

## Perfil de aprendizagens específicas (AE) de Educação Física

Domínios	Descritores de desempenho relativos às AE/resultados esperados		Perfil dos/as alunos/as (PASEO)
<b>Área das Atividades Físicas</b>	1. Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e o do grupo: (A, B, C, D, E, F, G, I, J) a) Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiro quer no de adversário; (A, B, C, D, E, F, G, I, J) b) Aceita o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s); (A, B, C, D, E, F, G, H, I, J) c) Interessa-se e apoia os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s); (A, B, C, D, E, F, G, I, J) d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma; (A, B, C, D, E, F, G, H, I, J) e) Apresenta iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade; (A, B, C, D, E, F, G, H, I, J)	<b>Áreas transversais: atitudes face à aprendizagem</b>	A - Linguagens e textos B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico e criativo E - Relacionamento interpessoal
<b>Área da Aptidão Física</b>	f) Assume compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes; (A, B, C, D, E, F, G, H, I, J) g) Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.; (A, B, C, D, E, F, G, H, I, J) 2. Compreende 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. (B, C, E, F, G, J) 3. Identifica e interpreta 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. (A, B, C, D, E, F, I) 4. Eleva 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. (B, E, F, G, I, J)		F - Desenvolvimento pessoal e autonomia G - Bem-estar, saúde e ambiente H - Sensibilidade estética e artística I - Saber científico, técnico e tecnológico
<b>Área dos Conhecimentos</b>	5. Conhece e aplica diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano. (B, C, D, E, F, G, I, J) 6. Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplica regras de higiene e de segurança. (B, F, G, I, J)		J - Consciência e Domínio do Corpo.

### Domínios e Instrumentos de avaliação

Considera-se que o reconhecimento do sucesso é representado pelo domínio/demonstração de um conjunto de competências que decorrem dos objetivos gerais. Os critérios de avaliação (...) permitirão determinar, concretamente o grau de sucesso e constituem, por isso, regras de qualificação da participação dos alunos nas atividades selecionadas para a realização dos objetivos e do seu desempenho nas situações de prova, expressamente organizadas pelo professor para a demonstração das qualidades visadas. Esta aceção mais ampla da avaliação confere-lhe um carácter formativo tornando-a um instrumento pedagógico.

Ano de escolaridade	Domínios	Valorização dos domínios (em %)	Domínios e instrumentos de avaliação		Instrumentos de avaliação comuns às 3 áreas
10.º Ano 11.º Ano 12.º Ano	Conhecimentos, capacidades e atitudes específicas da disciplina <sup>(1)</sup>	65%	Dimensão Prática	Atividades Físicas <sup>(3)</sup> - Observação em contexto de exercício critério e de prova (sequências gímnicas, situações de jogo, percursos em patins, coreografias em dança, coreografia acrobática);	Fichas de registo de observação em contexto de aula e/ou provas no âmbito das Atividades Físicas e Desportivas (AFD) tendo como referência as AE de EF e o perfil do aluno  Fichas de registo da qualidade da oralidade decorrente do questionamento oral, apresentação de trabalhos ou ideias, no âmbito dos conhecimentos e capacidades.
		15%		Aptidão Física <sup>(4)</sup> - Tabela de valores de referência para a <i>zona saudável</i> da bateria de testes do Programa <a href="#">FITEscola</a> ;	
		10%	Dimensão oralidade	Conhecimentos <sup>(5)</sup> - Fichas de registo de observação do desempenho e do questionamento oral/escrito, fichas de trabalho, questionários.	
	Valores e Atitudes <sup>(2)</sup>	10%	Fichas de registo de observação em contexto de aula e/ou de provas no âmbito das Atividades Físicas e Desportivas (AFD) dentro e fora da escola tendo como referência “o saber ser, o saber estar e o saber agir” e os valores e as atitudes “Relacionamento pessoal e interpessoal”, a “Responsabilidade e Empenho” e o “Trabalho de equipa”.		

(1) De acordo com as Aprendizagens Essenciais de Educação Física previstas para o [10.º ano](#), [11.º ano](#) e [12.º ano](#).

(2) De acordo com as orientações existentes no AENG comuns para todas as disciplinas

(3) Ver quadro 1 e 2

(4) Ver quadro 3

(5) Ver quadro 4

### Quadro 1 - Atividades Físicas

Na área de avaliação das Atividades Físicas consideram-se para cada uma das Subáreas do quadro de extensão da EF, um conjunto de matérias que servirá de referência para o sucesso d@s alun@s e que constam no quadro seguinte:

Subáreas	Matérias
Jogos Desportivos Coletivos (JDC)	Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol
Ginástica	Solo, Aparelhos (Boque, Plinto, Minitrampolim, Trave, Barra fixa); Acrobática
Atletismo	Saltos, Corridas e Lançamentos
Raquetas	Badminton, Ténis de Mesa
Dança	Danças Tradicionais, Danças Sociais
Patinagem	Patinagem Artística
Outras	Luta, Natação

### Quadro 2 - Condições de classificação dos alunos na área de avaliação das Atividades Físicas

NÍVEL	5.º ANO	6.º ANO	7.º ANO	8.º ANO	9.º ANO	Classificação	10.º ano	11.º ano	12.º ano
1	Não cumpre as tarefas		<2 I	<3 I	<4 I	0 a 4	<4 I	<5 I	<6 I
2	<1 I	1 I	2 I	3 I	4 I	5 a 9	4 I	5 I	6 I
3	1 I	2 I	3 I	4 I	5 I	10 a 13	5 I	6 I	5 I+1 E
4	2 I	3 I	4 I	5 I	6 I	14 a 17	6 I	5 I+1 E	4 I+2 E
5	3 I	4 I	5 I	6 I	5 I+1 E	18 a 20	5 I+1 E	4 I+2 E	3 I+3 E
Matérias	1 Jogos ou JDC + 1 Ginástica + 1 Atletismo/ Raquetas/ Patinagem/ Dança/outras	1 JDC + 1 Ginástica + 2 Atletismo/ Patinagem/Dança / Raquetas	1 JDC + 1 Ginástica + 1 Dança + 2 outras de categorias diferentes	2 JDC + 1 Ginástica +1 Dança + 2 outras de categorias diferentes	2 JDC + 1 Ginástica + 1 Dança + 2 outras de categorias diferentes	Matérias	2 JDC + 1 Ginástica + 1 Dança + 2 outras de categorias diferentes	2 JDC + 1 Ginástica ou Atletismo + 1 Dança + 2 Outras (Raquetas, Patinagem, Luta, Natação)	

**Legenda:** Níveis de complexidade crescente inscritos nas Aprendizagens Essenciais para o [10.º ano](#), [11.º ano](#) e [12.º ano](#):

I - Nível Introdução; E - Nível Elementar;

**Quadro 3 - Perfis de Aprendizagem Específica na área de avaliação da Aptidão Física**

Ano de escolaridade	Aptidão Aeróbia	Aptidão Neuromuscular			
		Aptidão Muscular		Velocidade - Agilidade	
		Força	Flexibilidade	Velocidade	Agilidade
10.º ano	1 ZSAF	4 ZSAF			
11.º, 12.º	1 ZSAF	2 ZSAF	2 ZSAF		

Aptidão Física - Perfis de aprendizagem específica	
Classificação	10.º, 11.º e 12.º anos
0 a 4	1 teste na ZSAF
5 a 9	2 testes na ZSAF
10 a 13	3 testes ZSAF (1AA + 2AM/VA)
14 a 17	4 testes na ZSAF (1 AA + 3 ANM)
18 a 20	5 testes ZSAF (1AA + 2AM + 2 opção)

**Quadro 4 - Perfis de Aprendizagem Específica na área de avaliação de Conhecimentos**

Ano	Conhecimentos
10.º ANO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, designadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente;</li> <li>- Interpreta 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, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização e relaciona com a evolução das sociedades;</li> <li>- Realiza 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.</li> </ul>
11.º ANO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</li> <li>- Conhece e interpreta 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.</li> </ul>
12.º ANO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece e utiliza os métodos 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 do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.</li> <li>- Analisa 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 e corrupção vs. verdade desportiva</li> </ul>

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE NUNO GONÇALVES

## Ano letivo 2024-2025

Conhecimentos - Perfis de aprendizagem específica		
Classificação	10.º, 11.º e 12.º anos	
0 a 4	de 0% a 19%	Muito Insuficiente
5 a 9	de 20% a 49%	Insuficiente
10 a 13	de 50% a 69%	Suficiente
14 a 17	de 70% a 89%	Bom
18 a 20	de 90% a 100%	Muito Bom

Critérios de avaliação específicos aprovados pelo Conselho de Departamento de EF em outubro de 2024