1. Aprendizagens essenciais

Domínios / Critérios de Avaliação	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS 11º ANO		
SABER (SA) E SABER FAZER (SF): • ATIVIDADES FÍSICAS • APTIDÃO FÍSICA • CONHECIMENTOS **SABER SER (SS):** SS1. Realiza as atividades de forma autónoma. SS2. Coopera com os pares nas atividades letivas. SS3. Manifesta respeito pelos outros. SS4. Revela responsabilidade no cumprimento das regras da escola.	**ATIVIDADES FÍSICAS**	**Meta**	**6 MATÉRIAS: 4 INTRODUÇÃO + 2 ELEMENTAR**
		Norma	**2 JDC + 1 GIN ou ATLET + 1 ARE + 2 matérias de Subáreas diferentes**
	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* no teste de Aptidão Aeróbia (**Vaivém**), no teste de Força e Resistência Abdominal (**Abdominais**) 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 individua ou de grupo e 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:

- **Nas atividades Físicas. Devem ser consideradas matérias de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade: 1 matéria da SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol) 1 matéria da SUBÁREA GINÁSTICA (Solo, Aparelhos) ou da SUBÁREA ATLETISMO, 1 matéria da SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Danças Sociais, Danças Tradicionais e aeróbica), + 2 matérias de subáreas diferentes SUBÁREA JOGOS DE RAQUETES (Badminton e Ténis de Mesa) SUBÁREA OUTRAS (Orientação).**
- **Aptidão Física, atinge a zona saudável de aptidão física em 2 testes de capacidades diferentes.**
- **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 (perfil atlético).
- O Domínio **Conhecimento**s 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 Parte do Nível Introdução (PI) = 0,5 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 METAS DE APRENDIZAGEM E DAS NORMAS DE REFERÊNCIA PARA O SUCESSO11º ANO

ATIVIDADES FÍSICAS, APTIDÃO FÍSICA E CONHECIMENTOS

	1º Semestre Nas suas 5 melhores matérias		**2º Semestre** Nas suas 6 melhores matérias
Valores	**5 MATÉRIAS: 5I 1 JDC + 1 GIN ou ATLET + 1 ARE + 2 matérias de Subáreas diferentes**		**6 MATÉRIAS: 4I + 2E 2 JDC + 1 GIN ou ATLET + 1 ARE + 2 matérias de Subáreas diferentes**
20	**O aluno alcança as metas definidas para cada um dos três domínios da EF e nas Atividades Físicas atinge:**	≥ 10 Pontos c)	≥ 13 Pontos c)
19		9,5 Pontos b)	12,5 Pontos b)
18		9 Pontos b)	12 Pontos b)
17		8,5 Pontos	11,5 Pontos
16		8 Pontos	11 Pontos
15		7,5 Pontos	10,5 Pontos
14		7 Pontos	10 Pontos a)
13		6,5 Pontos	9,5 Pontos a)
12		6 Pontos	9 Pontos a)
11		5,5 Pontos	8,5 Pontos a)
10		**5 Pontos**	**8 Pontos** a)
9	O aluno alcança as metas definidas em duas das três áreas da Educação Física e nas atividades físicas atinge:	4,5 Pontos	7 Pontos
8	O aluno alcança as metas definidas em duas das três áreas da Educação Física e nas atividades físicas atinge:	4 Pontos	6,5 Pontos
7	O aluno alcança as metas definidas em duas das três áreas da Educação Física e nas atividades físicas atinge:	3,5 Pontos	6 Pontos
6	O aluno alcança as metas definidas em duas das três áreas da Educação Física e nas atividades físicas atinge:	3 Pontos	5,5 Pontos
5	O aluno não alcança as metas definidas para a Aptidão Física e Conhecimentos, e nas Atividades Físicas atinge	3,5 Pontos	5 Pontos
4	O aluno não alcança as metas definidas para a Aptidão Física e Conhecimentos, e nas Atividades Físicas atinge	3 Pontos	4,5 Pontos
3	O aluno não alcança as metas definidas para a Aptidão Física e Conhecimentos, e nas Atividades Físicas atinge:	2,5 pontos	4 Pontos
2	O aluno não alcança as metas definidas para a Aptidão Física e Conhecimentos, e nas Atividades Físicas atinge:	2 pontos	3,5 Pontos
1	O aluno não alcança as metas definidas para a Aptidão Física e Conhecimentos, e nas Atividades Físicas atinge	≤1,5 Pontos	≤ 3 Pontos

a) Admite-se que o aluno não atinja a ZSAF-FITESCOLA na capacidade de resistência ou força ou flexibilidade para obter o nível 10.
b) Para obter o nível igual ou superior a 18 valores o aluno tem que atingir o meio da ZSAF (entre a ZASF e o perfil atlético) num teste de resistência e num teste de aptidão muscular.
c) Além das condições indicadas na alínea b), para obter 20 valores o aluno tem que atingir o perfil atlético num teste de resistência ou num teste de aptidão muscular.