



EDUCAÇÃO FÍSICA

INTRODUÇÃO GERAL

As **Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF)** são um conjunto de documentos curriculares que têm como objetivo o desenvolvimento das competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho). Em toda a sua extensão, as AEEF orientam-se para a concretização deste Perfil, considerando a especificidade da disciplina e a exclusividade do seu contributo, em particular (mas não unicamente) no que se refere às áreas de competência de “consciência e domínio do corpo, de “bem-estar, saúde e ambiente” e de “relacionamento interpessoal”.

Nestes documentos são identificados “os conteúdos de conhecimento disciplinar estruturado, indispensáveis, articulados conceitualmente, relevantes e significativos, bem como de capacidades e atitudes a desenvolver obrigatoriamente por todos os alunos em cada área disciplinar ou disciplina, tendo, em regra, por referência o ano de escolaridade ou de formação”

As AEEF, estruturadas do 1.º ano ao 12.º ano de escolaridade, têm como principais referências os Programas de Educação Física e outros documentos curriculares elaborados com base nestes. As aprendizagens essenciais, apresentadas por ciclo e ano de escolaridade, têm por referência os objetivos gerais inscritos nos programas para o respetivo ciclo, numa lógica plurianual, que definem o currículo obrigatório em todas as escolas, garantindo a coerência curricular a nível nacional. Em simultâneo, é esta lógica plurianual que garante a articulação vertical do currículo, permitindo a sua consecução de forma aberta, inclusiva, flexível e progressiva.

AS AEEF não esgotam a proposta programática desta área curricular, necessariamente mais ampla e profunda, possibilitando o ecletismo formativo, correspondente ao perfil de aluno fisicamente bem-educado de acordo com finalidades e objetivos gerais da Educação Física (EF) (Programa de EF do Ensino Secundário, p. 13).

Através do trabalho de desenvolvimento curricular em cada estabelecimento de ensino, reforça-se a possibilidade de as escolas e os professores fazerem uma gestão flexível do currículo, contextualizada e adaptada ao ano, à turma, e a todos e cada um dos alunos. Garante-se igualmente, desta forma, o princípio da equidade no acesso ao currículo, respondendo à diversidade das necessidades e possibilidades dos alunos e das condições das escolas, promovendo a inclusão, por via da diferenciação pedagógica.

É universalmente reconhecida a **importância da disciplina de EF no currículo dos alunos** de todos os níveis de Educação e Ensino, enquanto promotora do seu desenvolvimento global e harmonioso, numa abordagem que estimula o raciocínio e a resolução de problemas complexos e tendo como **finalidades** (Programa de EF do Ensino Secundário, p.10):

1. **desenvolver a aptidão física**, na perspectiva da melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar;
2. **favorecer a compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas**, na perspectiva 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 e a consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, em especial a qualidade do ambiente;
3. **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;
4. **e 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 seu desenvolvimento multilateral e harmonioso.

Os **princípios de organização curricular** subjacentes a esta proposta, 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. Assentam na capacidade das escolas e dos professores de concretizarem as finalidades e objetivos gerais da EF, assumindo uma conceção de participação dos alunos que garanta uma “atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem”, isto é:

- **no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros;**
- **na promoção da autonomia**, pela atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidades efetivas aos alunos, nos problemas organizativos e de tratamento das matérias que podem ser assumidos e resolvidos por eles;
- **na valorização da criatividade**, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da

qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das atividades;

- **na orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos**, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, mas também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades” (Programa de EF do 3.º Ciclo do Ensino Básico, p. 5).

Considera-se que “A necessidade de suscitar uma dinâmica de desenvolvimento do currículo real da disciplina é cada vez mais a questão central à qual o programa procura responder, no sentido de que possam ser criadas, em todas as escolas, as condições materiais e pedagógicas para que cada aluno possa usufruir dos benefícios da Educação Física. A conceção de Educação Física seguida neste plano curricular vem sistematizar esses benefícios, centrando-se no valor educativo da atividade física eclética, pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno. Esta conceção concretiza-se na apropriação das habilidades e conhecimentos, na elevação das capacidades do aluno e na formação das aptidões, atitudes e valores (bens de personalidade que representam o rendimento educativo), proporcionadas pela exploração das suas possibilidades de atividade física adequada - intensa, saudável, gratificante e culturalmente significativa” (Programa de EF do Ensino Secundário, p.6).

A apresentação das **AEEF** integra:

- uma breve síntese das características curriculares de cada ano, destacando as particularidades que justificam esta proposta;
- os objetivos gerais que deverão constituir-se como a referência obrigatória para todas as escolas, comuns a todos os blocos (no caso do 1.º Ciclo) e a todas as áreas (no caso dos restantes ciclos),
- e os objetivos específicos por áreas (e subáreas) e que, em cada ano de escolaridade, e com referência a critérios que

pretendem reforçar o ecletismo, inclusividade e multilateralidade do currículo, configuram diferentes vias de cumprimento das aprendizagens essenciais.

No 1.º Ciclo, apesar de os programas nacionais apontarem duas fases com características distintas - uma que integra o 1.º e 2.º anos e uma outra que integra o 3.º e 4.º anos - de forma a especificar aprendizagens essenciais por ano de escolaridade, optou-se pela apresentação de objetivos para cada ano. A estruturação do programa refere objetivos de aprendizagem a alcançar no prazo de dois anos, integrando objetivos para o 1.º ano e objetivos para o 2.º ano, e também objetivos para serem perseguidos ao longo do contínuo dos 1.º e 2.º anos de escolaridade. Esta organização pretende dar à escola a opção por desenvolver esses objetivos no 1.º ou no 2.º ano de escolaridade, num prazo mais alargado.

Para os 2.º e 3.º Ciclos do ensino básico e para o ensino secundário consideram-se as três áreas de extensão da EF:

- Atividades Físicas, onde se incluem as diferentes áreas (Atividades Físicas e Desportivas, Atividades Rítmicas e Expressivas, Atividades de Exploração da Natureza, Jogos Tradicionais), subáreas (como jogos coletivos, ginástica ou atletismo) e matérias (como voleibol, ginástica de solo, danças sociais);
- Aptidão Física, com a demonstração das capacidades físicas com referência ao programa *FITescola*®;
- Conhecimentos, relativos aos processos de elevação e manutenção da aptidão física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

Na área das **Atividades Físicas**, a demonstração de competência manifesta-se através da consecução dos objetivos definidos para cada matéria, estruturados em três níveis de especificação e complexidade das aprendizagens: Introdução (I), Elementar (E) e Avançado (A). Para o cumprimento de cada um destes níveis o aluno deve demonstrar em simultâneo desempenhos, conhecimentos e atitudes representativos do nível considerado, numa lógica integrada da aprendizagem e alinhada com o conceito de competência enunciado no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Estes níveis de aprendizagem

definem graus de aprofundamento da competência do aluno em cada matéria de ensino, de acordo com os Programas de EF (Programa de EF do 3.º Ciclo do Ensino Básico, p. 6; Programa de EF do Ensino Secundário, p.16):

- «Introdução», onde se incluíram as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»);
- «Elementar», nível onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem;
- «Avançado», que estabelece os conteúdos e formas de participação nas atividades típicas da matéria, correspondentes ao nível superior, que poderá ser atingido no quadro da disciplina de Educação Física ou no Desporto Escolar. Importa destacar que, face às suas características, o nível avançado, que consta dos Programas de EF, não é assumido como parte das competências essenciais inscritas neste documento.

No ensino secundário a organização curricular pressupõe a definição de duas etapas/fases de desenvolvimento.

1. **O 10.º ano tem, predominantemente, um carácter de revisão das matérias desenvolvidas ao longo dos 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico**, permitindo que os alunos avancem em determinadas matérias, experimentem matérias alternativas, ou ainda recuperem áreas em que tenham sentido mais dificuldades. Constitui-se este ano de escolaridade como um período de estabilização das aprendizagens que permitam escolhas sustentadas nos anos subsequentes.
2. **Nos 11.º e 12.º anos permite-se a opção dos alunos/turma pelas matérias em que preferirem aperfeiçoar-se/desenvolver**, garantindo-se a possibilidade de descobrirem outras atividades, mantendo as características de ecletismo caracterizadoras desta proposta curricular, garantindo à saída da escolaridade obrigatória um conjunto de conhecimentos, capacidades e atitudes necessárias a uma cidadania responsável, ativa e saudável.

Considerando esta **lógica de organização curricular** ao longo do ensino básico e do ensino secundário, o professor pode

desenvolver o currículo, mesmo considerando apenas as aprendizagens essenciais em diferentes níveis nas várias matérias, níveis esses que, quando conjugados de forma integrada, definem as possibilidades de sucesso dos alunos. Esta conjugação de níveis, tendo como referência os objetivos gerais, salvaguarda que dois alunos com características diferentes possam demonstrar o domínio das aprendizagens essenciais em matérias diferentes (exemplos da referida flexibilidade curricular)², como se pode constatar nos seguintes exemplos:

Tabela 1 - Exemplos de flexibilidade curricular na Área das Atividades Físicas:

Referência aos Objetivos Gerais (OG) do 2º Ciclo	<i>Jogos Coletivos</i>	<i>Ginástica</i>	<i>Atletismo</i>	<i>Atividades Rítmicas e Expressivas</i>	<i>Raquetes</i>
Aluno A (5ºano)	Basquetebol Nível Introdução	Solo Nível Introdução		Danças Sociais Nível Introdução	
Aluno B (5ºano)	Voleibol Nível Introdução		Atletismo Nível Introdução	Danças Tradicionais Nível Introdução	
O Aluno A e o Aluno B dominam as competências essenciais do 5º ano, apesar de o alcançarem através de diferentes subáreas e matérias.					

Referência aos OG do Ensino Secundário	<i>Jogos Coletivos</i>	<i>Ginástica</i>	<i>Atividades Rítmicas e Expressivas</i>	<i>Atletismo</i>	<i>Patinagem</i>	<i>Raquetas</i>	<i>Outras</i>

Aluno A (10ºano)	Basquetebol Nível Introdução + Futebol Nível Introdução	Acrobática Nível Introdução	Danças Sociais Nível Introdução	Atletismo Nível Introdução		Badminton Nível Elementar	
Aluno B (10ºano)	Voleibol Nível Introdução + Futebol Nível Introdução	Solo Nível Introdução	Danças Sociais Nível Introdução		Patinagem Nível Elementar	Badminton Nível Introdução	
O Aluno A e o Aluno B dominam as competências essenciais do 10º ano, apesar de o alcançarem através de diferentes subáreas e matérias.							

Na área da **Aptidão Física**, retomando os objetivos gerais de ciclo, definiu-se como essencial o trabalho de elevação e/ou manutenção de todas as capacidades que permitam ao aluno, em função da sua idade e sexo, ter aptidão aeróbia e aptidão muscular em valores inscritos na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF), de acordo com o programa *FITescola*®.

Na área dos **Conhecimentos**, as competências essenciais em cada ano e ao longo do ciclo, integram objetivos relacionados com a aprendizagem dos processos de elevação e manutenção da aptidão física e com a aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas, definidos no PNEF. Para que as aprendizagens possam ser significativas e contextualizadas, privilegia-se uma lógica de trabalho de projeto, numa estreita relação com conteúdos afins de outras disciplinas que permitam uma abordagem interdisciplinar. A operacionalização desta relação interdisciplinar está dependente das propostas curriculares a serem apresentadas por todas as disciplinas e do necessário trabalho de articulação a ser conjuntamente desenvolvido.

Em síntese, nos 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico e no Ensino Secundário, evidenciando uma articulação vertical e uma progressão consistente e exequível ao longo dos anos de escolaridade, **consideram-se aprendizagens essenciais:**

- **na área da Aptidão Física**, as capacidades motoras que evidenciam aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa *FITescola®*, para a sua idade e género,
- **na área dos Conhecimentos**, as competências definidas para cada ano de escolaridade,

e na área das Atividades Físicas, um conjunto de matérias no nível de complexidade definido para cada ano de escolaridade, garantindo a característica eclética da Educação Física, pela variedade do tipo de matérias.