

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA NAZARÉ
Ano Letivo 2024/2025

Planificação e Critérios de Avaliação e Classificação – 12.º Ano

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS		
DOMÍNIOS	Área das Atividades Físicas 100%	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).
	Área da Aptidão Física (Apto/Não Apto)	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.
	Área dos Conhecimentos (Apto/Não Apto)	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)
Área das Atividades Físicas	O aluno aplica as Aprendizagens Essenciais e outras adquiridas a situações práticas, de acordo com os objetivos específicos definidos para cada matéria atingindo 1 níveis introdução + 2 parte nível elementar + 3 níveis elementar. Demonstra total autonomia e empenho e espírito de iniciativa, adequando sempre os seus comportamentos.	Nível Intermédio	O aluno aplica as Aprendizagens Essenciais e outras adquiridas a situações práticas, de acordo com os objetivos específicos definidos para cada matéria atingindo 4 níveis de Introdução + 2 parte elementar (para 10 valores) e 3 níveis de Introdução + 3 parte elementar (de 11 a 13 valores). Demonstra alguma autonomia, empenho e espírito de iniciativa, adequando quase sempre os seus comportamentos.	Nível Intermédio	O aluno não consegue ainda aplicar Aprendizagens Essenciais e outras adquiridas a situações práticas. Não demonstra autonomia, empenho e espírito de iniciativa, adequando poucas vezes os seus comportamentos.
Área da Aptidão Física	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.		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.		O aluno não desenvolve as capacidades motoras, não evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITEscola.
Área dos Conhecimentos	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 atual e o estilo de vida. Analisa criticamente aspetos		O aluno conhece /utiliza parcialmente os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida. Analisa parcialmente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando		O aluno não conhece /utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida. Não analisa corretamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, nem relaciona os

	gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões” (Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; Corrupção vs. verdade desportiva).		parcialmente os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões” (Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; Corrupção vs. verdade desportiva).		interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões” (Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; Corrupção vs. verdade desportiva).
--	--	--	--	--	--

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
Área das Atividades Físicas	<p>O aluno deve ser capaz de: 12.º ANO</p> <p>O aluno desenvolve as competências essenciais obtendo nível INTRODUÇÃO a 4 matérias e 2 níveis PARTE ELEMENTAR em duas matérias, de diferentes subáreas. (JDC- 2 matérias; GIN/ATL - 1 matéria; ARE- 1 matéria; OPÇÃO: PAT/RAQ/E OUTRAS - 2 matérias)</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: 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</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</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>+/- 36 Aulas</p>	<p>funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Programa E.F. VOLEIBOL - NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR BASQUETEBOL- NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR ANDEBOL- NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR FUTEBOL - NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR</p> <p><u>SUBÁREA GINÁSTICA:</u> 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.</p>	<p>(C, D, E,F, I,J)</p>	<p>aperfeiçoamento próprio; aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <p>Saber questionar uma situação; ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p>	<p>- Grelha de observação e registo do domínio do saber ser/estar. - Grelha de auto e coavaliação.</p> <p>TESTAGEM* - Testes práticos; - Testes Orais; Testes Digitais; Questões de aula.</p> <p>*Na impossibilidade de, por qualquer motivo, os alunos serem avaliados por testagem, poderão sê-lo através da:</p>
<p>+/- 16 Aulas</p>	<p>SOLO - NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR APARELHOS (plinto. minitrampolim e trave) - NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR ACROBÁTICA- NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR</p> <p><u>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS:</u> 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.</p>	<p>(C, D, E,F,G, H, I,J)</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <p>Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</p>	<p>ANÁLISE DE CONTEÚDOS - Portefólios; - Relatórios de atividades; - Trabalhos de pesquisa; - Outros... dando cumprimento ao DL 54/2018.</p>
<p>+/- 7 Aulas</p>	<p>DANÇAS TRADICIONAIS PORTUGUESA - NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR DANÇAS SOCIAIS - NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR</p> <p><u>SUBÁREAS ATLETISMO, RAQUETAS e OUTRAS 2:</u> 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</p>	<p>(C, D, E,F,G, H, I,J)</p>	<p>identificar pontos fracos e fortes das</p>	<p>AUTOAVALIAÇÃO</p>

<p>+/- 13 Aulas</p> <p>+/- 9 Aulas</p> <p>+/- 8 Aulas</p> <p>+/- 3 Aulas</p>	<p>garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Programas EF ATLETISMO (velocidade, estafetas, corrida de barreiras, salto em altura, Triplo Salto, Salto em comprimento, lançamento do peso, lançamento do Vortex/Dardo).</p> <p>BADMINTON/PICKLEBALL – NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR</p> <p>NATAÇÃO - NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR</p> <p>ULTIMATE FRISBEE - NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR</p>	<p>(C, D, E,F,G, H, I,J)</p> <p>(C, D, E,F,G, H, I,J)</p>	<p>suas aprendizagens; utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; interpretar e explicar as suas opções; descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p>	
<p>Área da Aptidão Física 8 Aulas + Ao longo do ano</p>	<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 menção de apto que corresponde a 100% do ZSAF: Aptidão Aeróbia (1 teste) Aptidão Neuromuscular: - Força (1 teste) - Flexibilidade (1 teste)</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</p>	
<p>Área dos Conhecimentos -Ao longo do ano</p>	<p>A avaliação do aluno é validada se tiver a menção de apto, que corresponde a 100 pontos de trabalho de grupo sobre um dos seguintes temas: 12º ano 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 atual e o estilo de vida.</p>			

Áreas de competência do perfil dos alunos: A-Linguagens e textos; B-Informação e comunicação; C-Raciocínio e resolução de problemas; D-Pensamento crítico e pensamento criativo; E-Relacionamento interpessoal; F-Desenvolvimento pessoal e autonomia; G-Bem-estar, saúde e ambiente; H-Sensibilidade estética e artística; I-Saber científico, técnico e tecnológico; J- Consciência e domínio do corpo.

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	O aluno deve ser capaz de: 12.º ANO - Conhecimentos e competências específicas das matérias.	(A,B,C,D,E,F,G,H,I)	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: Saber questionar uma situação; ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.	<u>OBSERVAÇÃO</u> - Grelha de observação e registo do domínio do saber/ saber fazer para cada tema lecionado:

Área da Aptidão Física -Ao longo do ano	A avaliação do aluno é validada se tiver a menção de apto, que corresponde a 100 pontos na realização de uma ficha de trabalho sobre um tema do FITEscola (Folhas de facto).		Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem.	Apresentação oral. - Grelha de observação e registo do domínio do saber ser/estar. - Grelha de auto e coavaliação.
Área dos conhecimentos -Ao longo do ano	A avaliação do aluno é validada se tiver a menção de apto, que corresponde a 100 pontos num trabalho sobre um dos seguintes temas: 12º ano 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 atual e o estilo de vida. Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões” (Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; Corrupção vs. verdade desportiva).		Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; realização das tarefas; cooperar na preparação e organização dos materiais. Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; conhecer e aplicar regras de preservação	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: ANÁLISE DE CONTEÚDOS - Portefólios; - Relatórios de atividades; - Trabalhos de pesquisa; - Outros... dando cumprimento ao DL 54/2018. AUTOAVALIAÇÃO

			dos recursos materiais e do ambiente.	
--	--	--	---------------------------------------	--