.pdf">file:///E:/19-20/EF%20Perfil%20-%20Aprend%20Essenciais/6_educacao_fisica.pdf</a>
<b><u>Aprendizagens essenciais EF 7º ano</u></b>	<a href="file:///E:/19-20/EF%20Perfil%20-%20Aprend%20Essenciais/educacao_fisica_3c_7a_ff.pdf">file:///E:/19-20/EF%20Perfil%20-%20Aprend%20Essenciais/educacao_fisica_3c_7a_ff.pdf</a>
<b><u>Aprendizagens essenciais EF 8º ano</u></b>	<a href="file:///E:/19-20/EF%20Perfil%20-%20Aprend%20Essenciais/educacao_fisica_3c_8a_ff.pdf">file:///E:/19-20/EF%20Perfil%20-%20Aprend%20Essenciais/educacao_fisica_3c_8a_ff.pdf</a>
<b><u>Aprendizagens essenciais EF 9º ano</u></b>	<a href="file:///E:/19-20/EF%20Perfil%20-%20Aprend%20Essenciais/educacao_fisica_3c_9a_ff.pdf">file:///E:/19-20/EF%20Perfil%20-%20Aprend%20Essenciais/educacao_fisica_3c_9a_ff.pdf</a>
<b><u>Aprendizagens essenciais EF 10º ano</u></b>	<a href="file:///E:/19-20/EF%20Perfil%20-%20Aprend%20Essenciais/10_educacao_fisica.pdf">file:///E:/19-20/EF%20Perfil%20-%20Aprend%20Essenciais/10_educacao_fisica.pdf</a>
<b><u>Aprendizagens essenciais EF 11º ano</u></b>	<a href="file:///E:/19-20/EF%20Perfil%20-%20Aprend%20Essenciais/11_educacao_fisica.pdf">file:///E:/19-20/EF%20Perfil%20-%20Aprend%20Essenciais/11_educacao_fisica.pdf</a>
<b><u>Aprendizagens essenciais EF 12º ano</u></b>	<a href="file:///E:/19-20/EF%20Perfil%20-%20Aprend%20Essenciais/12_educacao_fisica.pdf">file:///E:/19-20/EF%20Perfil%20-%20Aprend%20Essenciais/12_educacao_fisica.pdf</a>
<b><u>Área de Aptidão Física FitEscola</u></b>	<a href="https://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx">https://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx</a>

## **Adaptações ao processo-ensino-aprendizagem- avaliação e classificação em Educação Física para alunos que não realizam a prática .**

### **Ano letivo 2023-2024**

**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. ( Lei 51 de 2012 – seção IV , artigo 15º).**

“A ação educativa é, pois, compreendida como uma ação formativa especializada, fundada no ensino, que implica a adoção de princípios e estratégias pedagógicas e didáticas que visam a concretização das aprendizagens. Trata-se de encontrar a melhor forma e os recursos mais eficazes para todos os alunos aprenderem, isto é, para que se produza uma apropriação efetiva dos conhecimentos, capacidades e atitudes que se trabalharam, em conjunto e individualmente, e que permitem desenvolver as competências previstas no Perfil dos Alunos ao longo da escolaridade obrigatória.”

“As Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF) são um documento curricular que têm como objetivo o desenvolvimento das competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho) identificando os conteúdos de conhecimento disciplinar estruturado, indispensáveis, articulados concetualmente, relevantes e significativos, bem como de capacidades e atitudes a desenvolver obrigatoriamente por todos os alunos em cada área disciplinar ou disciplina, tendo, em regra, por referência o ano de escolaridade ou de formação (Despacho n.º 5908/2017, de 5 de julho).”

**Os alunos com características especiais, e/ou com atestado médico que os impeça de cumprir currículo normal, são sinalizados e analisados caso a caso em conselho de docentes de EF, sendo definidas as medidas universais de suporte à aprendizagem e inclusão num Plano Individual de Educação Física (aprovado em Conselho de Grupo ), apresentado ao conselho de turma, aos Encarregados de Educação e à EMAEI procedendo-se a adequações no currículo e nos critérios de avaliação.**