

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE SÃO JOÃO DO ESTORIL

Departamento Curricular de Educação Física

Planos Plurianuais – Ensino Secundário

Critérios de Avaliação Transversais

Critérios de Avaliação Específicos

2025 - 2026

Introdução

O presente documento é para uso exclusivo do Agrupamento de Escolas São João do Estoril.

Trata-se de um instrumento eminentemente operacional.

Nele apresentam-se os “Planos Plurianuais” que contêm a composição curricular em cada ano de escolaridade, assim como os critérios de avaliação do 2º e 3º ciclos do ensino básico e secundário.

Os critérios estruturam-se em torno dos domínios organizadores das Aprendizagens Essenciais, definidas pela tutela para a EF.

A avaliação é balizada pelos **objetivos de ciclo (gerais) e de ano (específicos)**, os quais explicitam os aspetos em que deve incidir a observação dos alunos nas situações apropriadas.

Desta forma, **os objetivos de ciclo constituem as principais referências no processo de avaliação dos alunos**, incluindo o tipo de atividade onde se devem desenvolver e demonstrar atitudes, conhecimentos e capacidades, comuns às áreas e subáreas da EF.

A avaliação corresponde ao desenvolvimento de competências através da demonstração de atitudes, conhecimentos e capacidades, sendo o grau de sucesso, função da qualidade revelada na interpretação prática de competências nas situações características da disciplina.

A leitura dos modos de participação como o aluno cumpre com as etapas de aprendizagem nas atividades de Educação Física, está referenciada nos domínios das *Atividades Físicas*, da *Aptidão Física* e dos *Conhecimentos*. Por opção do Departamento de Educação Física, os professores manifestaram o interesse de integrar um domínio comumente designado de “Comportamento e Atitudes”, aos 3 anteriormente referidos, devido à importância de integrar e valorizar a qualidade e evolução do processo de aprendizagem expresso pelo empenho, esforço e responsabilidade do aluno, pelos comportamentos observados nas aulas.

PRESSUPOSTOS:

- O contributo da Educação Física para a realização dos efeitos globais visados no conjunto dos ciclos de ensino concretiza-se pela apropriação das habilidades e conhecimentos, pela elevação das capacidades do aluno e pela formação das aptidões, atitudes e valores.
- Os benefícios da prática da Educação Física decorrem da qualidade da participação do aluno na atividade educativa proporcionada.
- Os objetivos e a organização da disciplina baseiam-se na conceção de participação do aluno, definidas:
 - PELA INTENSIDADE, QUALIDADE E TEMPO DE PRÁTICA NAS SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM;
 - PELA RESPONSABILIDADE ASSUMIDA NA ORGANIZAÇÃO E REALIZAÇÃO DAS TAREFAS;
 - PELA INICIATIVA ORIENTADA PARA ELEVAÇÃO DA QUALIDADE DO SEU DESEMPENHO E DOS EFEITOS POSITIVOS DA ATIVIDADE;
 - PELA COOPERAÇÃO COM OS COLEGAS NA PROCURA DA QUALIDADE DAS PRESTAÇÕES E DE UM CLIMA RELACIONAL FAVORÁVEL AO APERFEIÇOAMENTO PESSOAL.

PLANOS PLURIANUAIS (MATÉRIAS /CONTEÚDOS ABORDADOS) E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO ENSINO SECUNDÁRIO

	SECUNDÁRIO		
	10º	11º	12º
	ATIVIDADES FÍSICAS		
JDC	Futsal; Voleibol; Andebol; Basquetebol		
Atletismo	Saltos; Corridas e Lançamentos		
Ginástica	Solo ou Acrobática		
Raquetes	Badminton/Padel		
ARE	Sociais e tradicionais		
Alternativos	Basebol, Hóquei em Campo, Jogo do Pau, Rugby Adaptado a Pisos Duros; Orientação e Outros		
	APTIDÃO FÍSICA		
Aptidão muscular e aeróbia.	Fitescola – Teste do Vaivém; Impulsão Horizontal; Força Superior; Senta e Alcança/Flex ombros; Velocidade 40/Agilidade		
	CONHECIMENTOS		
APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA	- Relacionar 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. - Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. - Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva. • O aluno <u>relaciona</u> Aptidão Física e Saúde e <u>identifica</u> os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades	- Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. - Conhecer 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; - Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. • <u>Conhece</u> e <u>interpreta</u> fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, <u>utilizando esse conhecimento</u> de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.	Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; . Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; - Corrupção vs. verdade desportiva.

SECUNDÁRIO			
	10º	11º	12º
	motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. ● <u>Conhece</u> e <u>interpreta</u> os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão, e reversibilidade, <u>relacionando-os</u> com o princípio biológico da autorrenovação da matéria viva, considerando-os na sua atividade física, tendo em vista a sua Aptidão Física. ● Realiza a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpreta-a como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.	● <u>Conhece</u> processos de controlo do esforço e <u>identifica</u> sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil. ● <u>Analisa criticamente</u> as características de um estilo de vida saudável, relacionando-as com atitudes e comportamentos individuais e sociais dos jovens e adultos.	● <u>Conhece</u> e <u>aplica</u> em todas as situações as principais orientações metodológicas do treino das capacidades motoras mais diretamente relacionadas com a saúde, evitando erros que comprometam a sua saúde, a segurança ou a melhoria da sua aptidão física. Nota: efetuar revisões no âmbito da caracterização das capacidades motoras e dos mecanismos de adaptação ao exercício físico
APRENDIZAGEM DOS CONHECIMENTOS RELATIVOS À INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS EXTRA-ESCOLARES, NO SEIO DOS QUAIS SE REALIZAM AS ACTIVIDADES FÍSICAS	● <u>Compreende</u>, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos: - identificando as características que lhe conferem essa dimensão; - reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam; distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.	● <u>Identifica</u> fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. ● <u>Compreende</u>, traduzindo em linguagem própria, o papel das Atividades Físicas na evolução do Homem e da Sociedade, reconhecendo a sua importância no domínio da Educação, do Trabalho e do Lazer.	● Reconhece o desporto como um fenómeno social de grande importância: ● identificando as características que lhe conferem essa dimensão; ● considerando as profissões que lhe estão associadas e comparando-o com outras manifestações culturais; ● analisando contextos e objetivos das grandes manifestações desportivas, de entre as quais os Jogos Olímpicos; ● <u>identificando</u> as principais instituições desportivas (Associações, Clubes, Federações, Comitês Olímpicos, etc.) e o seu papel na organização e desenvolvimento desportivo. ● <u>Analisa</u> criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: ● A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces; ● A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde; ● A violência (dos espectadores e dos atletas) vs. Espírito desportivo; ● A corrupção vs. Verdade desportiva.

Critérios Transversais Educação Física 10.º. 11.º e 12.º anos dos Cursos Científico Humanísticos

Domínios	Critérios Transversais	Descritores					Técnicas / Instrumentos de avaliação
		18-20 Valores	14-17 Valores	10-13 Valores	6-9 Valores	0-5 valores	
Atividades Físicas	Competências: Intelectuais, Comunicativas, Metodológicas, Pessoais e Sociais.	Promove a entreajuda nas situações de prática para favorecer o aperfeiçoamento pessoal e de grupo / equipa.	Promove, maioritariamente, a entreajuda nas situações de prática para favorecer o aperfeiçoamento pessoal e de grupo / equipa.	Promove, frequentemente, a entreajuda nas situações de prática para favorecer o aperfeiçoamento pessoal e de grupo / equipa.	Promove, ocasionalmente, a entreajuda nas situações de prática para favorecer o aperfeiçoamento pessoal e de grupo / equipa.	Não promove a entreajuda nas situações de prática para favorecer o aperfeiçoamento pessoal e de grupo / equipa.	Observação direta: Grelhas de observação Escala de classificação Lista de verificação Anedotários
		Assume compromisso e responsabilidade de organização e empenho na promoção do seu desenvolvimento / aprendizagem.	Assume, maioritariamente, compromisso e responsabilidade de organização e empenho na promoção do seu desenvolvimento / aprendizagem.	Assume, frequentemente, compromisso e responsabilidade de organização e empenho na promoção do seu desenvolvimento / aprendizagem.	Assume, ocasionalmente, compromisso e responsabilidade de organização e empenho na promoção do seu desenvolvimento / aprendizagem.	Não assume compromisso nem responsabilidade de organização e empenho na promoção do seu desenvolvimento / aprendizagem.	
		Manifesta relacionamento cordial e com respeito pelo professor e colegas;	Manifesta, maioritariamente, relacionamento cordial e com respeito pelo professor e colegas;	Manifesta, frequentemente, relacionamento cordial e com respeito pelo professor e colegas;	Manifesta, ocasionalmente, relacionamento cordial e com respeito pelo professor e colegas;	Não manifesta relacionamento cordial para com o professor e colegas;	
		Potencia o tempo útil de prática, cooperando nas situações de aprendizagem e organização.	Potencia, maioritariamente, o tempo útil de prática, cooperando nas situações de aprendizagem e organização.	Potencia, frequentemente, o tempo útil de prática, cooperando nas situações de aprendizagem e organização.	Potencia, ocasionalmente, o tempo útil de prática, cooperando nas situações de aprendizagem e organização.	Não potencia o tempo útil de prática, nem coopera nas situações de aprendizagem e organização.	
		Desenvolve, com oportunidade e correção, competências essenciais de nível INTRODUÇÃO, de nível ELEMENTAR no número de matérias explicitados nos critérios específicos de avaliação de EF, por ano de escolaridade, quer no papel de executante quer de árbitro/juiz.	Desenvolve, com oportunidade e correção, competências essenciais de nível INTRODUÇÃO, de nível ELEMENTAR no número de matérias explicitados nos critérios específicos de avaliação de EF, por ano de escolaridade, quer no papel de executante quer de árbitro/juiz.	Desenvolve, com oportunidade e correção, competências essenciais de nível INTRODUÇÃO e de nível ELEMENTAR num pequeno número de matérias explicitados nos critérios específicos de avaliação de EF, por ano de escolaridade, quer no papel de executante quer de árbitro/juiz.	Em metade das matérias abordadas não desenvolve competências de nível INTRODUÇÃO, quer no papel de executante quer de árbitro/juiz	Nas matérias abordadas não desenvolve competências de nível INTRODUÇÃO, quer no papel de executante quer de árbitro/juiz.	

Critérios Transversais Educação Física 10.º, 11.º e 12.º anos dos Cursos Científico Humanísticos

Domínios	Critérios Transversais	Descritores					Técnicas / Instrumentos de avaliação
		18-20 Valores	14-17 Valores	10-13 Valores	6-9 Valores	0-5 valores	
Aptidão Física	Competências: Intelectuais, Comunicativas, Metodológicas, Pessoais e Sociais.	Revela capacidades em cinco componentes da Aptidão Física, em conformidade com os critérios específicos de avaliação dos testes do FitEscola. Assume compromissos e responsabiliza-se: na realização dos testes de acordo com o protocolo definido; na utilização dos dados da avaliação formativa; na melhoria da sua aptidão física; no relacionamento cordial e respeitoso pelo professor e colegas. Potencia o tempo útil de prática, cooperando nas situações de aprendizagem e organização.	Revela capacidades em quatro componentes da Aptidão Física com condicionantes, em conformidade com os critérios específicos de avaliação dos testes do FitEscola. Assume, maioritariamente, os compromissos e responsabiliza-se: na realização dos testes de acordo com o protocolo definido; na utilização dos dados da avaliação formativa; na melhoria da sua aptidão física; no relacionamento cordial e respeitoso pelo professor e colegas. Potencia, maioritariamente, o tempo útil de prática, cooperando nas situações de aprendizagem e organização.	Revela capacidades em três componentes da Aptidão Física com condicionantes, em conformidade com os critérios específicos de avaliação dos testes do FitEscola. Assume, frequentemente, os compromissos e responsabiliza-se: na realização dos testes de acordo com o protocolo definido; na utilização dos dados da avaliação formativa; na melhoria da sua aptidão física; no relacionamento cordial e respeitoso pelo professor e colegas. Potencia, frequentemente, o tempo útil de prática, cooperando nas situações de aprendizagem e organização.	Revela capacidades em dois componentes da Aptidão Física, em conformidade com os critérios específicos de avaliação dos testes do FitEscola. Realiza, ocasionalmente, os testes de acordo com o protocolo definido. Não se responsabiliza pela melhoria da sua aptidão física. Nem sempre é cordial. Coopera, ocasionalmente, nas situações de aprendizagem e organização da prática.	Revela capacidades em um componente da Aptidão Física, em conformidade com os critérios específicos de avaliação dos testes do FitEscola. Não realiza alguns testes. Não se responsabiliza pela melhoria da sua aptidão física. Não é cordial. Não coopera nas situações de aprendizagem e organização da prática.	Testagem: Testes de aptidão/ Protocolo do FITescola

Critérios Transversais Educação Física 10.º. 11.º e 12.º anos dos Cursos Científico Humanísticos

Domínios	Critérios Transversais	Descritores					Técnicas / Instrumentos de avaliação
		18-20 Valores	14-17 Valores	10-13 Valores	6-9 Valores	0-5 valores	
Conhecimentos	Competências: Intelectuais, Comunicativas, Metodológicas, Pessoais e Sociais.	Concetualiza cenários de aplicação das suas ideias e testa e decide sobre a sua exequibilidade. Avalia o impacto das decisões adotadas.	Interpreta e faz uso do pensamento critico e do pensamento criativo, com falhas de argumentação que comprometem, parcialmente, a fundamentação cultural e científica dos temas propostos.	Interpreta e faz uso do pensamento critico e do pensamento criativo, com falhas de argumentação que comprometem, pontualmente, a fundamentação cultural e científica dos temas propostos.	Interpreta e faz uso do pensamento critico e do pensamento criativo, com falhas de argumentação que comprometem na maioria da fundamentação cultural e científica dos temas propostos.	Não interpreta nem faz uso do pensamento critico e do pensamento criativo sobre os temas no universo das atividades físicas, desconhecendo os conteúdos/ temas abordados.	Observação direta: Grelhas de observação Escala de classificação Lista de verificação Anedotários
		Cumprir prazos.	Cumprir, maioritariamente, prazos.	Cumprir, frequentemente, prazos.	Cumprir, ocasionalmente, prazos.	Não cumprir prazos.	
		Assume compromissos e responsabilidades pelas tarefas propostas pelo grupo de trabalho.	Assume, maioritariamente, compromissos e responsabilidades pelas tarefas propostas pelo grupo de trabalho.	Assume, frequentemente, compromissos e responsabilidades pelas tarefas propostas pelo grupo de trabalho.	Assume, ocasionalmente, compromissos e responsabilidades pelas tarefas propostas pelo grupo de trabalho.	Não assume compromissos e responsabilidades pelas tarefas propostas pelo grupo de trabalho.	
		Respeita o tema e a estrutura dos trabalhos solicitados.	Respeita, maioritariamente, o tema e a estrutura dos trabalhos solicitados.	Respeita, frequentemente, o tema e a estrutura dos trabalhos solicitados.	Respeita, ocasionalmente, o tema e a estrutura dos trabalhos solicitados.	Não respeita o tema e a estrutura dos trabalhos solicitados.	
		Promove a interajuda para o sucesso do grupo, quer na realização escrita do trabalho, quer na apresentação oral.	Promove, maioritariamente, a interajuda para o sucesso do grupo, quer na realização escrita do trabalho, quer na apresentação oral.	Promove, frequentemente, a interajuda para o sucesso do grupo, quer na realização escrita do trabalho, quer na apresentação oral.	Promove, ocasionalmente, a interajuda para o sucesso do grupo, quer na realização escrita do trabalho, quer na apresentação oral.	Não promove a interajuda para o sucesso do grupo, quer na realização escrita do trabalho, quer na apresentação oral.	

Construção da Classificação:

A classificação de cada domínio corresponde aos níveis de desempenho de referência descritos no perfil do aluno.

A classificação em cada momento do ano letivo é o resultado do conjunto dos critérios obtidos pelo aluno nos três domínios em avaliação.

A componente pessoal e social é transversal e passível de ser avaliada em todos os domínios.

As estratégias e os instrumentos utilizados para a recolha de informação são diversificados, selecionados de acordo com as características de cada turma apresentados e analisados em Coordenação de Área Disciplinar/Ano.

Relativamente aos alunos dispensados da **prática letiva permanente**, comprovada por Atestado Médico, a classificação resulta da média ponderada dos instrumentos aplicados nos diferentes domínios em avaliação:

2 testes 30%;

2 trabalhos teóricos 40%;

10 a 12 fichas de aula ou resumos 15%;

Caderno diário 15%

Quando o atestado médico, por incapacidade total para a prática da atividade física, for temporário, com uma duração inferior a 30 dias, o aluno será avaliado segundo os critérios de avaliação por atestado médico durante o período de tempo referido. A avaliação sumativa resultará da média ponderada (**percentagem do total de aulas com e sem atestado médico**) da avaliação resultante da aplicação dos critérios de avaliação de desempenho da prática e da avaliação resultante da aplicação dos critérios de avaliação por atestado médico.

Classificação da área dos conhecimentos

Insuficiente	Menor ou igual a 9 valores Menor ou igual a 49%
Suficiente menos	De 10 ou 11 valores De 50% a 59%
Suficientes mais	De 12 a 14 valores De 60 a 69%
Bom	De 15 a 17 valores De 70% a 89%
Muito Bom	De 18 a 20 valores De 90% a 100%

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE SÃO JOÃO DO ESTORIL

Educação Física 2025/2026

Ensino Secundário

10º Ano	Classificação																											
6 Matérias	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Jogos Desportivos Coletivos - 2 (Andebol, Basquetebol, Futebol ou Futsal e Voleibol)	≤ 2 I		3 I	4I	5 I+1 E	5 I+1 E	5 I+1 E	5 I+1 E	5 I+1 E	5 I+1 E	5 I+1 E	5 I+1 E	5 I+1 E	5 I+1 E	5 I+1 E	5 I+1 E	5 I+1 E	5 I+1 E	5 I+1 E	5 I+1 E								
Atividades Rítmicas Expressivas - 1 (Dança, Danças Sociais e Danças Tradicionais)																												
Ginástica - 1 (Solo, Acrobática)																												
Atletismo ou Raquetas – 1																												
Outras - 2 (Atividades de Exploração da Natureza - Orientação, Atividades de Combate - Luta ou Judo, e Natação)																												
Aptidão Física Fitescola	≤1 TZSAF			2 TZSAF			3 TZSAF			3 TZSAF 1 Cardio			4 TZSAF 1 Cardio			4 TZSAF 1 Cardio e Força			5 TZSAF									
Conhecimentos	Não Realizou		Realizou Insuf		Suf		Suf -		Suf +		Bom -		Bom +		Suf -		Suf +		Bom		Muito Bom		Suf		Bom		Muito Bom	

11º Ano	Classificação																												
6 Matérias	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
Jogos Desportivos Coletivos - 2 (Andebol, Basquetebol, Futebol ou Futsal e Voleibol)	≤ 2 I			3 I			4 I			4 I+2 E	4 I+2 E	4 I+2 E	4 I+2 E	4 I+2 E	4 I+2 E	4 I+2 E	4 I+2 E	4 I+2 E	4 I+2 E	4 I+2 E									
Atividades Rítmicas Expressivas - 1 (Dança, Danças Sociais e Danças Tradicionais)																													
Ginástica - 1 (Solo, Acrobática)																													
Atletismo ou Raquetas – 1																													
Outras - 2 (Atividades de Exploração da Natureza - Orientação, Atividades de Combate - Luta ou Judo, e Natação)																													
Aptidão Física Fitescola	≤1 TZSAF					2 TZSAF			3 TZSAF			3 TZSAF 1 Cardio		4 TZSAF 1 Cardio		4 TZSAF 1 Cardio e Força		5 TZSAF											
Conhecimentos	Não Realizou		Realizou Insuf		Suf			Suf -		Suf +		Bom -		Bom +		Suf -		Suf +		Bom		Muito Bom		Suf		Bom		Muito Bom	

12º Ano	Classificação																												
6 Matérias	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
Jogos Desportivos Coletivos - 2 (Andebol, Basquetebol, Futebol ou Futsal e Voleibol)	≤ 2 I			3 I			4I			3 I+3 E	3 I+3 E	3 I+3 E	3 I+3 E	3 I+3 E	3 I+3 E	3 I+3 E	3 I+3 E	3 I+3 E	3 I+3 E	3 I+3 E									
Atividades Rítmicas Expressivas - 1 (Dança, Danças Sociais e Danças Tradicionais)																													
Ginástica - 1 (Solo, Acrobática)																													
Atletismo ou Raquetas – 1																													
Outras - 2 (Atividades de Exploração da Natureza - Orientação, Atividades de Combate - Luta ou Judo, e Natação)																													
Aptidão Física Fitescola	≤1 TZSAF					2 TZSAF			3 TZSAF		3 TZSAF 1 Cardio		4 TZSAF 1 Cardio		4 TZSAF 1 Cardio e Força		5 TZSAF												
Conhecimentos	Não Realizou		Realizou Insuf		Suf			Suf -		Suf +		Bom -		Bom +		Suf -		Suf +		Bom		Muito Bom		Suf		Bom		Muito Bom	

Testes de Condição Física:
Vai e Vem
Força Inferior;
Força Superior;
Velocidade 40 metros /Agilidade;
Flexibilidade (um de dois)

NÍVEIS PROGRAMÁTICOS

(Introdutório – Elementar – Avançado)

Nesta secção, apresentam-se para as diferentes matérias lecionadas, no domínio das Atividades Físicas, um conjunto de quadros que procuram sintetizar o que melhor representa os diferentes níveis programáticos.

Estes quadros, sendo redutores do que é cada um dos níveis programáticos, não substitui o conhecimento que cada professor deve ter sobre as características do desempenho nas diferentes matérias, nos níveis Introdutório, Elementar e Avançado.

A única função destes quadros é a de proporcionar e partilhar junto dos alunos, de uma forma aferida entre todos os professores, algumas das características mais relevantes do desempenho nos diferentes níveis. Através desta partilha, o aluno pode situar o seu nível de desempenho no âmbito das Atividades Físicas.

Este é o único e exclusivo propósito desta secção.

A. JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

INTRODUÇÃO: ✓ O aluno apresenta um repertório motor reduzido; ✓ Atitude passiva manifestando insegurança nas suas ações; ✓ Jogo desorganizado; E confuso em que as ações individuais se sobrepõem às coletivas.	ELEMENTAR: ✓ O aluno apresenta um repertório motor de acordo com os fundamentos básicos do Jogo; ✓ Assume intencionalidade, adotando posições básicas ofensivas e defensivas com ocupação equilibrada e racional do espaço de jogo; ✓ Jogo organizado onde as ações são estruturadas e reconhecidas pela equipa.	AVANÇADO: ✓ O aluno apresenta um repertório motor alargado, dinâmico, com conjugação de várias técnicas e eficaz; ✓ Adoção de uma atitude defensiva de alerta permanente. As movimentações são programadas em resultado da estratégia da equipa; ✓ O jogo é organizado com a seleção das ações técnico-táticas estratégicas, fazendo uso de um bom repertório individual e coletivo. Elevada capacidade de antecipar a decisão.
--	---	---

Andebol

INTRODUÇÃO	ELEMENTAR	Elementar / Avançado
Em situação de jogo 4x4 realiza: ✓ Passe e receção em corrida ✓ Drible ✓ Remate em apoio ✓ Atitude defensiva ✓ Defesa H a H ✓ Interceção ✓ Domínio das regras básicas	Em situação de jogo 4x4: ✓ Recuperação defensiva após perda da bola ✓ Remate em suspensão ✓ Passa e vai ✓ Circulação de bola no ataque ✓ Contra-ataque	Em situação de jogo 4x4 realiza: ✓ Defesa mista ✓ Cria superioridade numérica ✓ Circulação rápida de bola ✓ Fintas ✓ Penetração

Basquetebol

INTRODUÇÃO	ELEMENTAR	AVANÇADO
Em situação de jogo 3x3 realiza: ✓ Passe e receção ✓ Drible ✓ Desmarcação ✓ Posição Defensiva ✓ Domina as regras básicas Regras básicas	Em situação de jogo 3x3 realiza: ✓ Defesa H a H a meio-campo ✓ Passe e corte ✓ Ressalto ✓ Contra-ataque ✓ Lançamento na passada ✓ Explora situações de 1x1	Em situação de Jogo 5x5 realiza: ✓ Reposição de equilíbrio ofensivo ✓ Lançamento em suspensão ✓ Ocupação das cinco posições abertas no ataque ✓ Defesa H a H a campo inteiro ✓ Ajuda na defesa

Futebol

INTRODUTÓRIO	ELEMENTAR	AVANÇADO
Jogo 4x4 ✓ Recebe a bola e enquadra-se ✓ Remata ✓ Passa ✓ Conduz a bola ✓ Desmarca-se após o passe ✓ Aclara ✓ Assume atitude defensiva entre o seu atacante direto e a baliza ✓ Como GR enquadra-se com a bola	Jogo 5x5 ou 7x7 ✓ Desmarca-se para oferecer linhas de passe na direção da baliza ou e apoio ✓ Marca o seu atacante	Jogo 5x5 ou 7x7 ✓ Remata, passa e conduz a bola com oportunidade ✓ Penetra ✓ Desmarca-se no mesmo corredor ou em diagonal ✓ Pressiona ✓ Cria situações de superioridade numérica defensiva ✓ Dribla ou finta para progredir no terreno ✓ Fecha as linhas de passe

Voleibol

INTRODUÇÃO	ELEMENTAR	AVANÇADO
Jogo 2+2 / 2x2 ✓ Cooperar mantendo a bola em jogo com passe e manchete ✓ Desloca-se colocando-se debaixo da trajetória da bola; ✓ Serve por baixo ✓ Recebe o serviço em passe ou manchete ✓ Envia a bola para o outro campo	Jogo 4x4 ✓ Serve por baixo ou por cima tipo ténis ✓ Passa a um colega ✓ Finaliza	Jogo 6x6 ✓ Passa para finalizar ✓ Remata ou faz amorti ✓ Protege o ataque ✓ Na defesa posiciona-se para executar passe ou manchete

B. GINÁSTICA

Ginástica de Solo

INTRODUÇÃO	ELEMENTAR	AVANÇADO
✓ Rol. à frente simples ✓ Rol. à frente num plano inclinado, com as pernas afastadas e em extensão ✓ Rol. à retaguarda simples/ pernas afastadas ✓ Passagem por pino partindo do plinto ✓ Pino de cabeça com ajuda ✓ Roda na cabeça do plinto ✓ Posições de Flexibilidade	Realizar todos os elementos do nível anterior mais: ✓ Rol. à frente pernas afastadas ✓ Rol. à frente saltado ✓ Rol. à retaguarda pernas juntas e estendidas ✓ Pino com rolamento ✓ Roda ✓ Avião ✓ Posições de Flexibilidade ✓ Saltos, voltas e afundos como elementos de ligação.	Realizar todos os elementos dos níveis anteriores mais 2 elementos à escolha: ✓ Rol. à retaguarda com passagem por pino ✓ Rodada ✓ Roda a uma mão ✓ Salto de mãos ✓ Salto de cabeça ✓ Posição de força

Plinto/Boque (Plinto com trampolim Reuther).

INTRODUÇÃO	ELEMENTAR	AVANÇADO
✓ Salto de eixo no boque com os membros inferiores em extensão. ✓ Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. ✓ Rol. à frente no plinto longitudinal, mantendo os membros inferiores estendidos durante o rolamento.	✓ Salto de eixo no plinto transversal. ✓ Salto de eixo no plinto longitudinal. ✓ Salto entre-mãos no plinto transversal, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.	✓ Salto entre-mãos no plinto longitudinal. ✓ Roda ou passagem por pino.

Minitrampolim

INTRODUÇÃO	ELEMENTAR	AVANÇADO
✓ Salto em extensão (vela) ✓ Salto engrupado ✓ Salto com meia pirueta (quer para a direita quer para a esquerda), mantendo o controle do salto.	✓ Salto em extensão (vela) ✓ Salto engrupado ✓ Salto com 1 pirueta ✓ Salto encarpado	✓ Salto anteriores ✓ Salto de peixe ✓ Iniciação ao Mortal à frente e atrás.

Ginástica Acrobática (ver anexo 1)

INTRODUÇÃO	ELEMENTAR	AVANÇADO
✓ Com coordenação e fluidez realiza, em sequência pelo menos 6 elementos, três a pares e três a trios.	✓ Com coordenação e fluidez realiza uma coreografia com ou sem música com 8 elementos, 4 a pares e 4 a trios em que um deles tem de ser dinâmico e que somente 3 podem ser do tipo A. Deverá ainda realizar um elemento de grupo à escolha que não esteja nestes elementos.	✓ Com coordenação e fluidez realiza uma coreografia com música com 8 elementos dos Tipos B e C, quatro a pares e quatro a trios, em que um deles tem de ser dinâmico. Deverá ainda realizar um elemento de grupo à escolha que não esteja nestes elementos.

C. ATLETISMO

Corridas de velocidade (40 m + Estafetas+ Barreiras)

Ação a realizar: Corrida de 40 metros planos + estafetas + Barreiras.

Distância total	Nº de barreiras	Altura das barreiras	Distância da partida à 1ª barreira	Distância entre barreiras	Distância da última barreira à meta
40m	3	0.50m (2ºC) 0.67m (3ºC) 0.72m (Sec)	12.00m	7.50m/7.00m(f)	12.50m/14.00m(f)

INTRODUÇÃO:	ELEMENTAR:	AVANÇADO:
✓ Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé,. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida. Efetua 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. ✓ Efetua uma corrida de barreiras com Partida alta; Ataque da barreira com a perna de ataque em extensão.	✓ Partida alta; ✓ Ataca a barreira com a perna de ataque em extensão completa; ✓ A transposição é feita com trajetória rasante; ✓ Receção ao solo em equilíbrio e ativa; ✓ Não há perca acentuada de velocidade ao longo da corrida. ✓ Faz a prova em, pelo menos, 7"50 (rapazes) e 8"50 (raparigas)	✓ Partida alta; ✓ A impulsão no ataque à barreira é feita para a frente; ✓ Ataca a barreira com a perna de ataque em extensão completa; ✓ A perna de trás mantém-se dobrada até ao contacto com o solo da perna da frente e depois é puxada rápida e ativamente; ✓ Mantém o ritmo das 3 passadas, entre as barreiras, durante toda a corrida ✓ Realiza toda a corrida com fluidez sem perca acentuada de velocidade ✓ Faz a prova em, pelo menos, 7"30 (rapazes) e 8" (raparigas)

Salto em Altura

PARTE INTRODUTÓRIO	INTRODUÇÃO:	ELEMENTAR:	AVANÇADO:
✓ <i>Técnica de tesoura</i> ✓ <i>Quatro a seis passadas de balanço;</i> ✓ <i>Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão;</i> ✓ <i>transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão.</i>	✓ <i>Técnica de Fosbury Flop</i> ✓ <i>Quatro a seis passadas de balanço em curva.</i> ✓ <i>Apoio ativo do pé de chamada no sentido da corrida</i> ✓ <i>Elevação da coxa da perna livre</i> ✓ <i>Transposição da fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”.</i> ✓ <i>Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo</i> ✓ <i>Receção de costas no colchão</i>	✓ <i>Técnica de Fosbury Flop</i> ✓ <i>Cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva.</i> ✓ <i>Apoio ativo do pé de chamada no sentido da corrida</i> ✓ <i>Elevação enérgica da coxa da perna livre</i> ✓ <i>Transposição da fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”.</i> ✓ <i>Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo</i> ✓ <i>Receção de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.</i>	✓ <i>Técnica de Fosbury Flop</i> ✓ <i>Aumenta a velocidade da corrida na entrada da curva</i> ✓ <i>Inclina o corpo para o interior da curva.</i> ✓ <i>Acompanha a impulsão enérgica e vertical com a elevação ativa dos ombros e braços.</i> ✓ <i>“Puxa” energicamente as coxas com extensão das pernas (corpo em “L”) na fase descendente do voo</i> ✓ <i>Receção de costas no colchão com braços afastados lateralmente.</i>

A ação a realizar: Salto em altura com a fasquia situada, pelo menos, a 100cm (2º e 3ºC) e 120cm (Sec) para os rapazes e a 90cm (2º e 3ºC) e 110cm (Sec) para as raparigas.

Lançamento do Peso

Ação a realizar: Lançamento do peso de 4 kg (rapazes) 3 kg (raparigas) no secundário;

3 Kg rapazes e 2 kg raparigas no básico

PARTE INTRODUTÓRIO	INTRODUÇÃO:	ELEMENTAR:	AVANÇADO:
✓ Lança a bola (tipo ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento)	Realizando um lançamento, pelo menos, de 5 metros: ✓ Lança de lado e sem balanço ✓ Peso apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos junto ao pescoço ✓ Flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. ✓ Empurra o peso para a frente e para cima ✓ Extensão da perna e braço do lançamento ✓ Avanço da bacia ✓ Cotovelo afastado em relação ao tronco.	Realizando um lançamento, pelo menos, de 5,5 metros: ✓ Lança o peso de costas (duplo apoio) e sem balanço ✓ Peso apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos junto ao pescoço ✓ Flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna ✓ Roda e avança a bacia do lado do peso ✓ Extensão total (das pernas e do braço do lançamento) ✓ Empurra o engenho para a frente e para cima ✓ Mantém o cotovelo afastado em relação ao tronco.	Realizando um lançamento, pelo menos, de 6 metros: ✓ Pega corretamente o peso ✓ Inicia a fase de preparação de costas para a zona de lançamento, apoiado na perna da frente, com o tronco paralelo ao chão ✓ Encadeia o deslizamento com o lançamento ✓ Desliza (de costas) com os apoios rasantes ao solo. ✓ Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão da perna ✓ Empurra o engenho com extensão total dos segmentos e flexão da mão ✓ Troca de pés, após a saída do peso, em equilíbrio.

ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS

Danças Tradicionais Portuguesas

Ação a realizar: realiza a dança tradicional Portuguesa do **Regadinho (5º e 7ºano); Malhão (6º e 8º ano); Sariquitê (9º ano); Revisão/ Consolidação² (10ºano); Escolha do aluno (11ºano); Escolha do aluno (12ºano).**

- 1) Por “pequenos enganos” deve-se entender erros na realização das ações sem, contudo, impedir a concretização da dança, para o par e para o grupo.
- 2) Por Revisão/Consolidação deve ser entendido como os alunos poderem rever ou mesmo aprenderem as danças que até aí deveriam ter aprendido.

Danças Sociais

Ação a realizar - realiza a dança social: do Merengue, line dance (7º ano); do Chá-Chá-Chá, line dance (8ºano); Merengue, a pares (9º ano); Revisão/Consolidação ou Chá-chá-chá, a pares, ou Rumba Quadrada, a pares (10ºano); salsa, line dance, ou Foxtrot a pares (11ºano); Escolha do aluno, ou salsa a pares, ou Valsa Lenta a pares (12ºano).

INTRODUÇÃO	ELEMENTAR	AVANÇADO
✓ Realiza os passos básicos da dança social proposta para o nível de ensino com correção e ritmo musical (ainda que possa ter pequenos enganos) ¹ , adequando os movimentos ao tema musical.	✓ Realiza os passos básicos da dança social proposta para o nível de ensino com correção e ritmo (ainda que possa ter pequenos enganos), coordenando os diversos movimentos com fluidez, adequando-os à marcação musical, mantendo as posições adequadas no grupo ou no par.	✓ Realiza os passos básicos da dança social proposta para o nível de ensino com correção e ritmo (sem qualquer tipo de enganos), coordenando os diversos movimentos com fluidez e elegância, adequando-os à marcação musical, mantendo as posições adequadas no grupo ou no par.

Por “pequenos enganos” deve-se entender erros na realização das ações sem, contudo, impedir a concretização da dança, para o par ou para o grupo.

Por Revisão/Consolidação deve ser entendido os alunos poderem rever ou mesmo aprender as danças que até aí deveriam ter aprendido.

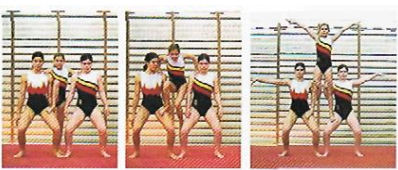
F. RAQUETAS

Badminton

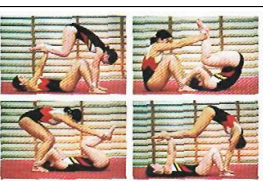
INTRODUÇÃO	ELEMENTAR	AVANÇADO
Em exercício critério com ou sem rede e jogo singulares, realiza com dificuldades: ✓ Pega da raquete (direita e esquerda). ✓ Posição de base. ✓ Deslocamentos dos apoios e reposição no campo. ✓ Colocação do volante no colega ou alvo. ✓ Clear. ✓ Lob. ✓ Serviço curto ou comprido.	Em exercício critério com rede e jogo de singulares / pares, realiza, nem sempre com fluidez, amplitude e velocidade: ✓ Pega da raquete (direita e esquerda). ✓ Posição de base. ✓ Deslocamentos dos apoios e reposição. ✓ Colocação do volante num alvo ou dificultando o adversário. ✓ Clear. ✓ Lob. ✓ Serviço curto ou comprido num alvo ou dificultando o adversário. ✓ Drive. ✓ Remate. ✓ Amorti. ✓ Remate.	Em exercício critério com rede e jogo com de singulares / pares realiza, com fluidez, amplitude e velocidade: ✓ Pega da raquete (direita, esquerda e “dedos”). ✓ Posição de base com flexão joelhos e uma perna avançada. ✓ Deslocamentos dos apoios em equilíbrio e antecipar a queda do volante, reposição no campo em equilíbrio. ✓ Colocação do volante num alvo ou dificultando o adversário e obtém nítida vantagem. ✓ Clear com movimento contínuo, sobre a cabeça e à frente do corpo. ✓ Lob com movimento contínuo, abaixo da cintura com troca de apoios e pega (direita ou esquerda) e afundo do Joelho. ✓ Serviço curto ou comprido dificultando o adversário ou alvo, com apoios alternados e continuidade do movimento. ✓ Amorti com controlo da força e orientação da raquete à trajetória. ✓ Drive à frente do corpo, “cabeça” da raquete paralela à rede e volante com trajetória tensa e altura média. ✓ Remate à raquete sobre a cabeça para frente do corpo, corpo lateralizado e movimento contínuo para trajetória descendente. ✓ Encosto grande amplitude e apoios alternados, “pega de dedos”. ✓ Execuções com intencionalidade, tentando colocar o volante com dificuldades para a devolução. ✓ Jogo com profundidade e largura.

ANEXO 1

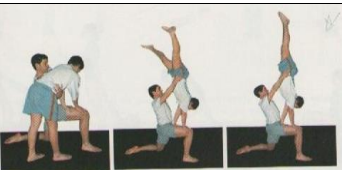
Tipo A			
Elemento 4	Elemento 5	Elemento 6	Elemento 18
			

Elemento 8 (D)	Elemento 9	Elemento 13
		

Tipo B

Elemento 1	Elemento 2	Elemento 3	Elemento 7 (D)
			
		Elemento 10	Elemento 11
			

Tipo C

Elemento 15 (D)	Elemento 16	Elemento 17
		

Elemento 12	Elemento 14	Elemento 19	Elemento 20
			