

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA NAZARÉ
Ano Letivo 2026/2027

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

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS		
DOMÍNIOS	Área das Atividades Físicas 100%	Demonstrar competência através da consecução dos objetivos definidos para cada matéria, estruturados em dois 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.



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA NAZARÉ
Avenida Nogent Sur Marne, N.º 30 – 2450-138 Nazaré | Apartado 99
NIF: 600072789 | Telefone: 262550040 | Código: 170306
E-mail: geral@aen.pt | Site: aen.pt

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 3 níveis introdução + 1 parte nível elementar + 2 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 5 níveis de Introdução + 1 parte elementar. 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 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 higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na		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. Interpreta parcialmente a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos,		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. 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

	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. 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.		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. 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.		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. 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.
--	---	--	--	--	---



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



Cofinanciado pela
União Europeia



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA NAZARÉ

Avenida Nogent Sur Marne, N.º 30 – 2450-138 Nazaré | Apartado 99

NIF: 600072789 | Telefone: 262550040 | Código: 170306

E-mail: geral@aen.pt | Site: aen.pt

TEMA/UNIDADE	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS E OUTRAS	DESCRIPTORIOS 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 +/- 36 Aulas	O aluno deve ser capaz de: 10.º ANO O aluno desenvolve as competências essenciais obtendo nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de 1 nível ELEMENTAR numa matéria, de diferentes subáreas (JDC- 2 matérias; GIN - 1 matéria; ARE- 1 matéria; ATL/PAT/E OUTRAS - 2 matérias) 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 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 TAG RAGUEBI - NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR SUBÁREA GINÁSTICA: Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da GINÁSTICA (Acrobática e Solo), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e	(C, D, E,F, I,J)	Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: 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, crenças ou opiniões. Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: Saber questionar uma situação; ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando	<u>OBSERVAÇÃO</u> -Grelha de observação e registo do domínio do saber/ saber fazer para cada tema lecionado: Técnico-tático; Evolução do nível de desempenho; Apresentação oral. -Grelha de observação e registo do domínio do saber ser/estar. - Grelha de auto e coavaliação. <u>TESTAGEM</u> - Testes práticos; - Testes Oraís;

+/- 13 Aulas	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 <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. DANÇAS TRADICIONAIS PORTUGUESA - NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR <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 garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Programas EF ATLETISMO (velocidade, Triplo Salto, salto em altura, lançamento do peso). BADMINTON/PICKLEBALL – NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR NATAÇÃO - NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR	(C, D, E,F,G, H, I,J) (C, D, E,F,G, H, I,J) (C, D, E,F,G, H, I,J)	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 de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: 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 e propostas; ser autónomo na realização das tarefas; cooperar na	- Testes Digitais; - Questões de aula. <u>ANÁLISE DE CONTEÚDOS</u> - Portefólios; - Relatórios de atividades; - Trabalhos de pesquisa; - Outros... dando cumprimento ao DL 54/2018. <u>AUTOAVALIAÇÃO</u>
--------------	---	--	---	--

+/- 8 Aulas	SKATE/PATINAGEM - NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR			
+/- 7 Aulas				
Área da Aptidão Física 8 Aulas + Ao longo do ano	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. 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)	(C, D, F,G, I,J)	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 dos recursos materiais e do ambiente; reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	
Área da Aptidão Física 8 Aulas + Ao longo do ano	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. 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)	(A, B, C, D, E,F,H, I)		
Área dos Conhecimentos -Ao longo do ano	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: 10º ano			

	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 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. Realização da prestação de socorro a uma vítima de paragem físicas cardiorrespiratória, no contexto das atividades ou outro, e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.			
--	--	--	--	--

Notas:

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.



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA NAZARÉ
Avenida Nogent Sur Marne, N.º 30 – 2450-138 Nazaré | Apartado 99
NIF: 600072789 | Telefone: 262550040 | Código: 170306
E-mail: geral@aen.pt | Site: aen.pt

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	DESCRIPTORES 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: - 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. Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem. 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 dos recursos materiais e do ambiente.	<u>OBSERVAÇÃO</u> -Grelha de observação e registo do domínio do saber/ saber fazer para cada tema lecionado: Técnico-tático; Evolução do nível de desempenho; Apresentação oral. -Grelha de observação e registo do domínio do saber ser/estar. - Grelha de auto e coavaliação. <u>TESTAGEM</u> - Testes práticos; - Testes Oraís; - Testes Digitais; - Questões de aula. <u>ANÁLISE DE CONTEÚDOS</u> - Portefólios; - Relatórios de atividades; - Trabalhos de pesquisa; - Outros... dando cumprimento ao DL 54/2018. <u>AUTOAVALIAÇÃO</u>
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).			
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: 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 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. 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.			