

1. Aprendizagens Essenciais

	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS 7º 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	5 Níveis Introdução
		Norma	1 JDC + 1 GIN+ 3 OUTRA
	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- FITESCOLA num teste de Aptidão Aeróbia, num teste de Força e num teste de Flexibilidade .
	CONHECIMENTOS	Meta	Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.
		Norma	Revela as competências definidas pelo Grupo Disciplinar de Educação Física, referentes ao seu ano de escolaridade.

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**

7º ANO					
ATIVIDADES FÍSICAS				APTIDÃO FÍSICA	CONHECIMENTOS
O aluno cumpre os seguintes níveis de especificação:					
	1º Período	2º Período	3º Período		
Nível	Nas suas 4 melhores matérias, das quais 1 JDC ou 1 GIN + 2 OUTRAS cada uma de Subáreas diferentes. b)	Nas suas 6 melhores matérias, das quais 1 JDC + 1 GIN + 3 OUTRAS cada uma de Subáreas diferentes.	Nas suas 6 melhores matérias, das quais 1 JDC + 1 GIN + 3 OUTRAS cada uma de Subáreas diferentes.	O aluno encontra-se na ZSAF nos seguintes testes:	O aluno revela conhecimentos, previstos para o 7º ano, nos seguintes temas:
5	2 PE + 2 E 4 SUBÁREAS (1 JDC + 1 GIN) 1 I + 1 PE + 2 E 4 SUBÁREAS (1 JDC + 1 GIN) 2 I + 2 E 4 SUBÁREAS (1 JDC + 1 GIN)	3 I + 1 PE + 2 E 4 SUBÁREAS (1 JDC + 1 GIN) 4 I + 2 E 4 SUBÁREAS (1 JDC + 1 GIN) 2 I + 1 PE + 2 E 4 SUBÁREAS (1 JDC + 1 GIN)	3 I + 3 E 4 SUBÁREAS (1 JDC + 1 GIN) 4 I + 2 E 4 SUBÁREAS (1 JDC + 1 GIN) 3 I + 1 E + 1 A 4 SUBÁREAS (1 JDC + 1 GIN)	1 Teste de Aptidão Aeróbia 1 Teste de Força 1 Teste de Flexibilidade a)	PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA e INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS EXTRA-ESCOLARES NO SEIO DOS QUAIS SE REALIZAM AS ACTIVIDADES FÍSICAS.
4	2 I + 1 PE + 1 E 3 SUBÁREAS (1 JDC + 1 GIN) 3 I + 1 E 3 SUBÁREAS (1 JDC OU 1 GIN) 4 I 3 SUBÁREAS (1 JDC + 1 GIN)	2 I + 2 PE + 1 E 3 SUBÁREAS (1 JDC + 1 GIN) 3 I + 1 PE + 1 E 3 SUBÁREAS (1 JDC + 1 GIN) 4 I + 1 E 5 SUBÁREAS (1 JDC + 1 GIN)	2 I + 1 PE + 2 E 4 SUBÁREAS (1 JDC + 1 GIN) 5 I + 1 E 4 SUBÁREAS (1 JDC + 1 GIN) 4 I + 2 PE 4 SUBÁREAS (1 JDC + 1 GIN)		
3	1 PI + 3 I 3 SUBÁREAS (1 JDC OU 1 GIN) 3 I 3 SUBÁREAS (1 JDC OU 1 GIN) 2 PI + 2 I 3 SUBÁREAS (1 JDC OU 1 GIN)	2 PI + 4 I 3 SUBÁREAS (1 JDC OU 1 GIN) 3 PI + 3 I 3 SUBÁREAS (1 JDC + 1 GIN) 2 PI + 3 I 3 SUBÁREAS (1 JDC + 1 GIN)	5 I + 1 PE 4 SUBÁREAS (1 JDC + 1 GIN) 4 I + 1 PE 4 SUBÁREAS (1 JDC + 1 GIN) 5 I 4 SUBÁREAS (1 JDC + 1 GIN) 2 PI + 4 I 4 SUBÁREAS (1 JDC + 1 GIN)		
2	3 PI + 1 I 2 PI + 1 I 1 PI + 1 I	3 PI + 1 I 3 I 1 PI + 2 I	1 PI + 4 I 4 I 2 PI + 3 I 3 PI + 2 I		
1	≤ 1 I	≤ 1 PI + 1 I	≤ 2 PI + 2 I	< do que a norma para o ano de escolaridade.	O aluno não revela conhecimentos nos temas definidos.

- 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) Admite-se que, simultaneamente, sejam considerados os JDC e a Ginástica