

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>	<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>Observação direta</p> <p>Grelhas de registo</p> <p>Rubricas de avaliação</p>
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>	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<p>Testes Fitescola</p>
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>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p>	<p>Trabalhos e/ou Testes escritos e/ou Questionamento oral</p> <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. 	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	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. 		Grelhas de observação
	10%	<ul style="list-style-type: none"> - Procurar ser autónomo na realização das atividades/tarefas. 		Rubrica de avaliação
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. 		
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%	SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol e Voleibol) -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.	Respeitador da diferença A, B, E, F, H	Relatórios de aula
		SUBÁREA GINÁSTICA (Saltos) -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.	Questionador e Comunicador A,B,D,E,F,G,H,I,J	Grelhas de registo
		SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Danças) -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.	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	Trabalho de pesquisa
		SUBÁREAS RAQUETAS e OUTRAS (Badminton e Natação) -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.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo B,C,D,E,F,G,I,J	Rubricas de avaliação
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	10%	-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	
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	20%	-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	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 entreaajuda. - Adequar o comportamento. - Argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista. - Preservar os espaços e os equipamentos. 	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	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. 		Grelhas de observação
	10%	<ul style="list-style-type: none"> - Procurar ser autónomo na realização das atividades/tarefas. 		
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%	SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol e Voleibol) -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.	Respeitador da diferença A, B, E, F, H	Relatórios de aula
		SUBÁREA GINÁSTICA (Saltos) -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.	Questionador e Comunicador A,B,D,E,F,G,H,I,J	Grelhas de registo
		SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Danças) -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.	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	Trabalho de pesquisa
		SUBÁREAS RAQUETAS e OUTRAS (Badminton e Natação) -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.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo B,C,D,E,F,G,I,J	Rubricas de avaliação
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	5%	-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	
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	5%	-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	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 entreaajuda. - Adequar o comportamento. - Argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista. - Preservar os espaços e os equipamentos. 	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	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. 		Grelhas de observação
Responsabilidade	60%	<ul style="list-style-type: none"> - Procurar ser autónomo na realização das atividades/tarefas. 		Rubrica de avaliação
Autorregulação e autoavaliação	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. - 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. 		