



Real Colégio de Portugal

Projeto Curricular de Educação Física

2021 | 2022

Juntos
Construímos
o Futuro



Índice

1. Introdução	4
2. Carga Horária	5
3. Currículo de Educação Física	5
1. Finalidades Ensino Básico	5
2. Finalidades Ensino Secundário	6
3. Perfil do aluno	7
4. Objetivos Gerais por Eixo de Aprendizagem	8
- Creche e Pré-escolar	8
- 1º ciclo	8
- 2ºciclo	9
- 3ºciclo	11
- Secundário	12
4. Organização Curricular	15
5. Avaliação	19
- Critérios de Avaliação 2º Ciclo e 3º Ciclo	19
- Critérios de Avaliação Secundário	19
- Aptidão Física	19
6. Alunos em Regime Especial de Frequência	20

1. Introdução

O presente documento pretende criar linhas orientadoras da disciplina de Educação Física, tentando construir as condições metodológicas, pedagógicas e materiais que permitam aos alunos do Real Colégio de Portugal usufruir dos benefícios da disciplina de Educação Física.

A conceção da Educação Física espelhada no documento define e valoriza a disciplina com mais instrumento educativo, que permite às nossas crianças e jovens um crescimento multilateral, harmonioso e saudável.

A Educação Física no Real Colégio de Portugal acompanha o desenvolvimento dos nossos jovens desde a sua entrada no colégio (Aquisição da Marcha) até ao Ensino Secundário, respeitando sempre as suas diferentes fases do seu desenvolvimento.

Neste sentido, pretendemos criar um documento que crie uma articulação vertical entre os diversos ciclos, adaptando as metodologias de cada professor à realidade material do Real Colégio de Portugal.

O presente documento propõe a definição de metas curriculares na Área Curricular de Educação Física, com base nos seguintes instrumentos legais: Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), Currículo Nacional do Ensino Básico (CNEB) - Competências Essenciais e Documento de Apoio à Organização Curricular e Programas de Educação Física (Metas de Aprendizagem de Educação Física – Direcção-Geral de Educação - DGE) e Aprendizagens Essenciais.

No documento poderemos encontrar as decisões sobre a composição do currículo dos alunos, a seleção de objetivos para os anos de escolaridade e a organização dos processos de avaliação e seus protocolos, de aplicação flexível em função das características humanas e materiais do Real Colégio de Portugal.

2. Carga Horária

Carga Horária – seguinte as orientações dos Programas Nacionais de Educação Física, devemos assegurar a seguinte carga horária para os diferentes níveis de ensino:

Creche	2 x 45min
Pré-Escolar	1 x 45min
1º Ciclo	2 x 45min
2º e 3º Ciclo	3 x 45min
Ensino Secundário	2 x 90min

3. Currículo de Educação Física

1. Finalidades Ensino Básico

Na perspetiva da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar:

- Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno.
- Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas.
- Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de:
 - atividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa;
 - atividades físicas expressivas (danças), nas suas dimensões técnica, de composição e interpretação;
 - atividades físicas de exploração da Natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica;
 - jogos tradicionais e populares.
- Promover o gosto pela prática regular das atividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como fator de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social.
- Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as atividades físicas, valorizando:

- a iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade;
- a ética desportiva;
- a higiene e a segurança pessoal e coletiva;
- a consciência cívica na preservação de condições de realização das atividades físicas, em especial da qualidade do ambiente.

2. Finalidades Ensino Secundário

Na perspetiva da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar:

- Visando a aptidão física, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, saúde e bem estar:
 - consolidar e aprofundar os conhecimentos e competências práticas relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades motoras;
 - alargar os limites dos rendimentos energético-funcional e sensório-motor, em trabalho muscular diversificado, nas correspondentes variações de duração, intensidade e complexidade.
- Favorecer a compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas, na perspetiva da animação cultural e da educação permanente, valorizando, designadamente:
 - a ética e o espírito desportivo; - a responsabilidade pessoal e coletiva, a cooperação e a solidariedade;
 - consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, em especial a qualidade do ambiente.
 - Reforçar o gosto pela prática regular das atividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como fator de saúde ao longo da vida e componente da cultura, quer na dimensão individual, quer social.
 - Assegurar o aperfeiçoamento dos jovens nas atividades físicas da sua preferência, de acordo com as suas características pessoais e motivações, através da formação específica e opcional, num conjunto de matérias que garanta o desenvolvimento multilateral e harmonioso da aptidão física, considerando nesse conjunto os diferentes tipos de atividades físicas:
 - as atividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa;
 - as atividades físicas expressivas (danças), nas suas dimensões técnica, de composição e interpretação;
 - as atividades físicas de exploração da Natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica;

3. Perfil do Aluno

Áreas de competências (Escolaridade Obrigatória):

- Linguagens e textos;
- Informação e comunicação;
- Raciocínio e resolução de problemas;
- Pensamento crítico e pensamento criativo;
- Relacionamento interpessoal;
- Desenvolvimento pessoal e autonomia;
- Bem estar, saúde e ambiente;
- Sensibilidade estética e artística;
- Saber científico, técnico e tecnológico;
- Consciência e domínio do corpo.

Perfil do aluno - Creche/Pré-Escolar

Objetivos Comuns aos diferentes eixos de aprendizagem:

- Promover o gosto pelas atividades físicas, procurando progredir a partir do que já é capaz de fazer.
- Cooperar com os/as colegas em situações de jogo, envolvendo-se no trabalho de equipa.
- Aceitar e cumprir as regras dos jogos, quer acordadas no grupo, quer propostas pelo/a educador/a ou pré-definidas pelo jogo escolhido.
- Compreender que no jogo há resultados, aceitando a situação de ganhar ou perder.
- Compreender e esquematizar as regras dos jogos.
- Adquirir as diversas possibilidades motoras, criando ou imaginando outras, propondo-as ao grupo.

4. Objetivos Gerais por Eixo de Aprendizagem

Creche / Pré-Escolar

Ação da criança sobre si própria e sobre o seu corpo em movimento. Deslocamentos e Equilíbrios.	Realizar ações motoras básicas em equilíbrio e/ou em deslocamento, no solo ou em aparelhos, coordenando movimentos de acordo com a situação proposta.
Ação da criança sobre os objetos. Perícias e Manipulações.	Realizar ações motoras básicas com materiais portáteis, coordenando movimentos de acordo com o aparelho e/ou a situação proposta.
O desenvolvimento da criança nas relações sociais em atividades com os seus parceiros. Jogos	Participar em jogos ajustando a iniciativa própria e as suas capacidades ao objetivo do jogo, respeitando as regras e a posição dos companheiros/adversários.

1º Ciclo

Aos objetivos gerais para cada bloco, acrescem os objetivos comuns a todas as áreas, definindo o conjunto de competências a desenvolver neste ciclo:

1. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas:

- Resistência geral;
- Velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas, e de deslocamento;
- Flexibilidade;
- Controlo de postura;
- Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado;
- Controlo da orientação espacial;

2. Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor.

3. Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.

Perícias e Manipulações	Realizar ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho.
Deslocamentos e Equilíbrios	Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.
Ginástica	Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimentos.
Jogos	Participar em jogos ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.
Atividades Rítmicas Expressivas	Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.
Percursos pela Natureza	Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente.

2º Ciclo

Objetivos comuns às diferentes áreas:

1. Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.
2. Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s).
3. Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.
4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada.

5. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

6. Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.

7. Conhecer e aplicar cuidados higiênicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

Jogos	Participar em jogos, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pelo jogo oferecidas pelo situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.
Jogos Desport. Coletivos	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.
Ginástica	Compor e realizar, na Ginástica, as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
Atletismo	Realizar, do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.
Luta	Realizar, na Luta (no solo), as ações de oposição direta solicitadas, utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.
Raquetas	Realizar oportuna e corretamente as ações técnico-táticas elementares dos jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.
Ativ. Rítmicas Express.	Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.
Orientação	Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.

3º Ciclo

Objetivos comuns às diferentes áreas:

- 1.** Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:
 - a)** Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
 - b)** Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
 - c)** Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
 - d)** Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
 - e)** Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
 - f)** Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
 - g)** Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

- 2.** Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física.

- 3.** Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.

- 4.** Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.

- 5.** Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.

6. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

Jogos Desportivos Coletivos	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.
Ginástica	Compor, realizar e analisar, na Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
Atletismo	Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.
Raquetas	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.
Luta	Realizar, na Luta (no solo), as ações de oposição direta solicitadas, utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos, quer como executante quer como árbitro.
Dança	Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.
Orientação	Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.

Ensino Secundário

Objetivos comuns às diferentes áreas:

- 1.** Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:
 - a)** Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
 - b)** Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
 - c)** Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a ajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
 - d)** Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma;

- e) Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
- f) Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
- g) Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.

2. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.

3. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respectivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.

4. Identificar e interpretar fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.

5. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.

6. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspectiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.

7. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.

Jogos Desportivos Coletivos	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.
Ginástica	Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
Atletismo	Realizar e analisar provas combinadas do Atletismo (saltos, lançamentos, corridas e marcha) em equipa, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz.
Raquetas	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro.
Dança	Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos da Dança em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.
Orientação	Realizar percursos de nível Elementar, utilizando técnicas de Orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.
Atividades de Exploração da Natureza	Realizar Atividades de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.

4. Organização Curricular

Consideramos como as três grandes áreas de extensão da Educação Física:

- Atividades Físicas;
- Aptidão Física;
- Conhecimentos.

A articulação vertical na disciplina de Educação Física no Real Colégio de Portuga pressupõe um trabalho assente nas três grandes áreas da Educação Física desde do Creche até ao Ensino Secundário.

Importa referir que as áreas dos conhecimentos e aptidão física só surgem a partir do 2º Ciclo do Ensino Básico.

Como forma de uniformizar conceitos, adotamos no Pré-Escolar como área única as Atividades Físicas, abordando os blocos que constam nos documentos de referência (Aprendizagens Essenciais): Deslocamentos/Equilíbrios e Perícias/Manipulações.

Deste forma, é obrigatório estrutural e detalhar as diferentes áreas (e subáreas) ao longo do percursos dos alunos:

4.1 – Atividades Físicas

Creche / Pré-Escolar / 1ºCiclo							
Atividades Físicas							
Ano	Jogos	Perícias e Manipulações	Deslocamentos e Equilíbrios	Ginástica	Atividades Rítmicas e Expressivas	Patinagem	Percursos na Natureza
Creche		Perícias e Manipulações	Deslocamentos e Equilíbrios				
Pré-Escolar	Jogos	Perícias e Manipulações	Deslocamentos e Equilíbrios		Dança		
1ºAno e 2ºAno	Jogos	Perícias e Manipulações	Deslocamentos e Equilíbrios	Solo	Dança		Percursos
3ºAno e 4ºAno	Jogos	Perícias e Manipulações	Deslocamentos e Equilíbrios	Solo Aparelhos	Dança		Percursos

2ºCiclo**Atividades Físicas**

Ano	Jogos	Jogos Desportivos Coletivos	Ginástica	Atletismo	Atividades Rítmicas e Expressivas	Raquetas	Outras
Aprendizagens Essenciais				3 Matérias			
5ºAno	Jogos	Futsal Basquetebol Andebol	Solo Aparelhos Acrobática	Corridas Lançamentos	Danças Tradicionais	Badminton Tênis de Mesa	Percursos Tag Rugby
Aprendizagens Essenciais	X	1 Matéria	1 Matéria	1 Matéria	2 Matérias		
6ºAno	Jogos	Futsal Basquetebol Andebol Voleibol	Solo Aparelhos Acrobática	Corridas Lançamentos	Danças Tradicionais	Badminton Tênis de Mesa	Percursos Tag Rugby

3ºCiclo**Atividades Físicas**

Ano	Jogos Desportivos Coletivos	Ginástica	Atletismo	Atividades Rítmicas e Expressivas	Raquetas	Outras
Aprendizagens Essenciais	1 Matéria	1 Matéria	3 Matérias			
7ºAno	Futsal Basquetebol Andebol Voleibol	Solo Aparelhos Acrobática	Corridas Lançamentos	Danças Tradicionais Danças Sociais	Badminton Tênis de Mesa	Tag Rugby
Aprendizagens Essenciais	1 Matéria	1 Matéria	4 Matérias			
8ºAno	Futsal Basquetebol Andebol Voleibol	Solo Aparelhos Acrobática	Corridas Lançamentos	Danças Tradicionais Danças Sociais	Badminton Tênis de Mesa	Tag Rugby
Aprendizagens Essenciais	2 Matérias	1 Matéria	1 Matéria	2 Matérias		
9ºAno	Futsal Basquetebol Andebol Voleibol	Solo Aparelhos Acrobática	Danças Tradicionais Danças Sociais	Corridas Lançamentos	Badminton Tênis de Mesa	Tag Rugby

Ensino Secundário

Atividades Físicas

Ano	Jogos Desportivos Coletivos	Ginástica	Atletismo	Atividades Rítmicas e Expressivas	Raquetas	Outras
Aprendizagens Essenciais	2 Matérias	1 Matéria	1 Matéria		1 Matéria	
10ºAno	Futsal Basquetebol Andebol Voleibol	Solo Aparelhos Acrobática	Danças Tradicionais Danças Sociais	Corridas Lançamentos	Badminton Ténis de Mesa	Tag Rugby
Aprendizagens Essenciais	2 Matérias	1 Matéria	1 Matéria		2 Matérias (Opções)	
11ºAno	Futsal Basquetebol Andebol Voleibol	Solo Aparelhos Acrobática	Corridas Lançamentos	Danças Tradicionais Danças Sociais	Badminton Ténis de Mesa	Tag Rugby
Aprendizagens Essenciais	2 Matérias	2 Matérias	1 Matéria	1 Matéria	2 Matérias (Opções)	
12ºAno	Futsal Basquetebol Andebol Voleibol	Solo Aparelhos Acrobática	Corridas Lançamentos	Danças Tradicionais Danças Sociais	Badminton Ténis de Mesa	Tag Rugby

4.2 – Aptidão Física

A plataforma FITEscola, tem como finalidade diagnosticar a aptidão física de cada aluno e da população escolar e, ainda, incentivar a prática de atividade física/exercício adequada (o) a cada jovem.

A plataforma, que se destina a todos os alunos do 1.º, 2.º e 3.º Ciclo do Ensino Básico e do Ensino Secundário, gera informação dinâmica acerca da atividade física e da aptidão física dos jovens em Portugal.

A plataforma FITEscola é um projeto conjunto entre a Faculdade de Motricidade Humana e a Direção Geral de Educação.

Ano de Escolaridade				
	5ºAno	6ºAno	7º 8º 9º Ano	10º 11º 12º Ano
Vaivém	x	x	x	x
Abdominais	x	x	x	x
Flexões de Braços		x	x	x
Impulsão Horizontal	x	x	x	x
Agilidade 4x10m	x	x	x	x
Velocidade 20m	x	x	x	x
Flexibilidade M.I	x	x	x	x
I.M.C	x	x	x	x

4.3 – Conhecimentos

Ciclo de Escolaridade	Conteúdos
2º Ciclo	<ul style="list-style-type: none"> - Resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. - Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.
3º Ciclo	<ul style="list-style-type: none"> - Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, 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.
Ensino Secundário	<ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; - Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; - Corrupção vs. verdade desportiva.

5. Avaliação

- Critérios de Avaliação: 2º Ciclo e 3º Ciclo

Critérios de Avaliação								
Capacidades e Aptidões			Atitudes e Valores					
70%			30%					
Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos	Autonomia	Sentido de Responsabilidade	Cooperação	Assiduidade e Pontualidade	Empenho	Atitudes e Valores
45%	20%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%

- Critérios de Avaliação: Ensino Secundário

Critérios de Avaliação						
Capacidades e Aptidões			Atitudes e Valores			
85%			15%			
Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos	Participação nas tarefas	Sentido de Responsabilidade	Comportamento	Assiduidade e Pontualidade
55%	25%	5%	6%	6%	2%	1%

- Aptidão Física

A avaliação na área da aptidão física terá como ponto de partida a Tabela de Valores de Referência para cada um dos testes realizados nos diversos ciclos de escolaridade, definindo três zonas:

- Precisa de Melhorar (PM);
- Zona Saudável (ZS);
- Perfil Atlético (PA).

Aptidão Física	
25%	
Testes de Avaliação de Aptidão Física	Desempenho em Aula
20%	5%

- Testes de Aptidão Física

	Nível - 1	Nível - 2	Nível - 3	Nível - 4	Nível - 5
2º Ciclo	5 PM	4 PM	3 PM 3 ZS	1 PM 5 ZS	4 ZS 2 PA
3º Ciclo	5 PM	4 PM	3 PM 3 ZS	1 PM 5 ZS	5 ZS 2 PA

Ensino Secundário				
≤ 10	10-12	13-15	16-18	19-20
3 PM	2 PM	1 PM 6 ZS	4 ZS 2 PA	3 ZS 4 PA

6. Alunos em Regime Especial de Frequência

Os alunos que estão dispensados da prática das aulas de Educação Física, motivados por situações permanentes ou não permanentes (mas com caráter prolongado), fruto da apresentação de um atestado médico e/ou declaração médica, serão alvo de avaliação em tudo semelhante aos restantes colegas.

Assim sendo, as áreas que sujeitas a avaliação: Atividades Físicas; Aptidão Física; Conhecimentos. Na área dos conhecimentos, a avaliação é realizada da mesma forma que os alunos que realizam as aulas de Educação Física.

Relativamente à área das Atividades Físicas e Aptidão Física, serão realizadas as devidas adaptações.

