

# **METAS DE APRENDIZAGEM DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

## **ENSINO SECUNDÁRIO**

### **AUTORES**

LEONARDO ROCHA (Coordenador da equipa)

JOÃO COMÉDIAS

JORGE MIRA

MÁRIO GUIMARÃES

SETEMBRO de 2011

# METAS DE APRENDIZAGEM DE EDUCAÇÃO FÍSICA

## ENSINO SECUNDÁRIO

### INTRODUÇÃO

A definição de Metas de Aprendizagem na Área Curricular de Educação Física tem como base os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF).

Neste sentido, analisando os Programas Nacionais, pode-se verificar que:

- Têm objectivos que podem ser avaliáveis por nível de ensino (Ensino Secundário) e por ano e os conteúdos programáticos já estão especificados em toda a extensão, sob a forma de metas de aprendizagem.
- Os Objectivos Gerais, por nível de ensino (Ensino Secundário) e subáreas são obrigatórios, em todas as escolas. Os Objectivos Gerais não são objecto de escolha por professores ou escolas. O que é decisão de escola e do professor, são respectivamente, o Plano Plurianual de Escola e o Plano Anual de Educação Física da Turma.
- Os Objectivos Específicos, por ano, definem para cada matéria três níveis de especificação e domínio – Introdução (I), Elementar (E) e Avançado (A). Cada nível traduz a actividade representativa de um certo grau de competência prática de interpretação dos conteúdos dessa matéria. O professor pode situar (avaliar) o aluno em cada um dos três níveis em que se diferencia o tratamento da matéria e organizar as suas opções didácticas a partir daí.
- No 10º ano se considera de interesse consolidar e completar a formação diversificada do Ensino Básico, facilitando a adaptação à mudança de escola e à composição da turma, oferecendo mais oportunidades de recuperação e/ou aperfeiçoamento em matérias em que os alunos tenham revelado mais dificuldade.
- No 11º e no 12º ano se admite, um regime de opções no seio da escola (de preferência entre turmas do mesmo horário), de modo que cada aluno possa aperfeiçoar-se nas seguintes matérias (conforme os objectivos gerais): **duas de Jogos Desportivos Colectivos, uma da Ginástica ou uma do Atletismo, uma da Dança e duas das restantes.**

Os Objectivos Gerais são a referência obrigatória, mas demasiado genérica para a avaliação dos alunos no nível de ensino. Esse problema foi resolvido com a distinção de um nível de sucesso (critério geral de sucesso) – As Normas de Referência para a definição de sucesso em Educação Física (EF), que foram introduzidas nos Programas Nacionais na Revisão Curricular de 2001.

As Normas de Referência estabeleceram as regras ou critérios gerais para se considerar que um aluno tem sucesso em EF. Constituíram-se como um padrão de referência para o sucesso na aprendizagem e para que os resultados da avaliação possam ser compreendidos pelos alunos, encarregados de educação, colegas do conselho de turma, etc.

As Normas de Referência tornaram-se uma componente essencial nos programas, sendo metas de aprendizagem representativas do sucesso, que traduzem a necessária marcação de resultados representativos dos objectivos gerais em cada ciclo e em cada ano, válidas e aplicáveis

em todas as escolas. São uma referência externa às condições de leccionação que indicam os resultados de aprendizagem em cada ciclo para que o aluno tenha classificação positiva em EF, em qualquer escola.

Garantindo o ecletismo (nenhuma das áreas está excluída) pode verificar-se que para o aluno ter sucesso não necessita de demonstrar domínio em todas as matérias nucleares do programa do 10º ao 12º ano, nem ao mesmo nível específico (I, E ou A).

Também os pontos fortes de cada aluno poderão ser devidamente considerados. Dois alunos podem alcançar o critério de sucesso demonstrando domínio em matérias diferentes e eventualmente em categorias diferentes desde que cumpridas as regras constantes nas Normas de Referência.

É seguido o princípio da equidade e não da igualdade literal no currículo e na avaliação, conjugando a coerência e a diversidade, atendendo à grande diversidade de condições das escolas, às diferentes capacidades dos alunos e à própria filosofia do programa quanto à sua gestão e eventual diferenciação das matérias que compõem o currículo.

O presente documento adopta como Metas de Aprendizagem as Normas de Referência (para o Ensino Secundário), actualiza-as e simplifica-as, a partir da experiência de aplicação dos PNEF entretanto acumulada e estudada, da consulta a professores, escolas, Conselho Nacional de Associações de Profissionais de Educação Física e Sociedade Portuguesa de Educação Física, e da interpretação que a equipa de especialistas faz da realidade da Educação Física Escolar e das possibilidades dos alunos (Documento disponível em sítio a indicar em breve - Organização Curricular e Programas de Educação Física).

Definem-se metas de aprendizagem para o final do Ensino Secundário (12º ano) e metas de aprendizagem intermédias por ano, nas áreas das Actividades Físicas e da Aptidão Física, com o mesmo formato das normas de referência, marcando um padrão geral de progressão do currículo, de aplicação flexível em todas as escolas. Continua a definir-se metas de aprendizagem para o final de Ensino Secundário na área dos Conhecimentos.

Com as metas de aprendizagem pretende-se reforçar o processo curricular e o de avaliação desenvolvidos na própria escola, apoiar o Professor nas deliberações pedagógicas e o Aluno na sua auto-avaliação e empenho no aperfeiçoamento pessoal.

As metas de aprendizagem são também indicadores fundamentais para que se possa monitorizar o sistema de EF escolar a nível local, regional e nacional onde estão necessariamente incluídos Programas, Projectos Curriculares de Escola e Políticas Educativas.

## **ASPECTOS OPERACIONAIS**

Consideram-se, como referência fundamental para o sucesso nesta disciplina, no Ensino Secundário, três Domínios de avaliação específicos da Educação Física, que representam as grandes áreas de extensão da Educação Física: **Actividades Físicas** (Matérias), **Aptidão Física** e **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 Actividades Físicas

A operacionalização das Metas de Aprendizagem tem como referência para:

- O Domínio Actividades Físicas, a especificação de cada matéria do programa em três níveis – introdução, elementar e avançado.
- O Domínio Aptidão Física, a zona saudável de aptidão física (ZSAF) considerada na bateria de testes do Fitnessgram.
- O Domínio Conhecimentos relativos aos objectivos do Programa do Ensino Secundário.

Para as presentes Metas considera-se que um aluno cumpre um nível (I, E ou A) no domínio Actividades Físicas quando o seu desempenho, conhecimentos e atitudes representam a totalidade do nível considerado.

De acordo com a filosofia destas metas, é completamente contra-indicado, em critérios de classificação, o fraccionamento dos domínios (motor, cognitivo e afectivo) ou a atribuição de percentagens aos domínios de avaliação.

De todas as matérias em que o aluno foi previamente avaliado, selecciona-se um conjunto de níveis para efeitos de **classificação positiva em EF**, de acordo com os quadros adiante – Domínios, Metas e Normas.

Para o **Ensino Secundário** considera-se os seguintes subdomínios:

1. JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS (Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol)
2. GINÁSTICA (Ginástica no Solo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Acrobática)
3. ATLETISMO
4. PATINAGEM
5. DANÇA (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais)
6. RAQUETAS (Badmington, Ténis, Ténis de Mesa)
7. OUTRAS (Orientação, Escalada, Luta, Natação, etc)

## **QUADRO 1 – DOMÍNIO DAS ACTIVIDADES FÍSICAS – METAS DE APRENDIZAGEM (ENSINO SECUNDÁRIO) E NORMAS DE APLICAÇÃO.**

Ano	10º	11º	12º
<b>Metas</b>	<b>6 Níveis:</b>  <b>5 Introdução e 1 Elementar</b>	<b>6 Níveis:</b>  <b>4 Introdução e 2 Elementar</b>	<b>6 Níveis:</b>  <b>3 Introdução e 3 Elementar</b>
<b>Normas</b>	2 níveis em duas matérias do Subdomínio JDC  1 nível em uma matéria do Subdomínio GIN  1 nível em uma matéria do Subdomínio DANÇA  2 níveis em 2 matérias dos restantes Subdomínios, cada uma de Subdomínios diferentes	2 nível em duas matérias do Subdomínio JDC  1 nível em uma matéria do Subdomínio GIN ou Subdomínio ATL  1 nível em uma matéria do Subdomínio DANÇA  2 níveis em 2 matérias dos restantes Subdomínios, cada uma de Subdomínios diferentes	2 níveis em duas matérias do Subdomínio JDC  1 nível em uma matéria do Subdomínio GIN ou Subdomínio ATL  1 nível em uma matéria do Subdomínio DANÇA  2 níveis em 2 matérias dos restantes Subdomínios, cada uma de Subdomínios diferentes

## QUADRO 2 – DOMÍNIO DA APTIDÃO FÍSICA – METAS DE APRENDIZAGEM

Ano	10º	11º	12º
<b>Metas</b>	Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.		
<b>Normas</b>	<p>Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitnessGram) num dos testes de aptidão aeróbia (vai-vêm; corrida da milha, marcha).</p> <p>Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitnessGram) em dois testes de aptidão muscular, um da categoria Força Abdominal e Resistência (abdominais) e outro das restantes categorias (Força Superior, Força e Flexibilidade do Tronco e Flexibilidade).</p>		

## QUADRO 3 – DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS – METAS DE APRENDIZAGEM

Ano	10º	11º	12º
<b>Metas</b>	<p>a) Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os factores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afectividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>b) Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da actividade física na actualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das actividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p>	<p>a) Conhece e utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão actual e o estilo de vida, cuidando a dosificação da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.</p> <p>b) Analisa criticamente aspectos gerais da ética na participação nas AFD, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;</li> <li>• Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;</li> <li>• Violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo;</li> <li>• Corrupção vs verdade desportiva.</li> </ul>	
<b>Normas</b>	O aluno realiza trabalho de grupo e prova escrita individual sobre o conteúdo dos trabalhos de grupo.		

**PROJECTO METAS DE APRENDIZAGEM**

**DISCIPLINA:** Educação Física

**NÍVEL:** Ensino Secundário

**DOMÍNIO – ACTIVIDADES FÍSICAS**

**SUBDOMÍNIO – Jogos Desportivos Colectivos (Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol)**

**META FINAL DO ENSINO SECUNDÁRIO (1)**

O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO em duas matérias de acordo com as normas definidas no QUADRO 1 nas seguintes:

- Futebol
- Voleibol
- Basquetebol
- Andebol

**SUBDOMÍNIOS – GINÁSTICA (GIN Solo, GIN Aparelhos, GIN Acrobática) e ATLETISMO**

**META FINAL DO ENSINO SECUNDÁRIO (2)**

O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO em uma matéria destes subdomínios de acordo com as normas definidas no QUADRO 1 nas seguintes:

- Ginástica no Solo
- Ginástica em Aparelhos
- Ginástica Acrobática
- Atletismo

**SUBDOMÍNIO – DANÇA**

**META FINAL DO ENSINO SECUNDÁRIO (3)**

O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO em UMA matéria de acordo com as normas definidas no QUADRO 1 nas seguintes:

- Dança
- Danças Sociais
- Danças Tradicionais

- Aeróbica

**SUBDOMÍNIOS – PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS** (Orientação, Escalada, Luta, Natação, etc)

**META FINAL DO ENSINO SECUNDÁRIO (4)**

O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO em DUAS matérias de subdomínios diferentes de acordo com as normas definidas no QUADRO 1 nas seguintes:

- PATINAGEM
- RAQUETAS
- OUTRAS

**SUBDOMÍNIOS – JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS, GINÁSTICA, ATLETISMO, PATINAGEM, DANÇA, RAQUETAS e OUTRAS**

**META FINAL DO ENSINO SECUNDÁRIO (5)**

O aluno cumpre o nível ELEMENTAR em TRÊS das seis matérias consideradas nas Metas anteriores de acordo com as normas definidas no QUADRO 1 nos seguintes subdomínios:

- JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS (2 matérias)
- GINÁSTICA E ATLETISMO (1 matéria)
- DANÇA (1 matéria)
- PATINAGEM, RAQUETAS, OUTRAS (2 matérias)

**REFERÊNCIA CURRICULAR**

Programas Nacionais de Educação Física (PNEF).

## PROJECTO METAS DE APRENDIZAGEM

DISCIPLINA: Educação Física

NÍVEL: Ensino Secundário (10º ano)

### **DOMÍNIO – ACTIVIDADES FÍSICAS**

#### **SUBDOMÍNIO – Jogos Desportivos Colectivos (Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol)**

##### **META INTERMÉDIA 10º ANO (1)**

O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO em duas matérias de acordo com as normas definidas no QUADRO 1 nas seguintes:

- Futebol
- Voleibol
- Basquetebol
- Andebol

#### **SUBDOMÍNIO – GINÁSTICA (GIN Solo, GIN Aparelhos, GIN Acrobática)**

##### **META INTERMÉDIA 10º ANO (2)**

O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO em uma matéria de acordo com as normas definidas no QUADRO 1 nas seguintes:

- Ginástica no Solo
- Ginástica em Aparelhos
- Ginástica Acrobática

#### **SUBDOMÍNIO – DANÇA**

##### **META INTERMÉDIA 10º ANO (3)**

O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO em UMA matéria de acordo com as normas definidas no QUADRO 1 nas seguintes:

- Dança
- Danças Sociais
- Danças Tradicionais
- Aeróbica

#### **SUBDOMÍNIOS – ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS, OUTRAS (Natação,**



**Escalada, Luta, Orientação, etc.)****META INTERMÉDIA 10º ANO (4)**

O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO em DUAS matérias dos subdomínios diferentes de acordo com as normas definidas no QUADRO 1 nas seguintes:

- ATLETISMO
- PATINAGEM
- RAQUETAS
- OUTRAS

**SUBDOMÍNIOS – JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS, GINÁSTICA, DANÇA, ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETES e OUTRAS****META INTERMÉDIA 10º ANO (5)**

O aluno cumpre o nível ELEMENTAR em UMA matéria destes subdomínios ainda NÃO CONSIDERADA nas Metas anteriores, de acordo com as normas definidas no QUADRO 1 nos seguintes subdomínios:

- JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS
- GINÁSTICA
- DANÇA
- ATLETISMO
- PATINAGEM
- RAQUETAS
- OUTRAS

**REFERÊNCIA CURRICULAR**

Programas Nacionais de Educação Física (PNEF)

**PROJECTO METAS DE APRENDIZAGEM**

**DISCIPLINA:** Educação Física

**NÍVEL:** Ensino Secundário

**DOMÍNIO – ACTIVIDADES FÍSICAS**

**SUBDOMÍNIO – Jogos Desportivos Colectivos (Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol)**

**META INTERMÉDIA 11º ANO (1)**

O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO em duas matérias de acordo com as normas definidas no QUADRO 1 nas seguintes:

- Futebol
- Voleibol
- Basquetebol
- Andebol

**SUBDOMÍNIOS – GINÁSTICA (GIN Solo, GIN Aparelhos, GIN Acrobática) e ATLETISMO**

**META INTERMÉDIA 11º ANO (2)**

O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO em uma matéria destes subdomínios de acordo com as normas definidas no QUADRO 1 nas seguintes:

- Ginástica no Solo
- Ginástica em Aparelhos
- Ginástica Acrobática
- Atletismo

**SUBDOMÍNIO – DANÇA**

**META INTERMÉDIA 11º ANO (3)**

O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO em UMA matéria de acordo com as normas definidas no QUADRO 1 nas seguintes:

- Dança
- Danças Sociais
- Danças Tradicionais

- Aeróbica
<b>SUBDOMÍNIOS – PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS</b> (Orientação, Escalada, Luta, Natação, etc.)
<p><b>META INTERMÉDIA 11º ANO (4)</b></p> <p>O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO em DUAS matérias de subdomínios diferentes de acordo com as normas definidas no <u>QUADRO 1</u> nas seguintes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PATINAGEM</li> <li>- RAQUETAS</li> <li>- OUTRAS</li> </ul>
<b>SUBDOMÍNIOS – JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS, GINÁSTICA, ATLETISMO, PATINAGEM, DANÇA, RAQUETAS e OUTRAS</b>
<p><b>META INTERMÉDIA 11º ANO (5)</b></p> <p>O aluno cumpre o nível ELEMENTAR em DUAS das seis matérias consideradas nas Metas anteriores de acordo com as normas definidas no <u>QUADRO 1</u> nos seguintes subdomínios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS (2 matérias)</li> <li>- GINÁSTICA E ATLETISMO (1 matéria)</li> <li>- DANÇA (1 matéria)</li> <li>- PATINAGEM, RAQUETAS, OUTRAS (2 matérias)</li> </ul>
<p><b>REFERÊNCIA CURRICULAR</b></p> <p>Programas Nacionais de Educação Física (PNEF).</p>

**PROJECTO METAS DE APRENDIZAGEM**  
**ÁREA DISCIPLINAR/DISCIPLINA: Educação Física**

**NÍVEL: ENSINO SECUNDÁRIO**

<b>DOMÍNIO – APTIDÃO FÍSICA</b>
<p><b>META FINAL DO ENSINO SECUNDÁRIO (6)</b></p> <p>O aluno demonstra capacidades em testes de Aptidão Aeróbia e em testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade de acordo com as normas definidas no <u>QUADRO 2</u></p>

<b>REFERÊNCIA CURRICULAR</b>
------------------------------

Programas Nacionais de Educação Física (PNEF)

**PROJECTO METAS DE APRENDIZAGEM**  
**ÁREA DISCIPLINAR/DISCIPLINA:** Educação Física

**NÍVEL:** ENSINO SECUNDÁRIO

<b>DOMÍNIO – CONHECIMENTOS</b>
--------------------------------

**META FINAL DO ENSINO SECUNDÁRIO (7)**

a) O aluno conhece e utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão actual e o estilo de vida, cuidando a dosificação da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino de acordo com as normas definidas no QUADRO 3.

b) O aluno analisa criticamente aspectos gerais da ética na participação nas Actividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:

- Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;
- Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;
- Violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo;
- Corrupção vs verdade desportiva

De acordo com as normas definidas no QUADRO 3.

<b>REFERÊNCIA CURRICULAR</b>
------------------------------

Programas Nacionais de Educação Física (PNEF)

**PROJECTO METAS DE APRENDIZAGEM**  
**ÁREA DISCIPLINAR/DISCIPLINA:** Educação Física

**NÍVEL:** ENSINO SECUNDÁRIO

<b>DOMÍNIO – CONHECIMENTOS</b>
--------------------------------

**META INTERMÉDIA 10º ANO (7)**

a) O aluno relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os factores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afectividade e a qualidade do meio ambiente, interpretando a dimensão sociocultural dos desportos e da actividade física na actualidade e ao

longo dos tempos de acordo com as normas definidas no QUADRO 3.

b) O aluno identifica fenômenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das actividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades de acordo com as normas definidas no QUADRO 3.

#### **REFERÊNCIA CURRICULAR**

Programas Nacionais de Educação Física (PNEF)

#### **REFERÊNCIA CURRICULAR**

Programas Nacionais de Educação Física (PNEF)