



EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO



7.º ANO | 3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

EDUCAÇÃO FÍSICA

INTRODUÇÃO

As Aprendizagens Essenciais (AE) constituem a referência nacional comum para aquilo que todos os alunos devem aprender ao longo da escolaridade obrigatória. Representam um núcleo fundamental de conhecimentos, capacidades e atitudes que cada disciplina deve assegurar, funcionando como um denominador curricular comum, sem esgotar o conjunto total de aprendizagens possíveis. Embora

obrigatórias não limitam a possibilidade de aprender mais. As AE deixam espaço para que cada escola e cada aluno possam aprofundar conteúdos e desenvolver competências adicionais.

Enquanto documentos de orientação curricular, as AE servem de base à planificação, realização e avaliação do ensino e da aprendizagem. Contribuem diretamente para o desenvolvimento das áreas de competências definidas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Por essa razão, constituem, juntamente com o Perfil, o referencial para a avaliação externa.

Organizam-se em três componentes fundamentais:

1. O que os alunos devem saber – conteúdos estruturados, indispensáveis, articulados concetualmente, relevantes e significativos;
2. Como devem pensar e trabalhar para aprender – processos cognitivos e operações essenciais à aquisição do conhecimento;
3. Como devem mostrar o que aprenderam – o “saber fazer”, aplicado dentro de cada disciplina e em articulação horizontal com as restantes.

Em síntese, as Aprendizagens Essenciais asseguram que o currículo é claro, coerente e acessível, combinando conteúdos sólidos com processos cognitivos que permitem aos alunos compreender, aplicar e aprofundar o que aprendem.

As Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF) têm como objetivo o desenvolvimento das competências inscritas no *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória* (PA). Em toda a sua extensão, as AEEF orientam-se para a concretização deste perfil, considerando a especificidade desta área disciplinar, a exclusividade do seu contributo em todas as áreas de competência, em particular, para as áreas de competência da “consciência e domínio do corpo, do “bem-estar, saúde e ambiente”, do “relacionamento interpessoal”, da “autonomia e desenvolvimento pessoal”, do “pensamento crítico e pensamento criativo” e do “raciocínio e resolução de problemas”¹

¹ PA - Despacho n.º 6605-A/2021, de 6 de julho

AS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA - A REFERÊNCIA CURRICULAR

As Aprendizagens Essenciais (AE) presentes nesta proposta para a Educação Física (EF) representam um conjunto de capacidades, de atitudes, e de conhecimentos, conceptualmente articuladas, tidas como competências essenciais e, por isso, indispensáveis, relevantes e significativas, a desenvolver obrigatoriamente por todos os alunos, tendo como referência as necessidades formativas de cada um deles e o ciclo/ano de escolaridade em que se encontra.

Esta proposta curricular centra-se no valor educativo da atividade física pedagogicamente orientada para o desenvolvimento global e da Literacia Física de todos e de cada um dos alunos, orientando-se pelos princípios da Educação Inclusiva, da Educação para a Cidadania, do Ecletismo, e da Aprendizagem ao Longo da Vida.

As AEEF, estruturadas do 1.º ano ao 12.º ano de escolaridade, pressupõem a capacidade das escolas e dos professores para concretizarem os 4 princípios fundamentais da disciplina, assumindo uma conceção da participação dos alunos que garanta²:

- a **promoção de uma atividade física corretamente motivada**, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática de aprendizagem nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros;
- a **promoção da autonomia**, pela atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidades efetivas aos alunos, nos problemas organizativos e de tratamento dos conteúdos que podem ser assumidos e resolvidos;
- a **valorização da criatividade**, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a melhoria da qualidade do seu empenho e dos benefícios positivos das atividades;

² Inscrito nos Programas Nacionais de Educação Física do Ensino Básico e Secundário (PNEF) em vigor até 2021 (Despacho 6605A/2021)

- a **orientação para a sociabilidade** para 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.

A presença da área disciplinar de EF no currículo dos alunos em todos os níveis de escolaridade, reflete o seu significado na promoção de um desenvolvimento global e harmonioso ao longo de toda a escolaridade, nomeadamente estimulando o seu raciocínio prático e a sua capacidade de resolução de problemas complexos. A concretização deste desígnio está ancorada na assunção de um conjunto de finalidades que, juntamente com as competências perseguidas pelo PA, moldam o processo ensino-aprendizagem em EF, a saber:

- desenvolver a aptidão física, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar;
- promover, consolidar e aprofundar a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de aumento e manutenção das capacidades físicas;
- assegurar, através da prática, a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno;
- promover 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 e a consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, em especial a qualidade do ambiente;
- promover e 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 nas dimensões individual e social.³

³ Inscrito nos Programas Nacionais de Educação Física do Ensino Básico e Secundário (PNEF) em vigor até 2021 (Despacho 6605A/2021)

A EDUCAÇÃO FÍSICA NOS 2.º E 3.º CICLOS DO ENSINO BÁSICO E ENSINO SECUNDÁRIO

No 3.º ciclo do ensino básico e ensino secundário mantém-se a abordagem iniciada no 2.º ciclo do ensino básico, com as competências de desempenho a serem demonstradas em três domínios que se caracterizam da seguinte forma:

- nas **Atividades Físicas** incluem-se diferentes subdomínios como, por exemplo, os Jogos Desportivos Coletivos (JDC), Atividades Rítmicas Expressivas (ARE) ou a Ginástica e matérias como, por exemplo, o Voleibol, a Ginástica de Solo, e as Danças Sociais;
- a **Aptidão Física** está associada à demonstração das capacidades físicas com referência à Zona Saudável da Aptidão Física do programa *FITescola*®;
- os **Conhecimentos** incluem as aprendizagens relativas aos processos de melhoria e manutenção da aptidão física e a interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas.⁴

No domínio das **Atividades Físicas**, a demonstração de competência manifesta-se através da consecução dos objetivos definidos para cada matéria, estruturados em três níveis de desempenho e complexidade diferenciada - Introdução (I), Elementar (E) e Avançado (A). Para o cumprimento de cada um destes níveis o aluno deve demonstrar as competências representativas do nível considerado, numa lógica integrada da aprendizagem e alinhada com o enunciado no PA. Estes níveis de aprendizagem definem graus de aprofundamento da competência do aluno em cada matéria de ensino.

- **Introdução** - onde se incluíram as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»).
- **Elementar** - onde se discriminam as aprendizagens 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.

⁴ Inscrito nos Programas Nacionais de Educação Física do Ensino Básico e Secundário (PNEF) em vigor até 2021 (Despacho 6605A/2021)

- **Avançado** - onde se estabelece as aprendizagens e as formas de participação nas atividades típicas das matérias, no seu nível de proficiência superior, que poderá ser atingido no quadro da disciplina de Educação Física.

Importa destacar que, face às suas características, o nível “Avançado”, não é considerado como AE inscritas neste documento.

No domínio da **Aptidão Física**, retomando os objetivos gerais de ciclo, define-se como essencial o trabalho de melhoria e/ou manutenção de todas as capacidades que permitam ao aluno, em função da sua idade e sexo, ter aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular em valores inscritos na Zona Saudável da Aptidão Física, de acordo com o programa *FITescola*®. Tal como nos Conhecimentos, também na Aptidão Física, o trabalho a desenvolver com os alunos deverá ser alicerçado numa lógica de trabalho integrado com as outras duas áreas curriculares (Atividades Físicas e Conhecimentos) e com outras disciplinas do currículo.

No domínio dos **Conhecimentos**, as competências essenciais em cada ano e ao longo do ciclo, integram objetivos relacionados com a aprendizagem dos processos de aumento 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, definidas nos anteriores PNEF. Para que as aprendizagens possam ser significativas e contextualizadas, privilegia-se, uma lógica de trabalho integrado, numa estreita relação com as aprendizagens preconizadas nos domínios das Atividades Físicas e Aptidão Física, bem como com outras disciplinas do currículo que permitam uma abordagem interdisciplinar, preferencialmente numa lógica de trabalho de projeto.

As AEEF definem as aprendizagens que em cada escola são indispensáveis para garantir um ecletismo formativo e inclusivo, orientado para a promoção de uma cidadania responsável, ativa e saudável. Isto significa que, garantidas essas aprendizagens, a proposta curricular da Educação Física deverá ser complementada com outras aprendizagens, nomeadamente as que dizem respeito às AE nucleares (atividades físicas entendidas como fundamentais para o cumprimento dos objetivos de ciclo) e AE alternativas a selecionar pelas escolas, tendo em conta o contexto da escola e o seu Projeto Educativo, com vista ao cumprimento do PA.

A APRENDIZAGEM DA EDUCAÇÃO FÍSICA

A aprendizagem da EF deve implicar a construção de um Projeto de Educação Física resultante de um conjunto de decisões sobre as convenções e compromissos coletivos do grupo de EF (GEF) que contribuam para qualificar a formação dos alunos. Este projeto deve orientar o desenvolvimento do currículo, articulando verticalmente os objetivos pedagógicos a alcançar e as aprendizagens a desenvolver pelos alunos, criando, para tal, as condições necessárias para este efeito, ao longo dos ciclos da escolaridade, com repercussões em vários níveis de decisão:

- ao nível do **Currículo** - na construção do Plano Plurianual integrando as decisões sobre a composição do currículo dos alunos no quadro das orientações curriculares em vigor, considerando as características gerais da população escolar, a articulação entre escolas do mesmo agrupamento e dos recursos existentes;
- ao nível dos **Recursos Temporais** - na definição do número de sessões semanais e a forma como são distribuídas ao longo da semana, aspetos críticos na organização dos recursos temporais. Na atual reorganização curricular do ensino básico a carga horária semanal atribuída à EF é no mínimo de 135 minutos, tempo útil de aula, o que cria a possibilidade de manter o número de sessões de prática desejável, com a sua distribuição em três sessões;
- ao nível dos **Recursos Materiais** - na garantia da polivalência dos espaços de forma que possam acolher a realização de atividades de aprendizagem de todos os subdomínios; a caracterização das instalações permite avaliar as possibilidades e limitações dos equipamentos e espaços de aula, identificando as matérias e os seus modos de tratamento que são possíveis implementar em cada um deles; estas informações são importantes para que se possam estabelecer as prioridades na aquisição, melhoria e manutenção das instalações, equipamentos e materiais didáticos, rentabilizando os recursos subaproveitados;
- ao nível dos **Recursos Humanos** - na forma que o GEF apresente propostas a incluir no plano de formação da escola (ou agrupamento de escolas), ajustadas às necessidades e prioridades identificadas, valorizando a formação recíproca, nomeadamente através da promoção de encontros de apresentação e análise de experiências pedagógicas significativas.

PLANO DE TURMA

O Plano de Turma deve ser construído com base na avaliação formativa, particularmente na avaliação inicial, permitindo, desta forma, que o professor possa de orientar e organizar o seu plano de trabalho com cada turma, com vista à progressão e desenvolvimento de cada aluno.

A Avaliação Inicial é um processo decisivo que permite a cada professor planejar e organizar o seu trabalho na turma. As situações de avaliação e procedimentos de observação e recolha de dados deverão consagrar-se num protocolo de avaliação inicial acertado entre todos os professores do Departamento de EF, considerando os aspetos críticos da progressão de aprendizagem em cada matéria, nomeadamente o grau de exigência de cada nível de desempenho, através da formulação dos indicadores e dos critérios para a realização da sua observação e do respetivo juízo de valor. Além do contributo para a construção do Plano de Turma, as informações recolhidas durante este período permitirão tomar decisões coletivas de orientação e compromisso curricular para cada ano de escolaridade, nas Conferências Curriculares.

Considerando as orientações estratégicas do GEF e os resultados da Avaliação Inicial, o Plano de Trabalho com a turma representará, em traços gerais, um conjunto de decisões e opções pedagógicas capazes de responder às características e necessidades de aprendizagem dos alunos. Entre elas importa:

- selecionar um conjunto de objetivos dos 3 domínios curriculares (Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos), de acordo com os compromissos estabelecidos pelo GEF, considerando as características do grupo turma/aluno;
- identificar os alunos que vão precisar de maior acompanhamento porque apresentam mais dificuldades e os domínios e/ou subdomínios em que os alunos se encontram mais distantes do nível de objetivos das AEEF e que deverão merecer mais atenção (no tempo e na forma de organização do ensino);

- identificar as AE relativas a anos letivos anteriores que estão por consolidar e os aspetos críticos no ensino de todos os domínios e subdomínios e na organização da turma, entre outras variáveis relevantes para o processo de planeamento.

O Plano Anual de Turma deve ser preparado na sequência de um momento da avaliação inicial (até meados de outubro), a partir de uma metodologia de planeamento por etapas, onde se deverá prever a existência de, pelo menos, 3 grandes momentos de formação: etapa de recuperação das aprendizagens (até dezembro, essencialmente focada nas AE das matérias prioritárias e nos alunos com mais dificuldade para melhorarem o seu nível de desempenho nas mesmas, com o apoio dos demais), etapa de aprendizagem e desenvolvimento (até abril, focada na generalidade das AE dos diferentes domínios e subdomínios para introdução das novas aprendizagens) e etapa de revisão e consolidação (até ao final do ano letivo, focada nas AE das matérias em que se observou maior dificuldade por parte dos alunos). No processo de planeamento devem considerar-se as seguintes características:

- considerar períodos de “aprendizagem concentrada” (predominância de aprendizagens numa determinada matéria) e períodos de “aprendizagem distribuída” (incluindo, simultaneamente, aprendizagens em várias matérias), ao longo do ano letivo, de modo a garantir ou a confirmar a consecução das AE no final do ano de escolaridade;
- organizar os processos de aprendizagem e aperfeiçoamento em cada matéria, aplicando o princípio segundo o qual a atividade deve ser tão global (próxima da sua expressão formal) quanto possível e tão analítica (sob a forma de exercícios das suas partes) quanto necessário;
- formar os grupos na perspetiva da diferenciação do ensino, permitindo, preferencialmente, a interação de alunos com níveis de aptidão diferentes, mas sempre que necessário, assegurar a constituição de grupos homogéneos;
- integrar as AE das atividades físicas com o desenvolvimento da aptidão física, sempre que possível.

Os princípios da especificidade do trabalho com cada turma e da diferenciação da atividade formativa/pedagógica representam uma opção em que o professor seleciona e aplica processos distintos para que todos os alunos realizem as AE em cada ano, e prossigam em níveis mais aperfeiçoados, consoante as suas possibilidades pessoais. Assim, na elaboração do plano de turma, e nas tarefas que lhe são

associadas, o critério principal de seleção e operacionalização das atividades formativas na EF é a aprendizagem efetiva de cada um dos alunos ao longo da escolaridade.

Deve ter-se em consideração que no 7.º ano devem ser lecionadas, pelo menos, três matérias dos Jogos Desportivos Coletivos, duas matérias da Ginástica e uma matéria de cada um dos restantes subdomínios (Atletismo, Atividades Rítmicas Expressivas, Patinagem e Outras). Quando se verificar a impossibilidade de leção de algum subdomínio, deve recorrer-se a mais uma matéria dos subdomínios Ginástica ou Outras. Em todo este processo, deve ser garantida a leção de todas as matérias nucleares ao longo do ciclo de escolaridade.

Considerando os princípios da autonomia das escolas, do ensino inclusivo, da diferenciação pedagógica e da flexibilidade curricular, o desenvolvimento do currículo de EF (AE) deve ser articulado verticalmente, mantendo-se a referência dos objetivos gerais definidos para cada um dos ciclos.

Consulta pública 2026

AVALIAÇÃO

A avaliação é intrínseca ao ensino e à aprendizagem e deve, por isso, assumir-se como um processo contínuo e integrado que regula o progresso das aprendizagens e orienta a prática pedagógica.

A investigação em educação tem vindo a evidenciar que a avaliação se desenvolve numa relação entre o professor, o aluno e os seus pares, em diferentes momentos do processo de aprendizagem. Partindo da identificação de três questões centrais, identificar onde os alunos se encontram no seu percurso de aprendizagem, para onde devem progredir e que estratégias podem apoiar esse progresso, identificam-se cinco estratégias-chave para a implementação, com sucesso, da avaliação para a aprendizagem:

- clarificar, compreender e partilhar os objetivos de aprendizagem e os critérios de sucesso (critérios de avaliação/verificação do sucesso);
- promover o diálogo, bem como realizar atividades e tarefas eficazes que permitam recolher informação sobre a aprendizagem;
- dar *feedback* que promova o desenvolvimento da aprendizagem;
- promover a aprendizagem entre pares;
- implicar os alunos como agentes da sua aprendizagem.

As práticas em sala de aula, decorrentes da implementação destas estratégias-chave, podem ser consideradas formativas, na medida em que a informação sobre o desempenho dos alunos, sustentada em evidências recolhidas no decurso das atividades realizadas, é interpretada e utilizada por professores, alunos ou pelos seus pares com o objetivo de apoiar decisões pedagógicas fundamentadas sobre os próximos passos no processo de ensino e aprendizagem.

Ao fomentar uma avaliação pedagógica contínua e integrada, em que o aluno é encarado como agente da aprendizagem, reforça-se a intencionalidade pedagógica do ensino, promovendo a avaliação não apenas das aprendizagens, mas sobretudo para as aprendizagens.

A avaliação para a aprendizagem decorre da utilização de informação recolhida através de instrumentos diversificados e da observação, muitas vezes informal, dos desempenhos dos alunos nas atividades diárias da sala de aula, não se constituindo como uma tarefa burocrática que implique o registo sistemático de toda a informação relativa a esse desempenho. Tanto a avaliação formativa (sistemática e contínua) como a avaliação sumativa (que permite fazer um ponto de situação sobre o que os alunos aprenderam num dado intervalo de tempo ou unidade didática) devem ser coerentes e intencionais, contribuindo para uma avaliação pedagógica consistente. Neste pressuposto, também os resultados da avaliação externa devem ser utilizados com intenção pedagógica e permitir aos alunos e aos professores melhorar o ensino e a aprendizagem.

Com o objetivo de apoiar os processos de avaliação pedagógica, interna e externa, foram introduzidos, nos documentos das Aprendizagens Essenciais (AE) de cada disciplina, descritores de desempenho organizados por domínio e por nível de desempenho (*Desempenho Proficiente* e *Desempenho Avançado*), que se constituem como o referencial nacional para a avaliação dos alunos. Salienta-se que o que deve ser aprendido por todos os alunos, em cada disciplina, é o constante do quadro “Operacionalização das Aprendizagens Essenciais”. Com a introdução destes dois níveis de desempenho, estabelece-se um referencial comum, salvaguardando-se simultaneamente a autonomia das escolas para a (re)definição de critérios e para o (re)ajustamento de instrumentos de recolha de informação sobre as aprendizagens.

Os descritores de desempenho constituem referenciais que permitem identificar e caracterizar diferentes níveis de desenvolvimento das aprendizagens dos alunos. Estes descritores apoiam a interpretação do desempenho escolar e promovem padrões elevados de qualidade na consolidação do conhecimento e no desenvolvimento de competências.

No exercício da sua autonomia, as escolas e os professores tomam estes descritores como referenciais para apoiar a definição dos critérios de avaliação e a construção de instrumentos de recolha de informação ajustados ao contexto educativo e às especificidades de cada disciplina. A partir destes referenciais, as escolas definem critérios que orientam a apreciação do trabalho realizado pelos alunos,

garantindo que a avaliação se centra na qualidade da mobilização dos conhecimentos e das competências desenvolvidas ao longo do processo de ensino e aprendizagem.

Neste enquadramento, os descritores apresentados para cada domínio permitem identificar diferentes níveis de desempenho evidenciados pelos alunos nas tarefas realizadas em contexto de aprendizagem. A sua interpretação pressupõe uma análise global do trabalho dos discentes, considerando a compreensão dos temas em estudo, a capacidade de selecionar, organizar e utilizar informação relevante, de aplicar conceitos e procedimentos adequados e de mobilizar o que foi aprendido nas tarefas propostas, demonstrando domínio das AE. No nível de desempenho **Proficiente**, observa-se uma utilização adequada, consistente e segura dos conhecimentos e das competências em diferentes situações de trabalho escolar, o que possibilita a explicação de fenómenos ou processos, a interpretação de informação e a resolução de tarefas com base no que foi aprendido.

No nível de desempenho **Avançado**, os alunos demonstram uma mobilização mais autónoma, rigorosa e integrada desses conhecimentos e dessas competências. Analisam, interpretam e relacionam informação de forma crítica, utilizam conceitos com rigor e articulam diferentes saberes para explicar fenómenos ou processos de forma fundamentada, revelando maior capacidade de análise, de integração da informação e de aplicação das aprendizagens em diferentes contextos.

Os descritores não substituem os critérios de avaliação definidos pelas escolas, mas constituem um referencial comum que visa apoiar os professores na apreciação do desenvolvimento das aprendizagens, na comunicação do desempenho dos alunos e na tomada de decisões pedagógicas orientadas para aprendizagens de qualidade.

Com o propósito de promover a transparência e o envolvimento no processo de aprendizagem, a explicitação e clarificação dos critérios de avaliação de escola junto dos alunos e dos encarregados de educação assumem particular importância, pois favorecem a compreensão e a apropriação dos princípios de uma avaliação centrada na aprendizagem.

Assim, é reforçada a clareza, a coerência e a aplicabilidade pedagógica das AE, concorrendo de forma profícua para os princípios, valores e áreas de competências, inscritos no PA, que todos os alunos devem desenvolver.

As AEEF são a referência para a avaliação dos alunos. Estas AEEF encontram-se especificadas no [Anexo 3](#) para o domínio das Atividades Físicas, por ano de escolaridade, ilustrando as competências que os alunos devem ser capazes de demonstrar através de comportamentos observáveis e os indicadores de sucesso (critérios de êxito), e da descrição das circunstâncias em que o devem fazer (condições de realização).

A diversidade dos percursos e as condições de aprendizagem da EF entre escolas, turmas e alunos é um dos fatores que pode condicionar a implementação de práticas de avaliação sumativa equivalentes. Para ser mais equitativa entre alunos, turmas e escolas, a avaliação sumativa em EF considera a diversidade das situações existentes e acolhe várias possibilidades de perfis de competência dos alunos, garantindo que estes possam ser avaliados em equidade e seja assegurada a necessária flexibilidade curricular na disciplina. Neste sentido, o sistema de avaliação sumativa em EF admite que sejam considerados os melhores níveis de desempenho de cada aluno no domínio das Atividades Físicas, de entre a variedade de matérias dos seus subdomínios que são propostas em cada um dos Planos Anuais de Turma. No âmbito desta flexibilidade, deve garantir-se que sejam selecionadas duas matérias do subdomínio dos Jogos Desportivos Coletivos, uma matéria do subdomínio da Ginástica e mais três matérias, sendo cada uma delas de diferentes subdomínios (Atletismo, ARE, Patinagem e Outras). O Atletismo constitui-se simultaneamente como um subdomínio e uma matéria. Quando se verificar a impossibilidade de avaliar algum dos subdomínios, deve ser selecionada mais uma matéria dos subdomínios Ginástica ou Outras.

Os critérios e indicadores de avaliação sintetizam o grau de exigência de cada nível de sucesso das AEEF para as diferentes matérias e são essenciais para a qualidade do processo avaliativo. As situações de avaliação e procedimentos de observação e recolha de dados, deverão considerar os aspetos críticos do percurso de aprendizagem em cada matéria.

Níveis de desempenho - proficiente e elevado

A avaliação sumativa baseia-se nos níveis de desempenho definidos para as AEEF de cada ano de escolaridade, bem como nos respetivos descritores para um nível proficiente e um nível elevado. Estes níveis centram-se no domínio das Atividades Físicas, enquanto área determinante para a qualificação do desempenho dos alunos, em conjunto com a evidência de aptidão neuromuscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa *FITescola*®, no domínio da Aptidão Física, bem como a demonstração da aquisição das AE no domínio dos Conhecimentos previstos para o respetivo ano de escolaridade (Tabela 1).

Tabela 1 - Tabela com níveis de desempenho

Domínio de avaliação	Nível	Descritor de desempenho
Atividades físicas	Elevado	▪ Demonstra as competências de nível ELEMENTAR em 1 matéria e de nível de INTRODUÇÃO em 5 matérias, de diferentes subdomínios de acordo com as condições definidas nas AEEF.
	Proficiente	▪ Demonstra as competências de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias, de diferentes subdomínios de acordo com as condições definidas nas AEEF.
Aptidão física	Elevado	▪ Alcança a Zona Saudável definida no Programa <i>FITescola</i>® em 1 teste de aptidão aeróbia e 4 testes de aptidão neuromuscular.
	Proficiente	▪ Alcança a Zona Saudável definida no Programa <i>FITescola</i>® em 1 teste de aptidão aeróbia e 2 testes de aptidão neuromuscular.
Conhecimentos	Elevado	▪ Explica e aplica, com rigor e clareza, os conceitos em diferentes contextos.
	Proficiente	▪ Identifica os conceitos em diferentes contextos.

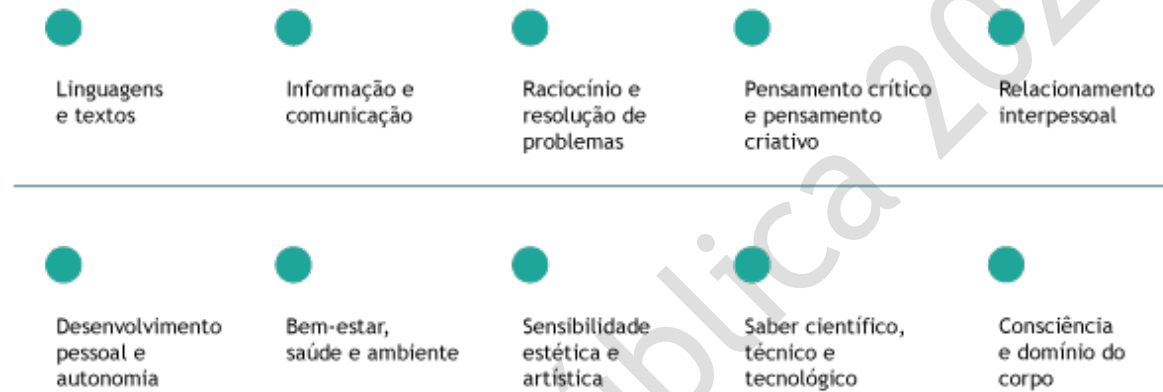
Este sistema de avaliação garante que as diferentes matérias agrupadas em domínios e subdomínios concorram para a formação eclética do aluno, valorizando a flexibilidade curricular, e possibilita a adaptação a situações concretas diversas, quer humanas quer materiais, das diferentes escolas. Ou seja, permite que dois alunos possam demonstrar as competências adquiridas a partir das matérias dos subdomínios das Atividades Físicas onde obtiveram maior nível de desempenho.

Na tabela 2 apresenta-se um exemplo de dois alunos do mesmo ano de escolaridade que, ao longo de um ano letivo, tiveram possibilidade de desenvolver aprendizagens em diferentes subdomínios e matérias, demonstrando as competências essenciais previstas no domínio das Atividades Físicas para o 7º ano de escolaridade, embora em diferentes subáreas e matérias.

Tabela 2 - Exemplo de flexibilidade curricular na Área das Atividades Físicas:

Referência aos objetivos gerais (OG) do 3º Ciclo	Jogos Desportivos Coletivos	Ginástica	Atletismo	Atividades Rítmicas e Expressivas	Patinagem	Outras Raquetes Atividades de combate Orientação Natação
Regras de seleção das matérias	2 matérias	1 matéria	3 matérias de diferentes subdomínios			
Aluno A (7.º ano)	Andebol Nível introdução Futebol Nível elementar	Aparelhos Nível introdução	Atletismo Nível introdução	Danças Sociais Nível introdução		Orientação Nível introdução
Aluno B (7.º ano)	Basquetebol Nível introdução Voleibol Nível introdução	Solo Nível elementar	Atletismo Nível introdução		Patinagem Nível introdução	Badminton Nível introdução
O Aluno A e o Aluno B dominam as competências essenciais das Atividades Físicas do 7.º ano, apesar de o fazerem mobilizando diferentes subdomínios e matérias.						

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)



OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)
Atividades Físicas	- demonstrar as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade de nível ELEMENTAR em 1 matéria e nível INTRODUÇÃO em 5 matérias, de diferentes subdomínios, de acordo com condições definidas. SUBDOMÍNIO JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (2 MATÉRIAS) - cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol ou Futsal, Andebol e Voleibol), 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. SUBDOMÍNIO GINÁSTICA (1 MATÉRIA) - compor, realizar e analisar as destrezas elementares da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica e Acrobática), 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.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - adquirir as aprendizagens essenciais mobilizando o conhecimento prévio e o quadro de referência (cultural) das matérias; - realizar atividade física motivante, pedagogicamente orientada e em quantidade suficiente, de forma contínua e regular; - identificar possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros; - promover a autonomia através da atribuição, reconhecimento e exigência das responsabilidades que podem ser assumidas pelos alunos na resolução dos problemas de organização das atividades e de tratamento das matérias; - orientar a sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, e também ao clima relacional favorável ao

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)
	SUBDOMÍNIOS ATLETISMO, PATINAGEM, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS E OUTRAS (3 MATÉRIAS) Subdomínio atletismo: - realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Subdomínio patinagem: - patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares». Subdomínio atividades rítmicas expressivas: - apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais e Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo,	aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades; - resolver problemas no desenvolvimento das aprendizagens (nomeadamente na área das atividades físicas desportivas), incentivando a construção e uso de estratégias para a ação, encontrando respostas para uma nova situação e melhorando a tomada de decisão; - desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional que permitam analisar criticamente situações com diferentes pontos de vista, confrontando argumentos, de forma a encontrar semelhanças e diferenças refletindo sobre os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. Na estruturação das atividades formativas: - concretizar a aquisição de um nível de especificação das matérias através de um conhecimento (regras), em cooperação e respeito pelos outros, demonstrando capacidades de referência para esse nível;

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)
	aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. Subdomínio outras: - realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de RAQUETAS (Badminton e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro; - realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição nas atividades de COMBATE (Luta ou Judo), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro; - realizar percursos elementares de Orientação, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente; - deslocar-se com segurança no meio aquático (NATAÇÃO), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	- utilizar a formação de grupos de trabalho como um elemento estratégico para a garantia de aprendizagens; - formar grupos alternando entre a constituição de grupos heterogéneos (formados estrategicamente com alunos de diferentes níveis de desempenho) e grupos homogéneos (de nível, que permitam a diferenciação de objetivos operacionais); - estabelecer a transferência de conhecimento e capacidades e de relações intra e interdisciplinares no processo de aprendizagem das matérias; - proporcionar, ao longo do ano letivo, períodos de aprendizagem concentrada e de aprendizagem distribuída; - disponibilizar atividades referentes a cada matéria (jogo, coreografia, sequência) que possibilitem aos alunos: - elaborar sequências de habilidades; - elaborar de coreografias; - resolver problemas em situações de jogo; - explorar diferentes materiais;

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)
	Consulte o Anexo 3 para conhecer os objetivos programáticos para o 7.º ano de escolaridade.	▪ explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.; ▪ utilizar formas de expressão motora e musicais típicas de diferentes ambientes culturais, vivências e origens dos alunos de forma a promover o respeito pelas diferenças (ex.: crenças, hábitos e características étnicas religiosas, sociais e económicas); ▪ utilizar o estilo de ensino recíproco envolvendo alunos com diferentes níveis de aprendizagem; ▪ criar soluções estéticas, criativas e pessoais; ▪ garantir atividades formativas tão globais quanto possível (segundo as características da atividade referente: jogo, concurso, etc.) e tão analíticas quanto necessário (situações simplificadas ou fracionadas da atividade referente). Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: ▪ melhorar o seu desempenho, identificando os aspetos críticos através de <i>feedbacks</i> substantivos fornecidos pelo professor e/ou companheiros após a sua prestação;

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)
		▪ identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; ▪ utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem; ▪ interpretar e explicar as suas opções.
Aptidão Física	▪ desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola®</i>, para a sua idade e sexo. Nomeadamente: ▪ na aptidão aeróbia, realizar ações motoras globais de longa duração, com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço; ▪ na aptidão Neuromuscular, ao nível da força, realizar ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular, assim como, ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia. Ao nível da	Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos, em todas as situações: ▪ selecionar situações de aprendizagem, tendo a intencionalidade do trabalho em torno da aptidão física como condição essencial para o seu desenvolvimento; ▪ desenvolver capacidades motoras, tanto quanto possível, na sua globalidade, privilegiando situações de treino integrado; ▪ abordar as capacidades motoras alternando um trabalho específico e um trabalho integrado em situações de desenvolvimento das matérias da área das atividades físicas; ▪ garantir uma intensidade de esforço relevante e diferenciada (individualizada ou por grupos de nível), permitindo a melhoria da aptidão física de todos os alunos;

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)
	velocidade, reagir rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas ou, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta; realizar ações motoras acíclicas e cíclicas, de curta duração, com a máxima velocidade/intensidade em cada execução singular ou percorrendo curtas distâncias, sem perda de eficácia dos movimentos. Ao nível da flexibilidade, realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações). Ao nível da agilidade, realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas. A avaliação das diferentes capacidades motoras é realizada através dos diferentes testes de avaliação propostos no Programa FITescola® para cada componente da aptidão física. Consulte o Portal da Educação Física para conhecer os valores referentes à Zona Saudável de Aptidão Física do Programa FITescola®.	▪ orientar o desenvolvimento das capacidades motoras para a aprendizagem de hábitos saudáveis ao longo da vida; ▪ compreender a importância do desenvolvimento da Aptidão Física como suporte para a saúde e como condição que permite e favorece a aprendizagem das diferentes matérias da área das atividades físicas. Na estruturação das atividades formativas: ▪ planejar as atividades de aprendizagem de forma integrada nas aulas de Educação Física e distribuídas ao longo do ano letivo; ▪ abordar os temas deste domínio no âmbito das aprendizagens das Atividades Físicas e Aptidão Física; ▪ privilegiar uma metodologia de trabalho de projeto, tanto quanto possível; ▪ optar pela realização de trabalhos apresentados e discutidos em aula, e avaliados em práticas de auto e heteroavaliação; ▪ criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio;



EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO



ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)
Conhecimentos	- relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde: - relaciona Aptidão Física e Saúde; - identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável; - distingue o conceito de Desporto e de Educação Física. - interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.	analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio.

ARTICULAÇÃO COM AS DIMENSÕES DA EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA

A EF desempenha um papel crucial na formação integral dos alunos, indo além do desenvolvimento motor para abranger também competências cognitivas, emocionais, sociais, éticas e de cidadania. Em alinhamento com a *Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania* (ENEC, 2025) - implementada em convergência com o PA e com as AE de todas as disciplinas, incluindo a EF, devem contribuir para a educação para a cidadania.

O documento ENEC (2025) salienta que os professores têm a missão de preparar os alunos para serem cidadãos democráticos, participativos e humanistas, interligando as aprendizagens disciplinares com as dimensões de cidadania definidas. Assim, cada área curricular deve articular as competências previstas e os seus conteúdos específicos com temas como a Saúde, Direitos Humanos, Desenvolvimento Sustentável, entre outros, de forma transversal e coerente.

Para cruzar as AEEF com as dimensões da cidadania da ENEC, para além de simplesmente escalar a complexidade temática, deve-se organizar a integração segundo as dimensões de ação educativa e valores fundacionais do PA. Desta forma, garante-se uma visão transversal, coerente e articulada entre o 1.º ciclo do ensino básico e o ensino secundário, em que os mesmos valores básicos são aprendidos desde cedo, aprofundando-se e ampliando-se em diferentes contextos ao longo da vida escolar dos alunos. Conforme recomendado no PA, todas as crianças e jovens devem ser encorajadas, nas atividades escolares, a desenvolver e praticar valores como Responsabilidade e Integridade, Excelência e Exigência, Curiosidade e Inovação, Cidadania e Participação e Liberdade, entre outros. Estes valores funcionam como um fio condutor, ao longo da escolaridade, orientando as opções pedagógicas e comportamentais.

Esta aproximação baseia-se em dimensões progressivas de participação (do nível individual ao global), relação com os princípios, áreas de competência e valores do PA. Em cada ciclo de ensino, a EF sustentada pelas competências inerentes às AEEF, foca-se numa dimensão central de cidadania, sem deixar de tocar nas restantes dimensões, mas ajustando a ênfase conforme a maturidade esperada nos alunos dos diferentes ciclos de escolaridade. No 3.º ciclo do ensino básico, esta organização pode ser descrita através da amplificação da visão para a comunidade e sociedade. Para este fim, a EF contribui através do desenvolvimento dos valores de solidariedade, participação

cívica e sustentabilidade. A dimensão Desenvolvimento Sustentável pode ser trabalhada através de atividades físicas na natureza e projetos ecológicos; os Direitos Humanos a partir da possibilidade de os alunos organizarem eventos desportivos solidários; a dimensão sobre Democracia e Instituições Políticas” pode ser vivenciada quando os alunos assumem papéis de liderança (por exemplo, na organização de torneios internos, experienciando processos democráticos de decisão). Também se discute a dimensão Pluralismo e Diversidade Cultural através da atividade física e do desporto - por exemplo, conhecendo os Jogos Olímpicos e Paralímpicos e os seus valores de amizade, respeito e excelência, compreendendo como o desporto pode ser instrumento de inclusão social e promoção dos direitos humanos.

Tabela 3 - Articulação das dimensões de Educação para a Cidadania e as AE

Saúde Direitos Humanos Pluralismo e Diversidade Cultural	▪ Relacionar-se consigo e com as outras pessoas com empatia e respeito, numa perspetiva de bem-estar. ▪ Valorizar atividades de lazer/desportivas ao ar livre, adotando medidas de prevenção e autoproteção adequadas para garantir a segurança pessoal e coletiva. ▪ Revisão e ampliação dos conhecimentos sobre fatores promotores de saúde, agora incluindo prevenção de comportamentos de risco na adolescência (tabaco, álcool, tabaco, substâncias psicoativas ilícitas, sedentarismo e uso excessivo de ecrãs) e gestão de esforço físico adequado. ▪ Analisar a história e os valores do Desporto numa perspetiva sociocultural; por exemplo, compreender a importância dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos na construção de uma sociedade inclusiva e no respeito pelos Direitos Humanos valorizando a inclusão de todas as pessoas, independentemente das suas características individuais, território de origem, condição social, orientação sexual, entre outras razões (inclusão de minorias, pessoas com deficiência, fair play internacional). ▪ Valorizar a diversidade cultural no contexto escolar através de atividades físicas típicas em função das diferentes origens dos alunos, de forma a promover o respeito pelas diferenças. ▪ Valorizar a individualidade e a dignidade de cada ser humano, como parte integrante da sua identidade e pertença através da participação em projetos simples de voluntariado, como ajudar a organizar eventos desportivos escolares ou comunitários, desenvolvendo sentido de responsabilidade social.
--	---

Cabe ao professor de Educação Física em articulação com os restantes elementos do conselho de turma, tendo em consideração o projeto educativo da escola, o currículo (incluindo os projetos assumidos pelo conselho de turma) e outros aspetos que caracterizam o contexto local, definir os percursos pedagógicos mais adequados, que contribuam para a concretização da componente curricular de Cidadania e Desenvolvimento.

Consulta pública 2026