

1. Aprendizagens Essenciais

	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS 10º ANO		
SABER (SA) E SABER FAZER (SF): • ATIVIDADES FÍSICAS • APTIDÃO FÍSICA • CONHECIMENTOS SABER SER (SS): Realiza as atividades de forma autónoma. Coopera com os pares nas atividades letivas. Manifesta respeito pelos outros. Revela responsabilidade no cumprimento das regras da escola.	ATIVIDADES FÍSICAS	Meta	6 NÍVEIS: 5 INTRODUÇÃO + 1 ELEMENTAR
		Norma	2 JDC + 1 GIN + 1 ARE + 2 OUTRAS
	APTIDÃO FÍSICA	Meta	Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.
		Norma	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física ZSAF- <i>FITESCOLA</i> num teste de Aptidão Aeróbia, num teste de Força e num teste de Flexibilidade .
	CONHECIMENTOS	Meta	Revela as competências definidas pelo Grupo Disciplinar de Educação Física, referentes ao seu ano de escolaridade.
		Norma	Realiza trabalho individual ou de grupo e/ou prova escrita individual.

2. Operacionalização das aprendizagens essenciais

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

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

- **Atividades Físicas** (Matérias)
- **Aptidão Física**
- **Conhecimentos** relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais dos quais se realizam as Atividades Físicas.

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

A operacionalização das Aprendizagens essenciais tem como referência para:

- O Domínio **Atividades Físicas**, a especificação de cada matéria do programa em três níveis:
 - **Introdução (I)**, onde se incluem as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão ou preparação de base («fundamentos»);
 - **Elementar (E)**, nível onde se discriminam os conteúdos consistentes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com caráter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem;
 - **Avançado (A)**, que estabelece os conteúdos e formas de participação nas atividades típicas da matéria, correspondendo ao nível superior, que poderá ser atingido no quadro da disciplina de Educação Física.
- O Domínio **Aptidão Física**, a **Zona Saudável de Aptidão Física** (ZSAF) considerada na bateria de testes do **FITESCOLA**, tendo por valência o referencial de Saúde e não o de elevado rendimento.
- O Domínio **Conhecimentos** relativos aos **objetivos dos Programas Nacionais** e definidos pelo Grupo de Educação Física.

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

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

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

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS E DAS NORMAS DE REFERÊNCIA PARA O SUCESSO - 10º ANO			
SABER (SA) E SABER FAZER (SF)			
ATIVIDADES FÍSICAS, APTIDÃO FÍSICA E CONHECIMENTOS			
1º Período 3 Matérias lecionadas		2º Período 6 Matérias lecionadas	3º Período 6 ou mais Matérias lecionadas
Valores	3 Níveis: 3I 1 JDC + 2 OUTRAS	6 Níveis 6I 2 JDC + 1 GIN + 1 ARE + 2 OUTRAS	6 Níveis: 5I + 1E 2 JDC + 1 GIN + 1 ARE + 2 OUTRAS
20	≥ 8 Pontos b)	≥ 11 Pontos b)	≥ 12 Pontos b)
19	7,5 Pontos	10,5 Pontos	11,5 Pontos
18	7 Pontos	10 Pontos	11 Pontos
17	6,5 Pontos	9,5 Pontos	10,5 Pontos
16	6 Pontos	9 Pontos	10 Pontos
15	5,5 Pontos	8,5 Pontos	9,5 Pontos
14	5 Pontos	8 Pontos a)	9 Pontos
13	4,5 Pontos	7,5 Pontos a)	8,5 Pontos a)
12	4 Pontos	7 Pontos a)	8 Pontos a)
11	3,5 Pontos	6,5 Pontos a)	7,5 Pontos a)
10	3 Pontos a)	6 Pontos a)	7 Pontos a)
9	O aluno alcança as metas definidas em duas das três áreas da Educação Física e nas atividades físicas atinge: 2,5 Pontos		
8	O aluno alcança as metas definidas em duas das três áreas da Educação Física e nas atividades físicas atinge: 2 Pontos		
7	O aluno alcança as metas definidas para a Aptidão Física ou Conhecimentos, e nas Atividades Físicas atinge 2 Pontos		
6	O aluno alcança as metas definidas para a Aptidão Física ou Conhecimentos, e nas Atividades Físicas atinge 1 Pontos		
5	O aluno não alcança as metas definidas para a Aptidão Física e Conhecimentos, e nas Atividades Físicas atinge 2 Pontos		
4	O aluno não alcança as metas definidas para a Aptidão Física e Conhecimentos, e nas Atividades Físicas atinge 1 Ponto		
3	O aluno não alcança as metas definidas para a Aptidão Física ou Conhecimentos, e nas Atividades Físicas atinge 0,5 Pontos		
2	O aluno não alcança as metas definidas para a Aptidão Física e Conhecimentos, e nas Atividades Físicas atinge -		
1	O aluno não alcança as metas definidas para a Aptidão Física e Conhecimentos, e nas Atividades Físicas atinge -		

- a) Admite-se que o aluno não atinja a ZSAF-FITESCOLA num teste de Aptidão Aeróbia, ou num teste de Força ou num teste de Flexibilidade para obter o nível 3.
- b) Para obter o nível igual ou superior a 19 valores o aluno tem que atingir o meio da ZSAF num teste de resistência ou num teste de aptidão muscular