

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA NAZARÉ  
Ano Letivo 2024/2025

**Planificação e Critérios de Avaliação e Classificação – 10.º Ano**

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS		
DOMÍNIOS	<b>Área das Atividades Físicas 100%</b>	Demonstrar competência através da consecução dos objetivos definidos para cada matéria, estruturados em três níveis de especificação e complexidade de aprendizagens: Introdução (I) e Elementar (E).
	<b>Área da Aptidão Física (Apto/Não Apto)</b>	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITEscola, para a sua idade e sexo.
	<b>Área dos Conhecimentos (Apto/Não Apto)</b>	Dominar conceitos e procedimentos, de acordo com as Aprendizagens Essenciais no âmbito dos temas da Educação Física.

Domínios	Descritores de Desempenho				
	18 a 20 (Valores)	14 a 17 (Valores)	10 a 13 (Valores)	8 a 9 (Valores)	0 a 7 (Valores)
<b>Área das Atividades Físicas</b>	<p>O aluno aplica as Aprendizagens Essenciais e outras adquiridas a situações práticas, de acordo com os objetivos específicos definidos para cada matéria atingindo 3 níveis introdução + 1 parte nível elementar + 2 níveis elementar.</p> <p>Demonstra total autonomia e empenho e espírito de iniciativa, adequando sempre os seus comportamentos.</p>	<b>Nível Intermédio</b>	<p>O aluno aplica as Aprendizagens Essenciais e outras adquiridas a situações práticas, de acordo com os objetivos específicos definidos para cada matéria atingindo 5 níveis de Introdução + 1 parte elementar.</p> <p>Demonstra alguma autonomia, empenho e espírito de iniciativa, adequando quase sempre os seus comportamentos.</p>	<b>Nível Intermédio</b>	<p>O aluno <b>não consegue ainda</b> aplicar Aprendizagens Essenciais e outras adquiridas a situações práticas.</p> <p>Não demonstra autonomia, empenho e espírito de iniciativa, adequando poucas vezes os seus comportamentos.</p>
<b>Área da Aptidão Física</b>	<p>O aluno desenvolve as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITEscola, para a sua idade e sexo, em todos os testes.</p>		<p>O aluno desenvolve as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITEscola, para a sua idade e sexo, em todos os testes.</p>		<p>O aluno <b>não</b> desenvolve as capacidades motoras, não evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITEscola.</p>
<b>Área dos Conhecimentos</b>	<p>O aluno identifica e relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a</p>		<p>O aluno identifica/relaciona parcialmente a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p>		<p>O aluno não identifica/relaciona a Aptidão Física e Saúde, não identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p>

	<p>higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>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 dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>Realiza prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro, e interpreta-a como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.</p>		<p>Interpreta parcialmente a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando parcialmente fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>Realiza parcialmente prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro, e interpreta-a parcialmente como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.</p>	<p>Não interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, não identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>Não realiza prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro, não a interpreta como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

TEMA/UNIDADE	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS E OUTRAS	DESCRITORES DE ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS	SUGESTÕES DE AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	SUGESTÕES DE TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS
<p>Área das Atividades Físicas</p> <p>+/- 36 Aulas</p>	<p><b>O aluno deve ser capaz de:</b></p> <p><b>10.º ANO</b></p> <p>O aluno desenvolve as competências essenciais obtendo nível <b>INTRODUÇÃO</b> em 5 matérias e de 1 nível <b>ELEMENTAR</b> numa matéria, de diferentes subáreas (JDC- 2 matérias; GIN - 1 matéria; ARE- 1 matéria; ATL/PAT/E OUTRAS - 2 matérias)</p> <p><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS:</b></p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Programa E.F.</p> <p>VOLEIBOL - NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR          BASQUETEBOL- NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR          ANDEBOL- NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR          TAG RAGUEBI - NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR</p> <p><b>SUBÁREA GINÁSTICA:</b></p>		<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <p>Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características,</p>	<p><u>OBSERVAÇÃO</u></p> <p>- Grelha de observação e registo do domínio do saber/ saber fazer para cada tema lecionado: Técnico-tático; Evolução do nível de desempenho; Apresentação oral.</p> <p>- Grelha de observação e registo do domínio do saber ser/estar.</p> <p>- Grelha de auto e coavaliação.</p>

+/- 13 Aulas	<p>Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da GINÁSTICA (Acrobática e Solo), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Programa E.F. SOLO - NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR ACROBÁTICA- NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR</p>	(C, D, E,F, I,J)	crenças ou opiniões.	TESTAGEM* - Testes práticos; -
+/- 6 Aulas	<p><b><u>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS:</u></b> Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. DANÇAS TRADICIONAIS PORTUGUESA - NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR</p> <p><b><u>SUBÁREAS ATLETISMO, RAQUETAS e OUTRAS 2:</u></b> Realizar e analisar, no ATLETISMO, saltos, lançamentos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	(C, D, E,F,G, H, I,J)	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> Saber questionar uma situação; ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b> Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; interpretar e explicar as suas opções; descrever processos</p>	<p>Testes Orais; Testes Digitais; Questões de aula. *Na impossibilidade de, por qualquer motivo, os alunos serem avaliados por testagem, poderão sê-lo através da:</p> <p>ANÁLISE DE CONTEÚDOS - Portefólios; - Relatórios de atividades; - Trabalhos de pesquisa; - Outros... dando cumprimento ao DL 54/2018.</p> <p>AUTOAVALIAÇÃO</p>
+/- 10 Aulas	<p>Programas EF ATLETISMO (velocidade, Triplo Salto, salto em altura, lançamento do peso).</p>	(C, D, E,F,G, H, I,J)		
+/- 12 Aulas	<p>BADMINTON/PICKLEBALL – NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR</p>			
+/- 8 Aulas	<p>NATAÇÃO - NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR</p>			

+/- 7 Aulas	SKATE/PATINAGEM - NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR		de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.	
<b>Área da Aptidão Física</b> <b>8 Aulas + Ao longo do ano</b>	<p>O aluno deve ficar capaz de:          Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITEscola, para a sua idade e sexo.</p> <p>A avaliação do aluno é validada se tiver a <b>menção de apto</b> que corresponde a <b>100% do ZSAF</b>:</p> <p>Aptidão Aeróbia (1 teste)          Aptidão Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Força (1 teste)</li> <li>- Flexibilidade (1 teste)</li> </ul>	(C, D, E,F,G, H, I,J)	<p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <p>Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; aplicar as regras de participação, combinadas na turma; agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; apresentar iniciativas</p>	
<b>Área dos Conhecimentos</b> <b>-Ao longo do ano</b>	<p>A avaliação do aluno é validada se tiver a <b>menção de apto ,que corresponde a 100 pontos de trabalho de grupo sobre um dos seguintes temas:</b></p> <p>10º ano</p> <p>Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>Realização da prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro,</p>			



Princípio da diversificação, princípio da positividade e princípio da integração curricular: os professores devem utilizar, no mínimo, **duas** técnicas de diferentes tipologias para classificar, devendo estas ter a mesma valorização; as técnicas e os instrumentos utilizados para a recolha de dados são da responsabilidade de cada professor e devem ser utilizados/selecionados de acordo com as características de cada turma e cada aluno (Decreto-Lei nº 54/2018); os professores devem fornecer feedback de qualidade, formal ou informal, dando novas oportunidades de aprendizagem aos alunos antes do processo de classificação; os professores devem propor tarefas que permitam, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar.

O número de aulas é flexível, consoante o calendário escolar e o perfil da turma.

### Alunos com atestado médico prolongado

Devido à impossibilidade de realização das tarefas motoras, o aluno (abrangido por um atestado médico superior a 15 dias) será avaliado na Área da Atividade Física e na Área da Aptidão Física com recurso a outros instrumentos.

DOMÍNIO/TEMA (ponderação)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS E OUTRAS	DESCRITORES E ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS	SUGESTÕES DE AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	SUGESTÕES DE TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS
Área das Atividades Físicas - Ao longo do ano	<b>O aluno deve ser capaz de:</b> 10.º ANO - Conhecimentos e competências específicas das matérias.	(A,B,C,D,E,F,G,H,I)	<b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> Saber questionar uma situação; ações de comunicação verbal e não verbal	<u>OBSERVAÇÃO</u>  - Grelha de observação e registo do domínio do saber/ saber fazer para cada

			<p>pluridirecional.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b> Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b> Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; realização das tarefas; cooperar na preparação e organização dos materiais.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b> conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; conhecer e aplicar</p>	<p>tema lecionado: Apresentação oral.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grelha de observação e registo do domínio do saber ser/estar.</li> <li>- Grelha de auto e coavaliação.</li> </ul> <p>TESTAGEM* Testes Orais; Testes Digitais; Questões de aula. *Na impossibilidade de, por qualquer motivo, os alunos serem avaliados por testagem, poderão sê--lo através da:</p> <p>ANÁLISE DE CONTEÚDOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Portefólios;</li> <li>- Relatórios de atividades;</li> <li>- Trabalhos de pesquisa;</li> <li>- Outros... dando cumprimento ao DL 54/2018.</li> </ul> <p>AUTOAVALIAÇÃO</p>
<b>Área da Aptidão Física</b> -Ao longo do ano	A avaliação do aluno é validada se tiver a <b>menção de apto ,que corresponde a 100 pontos</b> na realização de uma ficha de trabalho sobre um tema do FITEscola (Folhas de facto).			
<b>Área dos conhecimentos</b> -Ao longo do ano	<p>A avaliação do aluno é validada se tiver a <b>menção de apto, que corresponde a 100 pontos num trabalho sobre um dos seguintes temas:</b></p> <p>10º ano</p> <p>Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>Realização da 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.</p>			

			regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente.	
--	--	--	-------------------------------------------------------------	--