

Critérios de avaliação e classificação		Ano letivo 2025/2026
Disciplina: <u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>	Ano de escolaridade: <u>10º</u>	Grupo Disciplinar: <u>620</u>

CONHECIMENTOS E CAPACIDADES				
Domínio(D) /Tema/ Módulo*	Ponderação	AE/Descritores de desempenho	Perfil do aluno	Processos de recolha de informação
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	60%	<p><u>Desenvolver as competências essenciais para o 10º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria, de diferentes subáreas:</u></p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) -Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol 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.</p> <p>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria) -Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) -Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Danças), 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>SUBÁREAS RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias) -Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. -Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	Observação direta Grelhas de registo Rubricas de avaliação
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	10%	<p>-Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbica, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>-O aluno, de acordo com os respetivos valores de referência encontra-se na zona: Precisa Melhorar; Zona Saudável; Perfil Atlético.</p>	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	Testes Fitescola
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	20%	<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>-Realizar a 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>	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	Trabalhos e/ou Testes escritos e/ou Questionamento oral Autoavaliação



ATITUDES E VALORES				
Critérios	Ponderação	AE/Descritores de desempenho	Perfil do aluno	Processos de recolha de informação
Cidadania	25%	<ul style="list-style-type: none">- Respeitar todos os membros da comunidade escolar.- Trabalhar de modo cooperativo com espírito de partilha e entreajuda.- Adequar o comportamento.- Argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista.- Preservar os espaços e os equipamentos.		Observação direta
Participação	30%	<ul style="list-style-type: none">- Participar na aula com intervenções de qualidade.- Participar nas atividades propostas.- Ter espírito de iniciativa.- Contribuir com ideias/propostas (novas/criativas) válidas para o desenvolvimento de tarefas/atividades.- Procurar ser autónomo na realização das atividades/tarefas.	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Grelhas de observação
Responsabilidade	25%	<ul style="list-style-type: none">- Ter o material necessário para a aula.- Realizar todas as tarefas propostas.- Cumprir o prazo de realização das tarefas.- Ser pontual.- Ser organizado nos materiais escolares/colaborar na sua organização.		Rubrica de avaliação
Autorregulação e autoavaliação	20%	<ul style="list-style-type: none">- Ser perseverante e procurar fazer mais e melhor.- Demonstrar empenho na melhoria das aprendizagens após feedback.- Reconhecer as suas dificuldades e progressos.- Ter espírito crítico.- Ter sentido de justiça em relação ao trabalho realizado.		

ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

Os alunos com atestado médico (condições especiais), estarão dispensados da componente física/prática (matérias) de acordo com o relatório médico, sendo avaliados pelos Domínios (Atitudes e Valores e Conhecimentos dos três Domínios).

Critérios de avaliação e classificação		Ano letivo 2025/2026
Disciplina: <u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>	Ano de escolaridade: <u>10º</u>	Grupo Disciplinar: <u>620</u>

CONHECIMENTOS				
Domínio(D) /Tema/ Módulo*	Ponderação	AE/Descritores de desempenho	Perfil do aluno	Processos de recolha de informação
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	60%	<p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol e Voleibol)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, aplicando as regras enquanto árbitro. -Conhecer o objetivo do jogo, identificar e descriminar as principais ações que o caracterizam, bem como, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras. <p>SUBÁREA GINÁSTICA (Saltos)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. -Compreende e aprecia os saltos de aparelhos de acordo com as exigências técnicas indicadas. <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Danças)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento. -Conhecer a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identificar as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem. <p>SUBÁREAS RAQUETAS e OUTRAS (Badminton e Natação)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. -Conhecer o objetivo do jogo, as regras, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando esse conhecimento às funções de juiz/árbitro. 	<p>Respeitador da diferença A, B, E, F, H</p> <p>Questionador e Comunicador A,B,D,E,F,G,H,I,J</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo B,C,D,E,F,G,I,J</p> <p>Cuidador de si e do outro B, E, F, G</p> <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado A, B, G, I, J</p>	<p>Relatórios de aula</p> <p>Grelhas de registo</p> <p>Trabalho de pesquisa</p> <p>Rubricas de avaliação</p> <p>Trabalhos e/ou Testes escritos e/ou Questionamento oral</p> <p>Autoavaliação</p>
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	10%	<ul style="list-style-type: none"> -Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. -Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®. 		
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	20%	<ul style="list-style-type: none"> -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. -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 mesmos, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. -Realizar a 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. 		



ATITUDES E VALORES

Critérios	Ponderação	AE/Descritores de desempenho	Perfil do aluno	Processos de recolha de informação
Cidadania	25%	<ul style="list-style-type: none">- Respeitar todos os membros da comunidade escolar.- Trabalhar de modo cooperativo com espírito de partilha e entreajuda.- Adequar o comportamento.- Argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista.- Preservar os espaços e os equipamentos.		Observação direta
Participação	30%	<ul style="list-style-type: none">- Participar na aula com intervenções de qualidade.- Participar nas atividades propostas.- Ter espírito de iniciativa.- Contribuir com ideias/propostas (novas/criativas) válidas para o desenvolvimento de tarefas/atividades.- Procurar ser autónomo na realização das atividades/tarefas.	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Grelhas de observação
Responsabilidade	25%	<ul style="list-style-type: none">- Ter o material necessário para a aula.- Realizar todas as tarefas propostas.- Cumprir o prazo de realização das tarefas.- Ser pontual.- Ser organizado nos materiais escolares/colaborar na sua organização.		Rubrica de avaliação
Autorregulação e autoavaliação	20%	<ul style="list-style-type: none">- Ser perseverante e procurar fazer mais e melhor.- Demonstrar empenho na melhoria das aprendizagens após feedback.- Reconhecer as suas dificuldades e progressos.- Ter espírito crítico.- Ter sentido de justiça em relação ao trabalho realizado.		

ALUNOS COM MEDIDAS ADICIONAIS (PEI)

Critérios de avaliação e classificação		Ano letivo 2025/2026
Disciplina: <u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>	Ano de escolaridade: <u>10º</u>	Grupo Disciplinar: <u>620</u>

CONHECIMENTOS E CAPACIDADES				
Domínio(D) /Tema/ Módulo*	Ponderação	AE/Descritores de desempenho	Perfil do aluno	Processos de recolha de informação
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	30%	<p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol e Voleibol)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, aplicando as regras enquanto árbitro. -Conhecer o objetivo do jogo, identificar e descriminar as principais ações que o caracterizam, bem como, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras. <p>SUBÁREA GINÁSTICA (Saltos)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. -Compreende e aprecia os saltos de aparelhos de acordo com as exigências técnicas indicadas. <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Danças)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento. -Conhecer a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identificar as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem. <p>SUBÁREAS RAQUETAS e OUTRAS (Badminton e Natação)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. -Conhecer o objetivo do jogo, as regras, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando esse conhecimento às funções de juiz/árbitro. 	<p>Respeitador da diferença A, B, E, F, H</p> <p>Questionador e Comunicador A,B,D,E,F,G,H,I,J</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo B,C,D,E,F,G,I,J</p>	<p>Relatórios de aula</p> <p>Grelhas de registo</p> <p>Trabalho de pesquisa</p> <p>Rubricas de avaliação</p>
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	5%	<ul style="list-style-type: none"> -Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. -Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®. 	Cuidador de si e do outro B, E, F, G	<p>Trabalhos e/ou Testes escritos e/ou Questionamento oral</p>
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	5%	<ul style="list-style-type: none"> -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. -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 mesmos, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. -Realizar a 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. 	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado A, B, G, I, J	<p>Autoavaliação</p>



ATITUDES E VALORES				
Critérios	Ponderação	AE/Descritores de desempenho	Perfil do aluno	Processos de recolha de informação
Cidadania	25%	<ul style="list-style-type: none">- Respeitar todos os membros da comunidade escolar.- Trabalhar de modo cooperativo com espírito de partilha e entreajuda.- Adequar o comportamento.- Argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista.- Preservar os espaços e os equipamentos.		Observação direta
Participação	25%	<ul style="list-style-type: none">- Participar na aula com intervenções de qualidade.- Participar nas atividades propostas.- Ter espírito de iniciativa.- Contribuir com ideias/propostas (novas/criativas) válidas para o desenvolvimento de tarefas/atividades.- Procurar ser autónomo na realização das atividades/tarefas.	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Grelhas de observação
Responsabilidade	25%	<ul style="list-style-type: none">- Ter o material necessário para a aula.- Realizar todas as tarefas propostas.- Cumprir o prazo de realização das tarefas.- Ser pontual.- Ser organizado nos materiais escolares/colaborar na sua organização.		Rubrica de avaliação
Autorregulação e autoavaliação	25%	<ul style="list-style-type: none">- Ser perseverante e procurar fazer mais e melhor.- Demonstrar empenho na melhoria das aprendizagens após feedback.- Reconhecer as suas dificuldades e progressos.- Ter espírito crítico.- Ter sentido de justiça em relação ao trabalho realizado.		