



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE FAFE

**PLANO CURRICULAR
EDUCAÇÃO FÍSICA – CCH
10.º ANO
TURMAS – A,B,C,D,E,F,G,H,I,J,N**

Departamento de Expressões

2023/2024

1. Planificação a médio/longo prazo

Período Letivo	Domínios/Temas	Aprendizagens Essenciais (Conhecimentos, capacidades e atitudes)	Ações estratégicas/Tarefas a desenvolver	Áreas de competência do PASEO	Processos de recolha de informação (Avaliação)	N.º de aulas
1.º 2.º 3.º	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Basquetebol</p>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria</p> <p>Basquetebol – Nível Introdução O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: <ol style="list-style-type: none"> formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento. Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15m x 12m) ou 5x5, com bola nº 5: <ol style="list-style-type: none"> Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da 	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física.</p> <p>Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros.</p> <p>Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio.</p> <p>Aperfeiçoar as técnicas da modalidade.</p> <p>Tarefas individuais Trabalho por circuitos Jogos reduzidos e condicionados</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo B, C, D, E, F, G, I, J</p>	<p>Observação direta Grelhas de observação/registo</p>	14

	<p>movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4.1.1. Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa). • 4.1.2. Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva). • 4.1.3. Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva. <p>4.2. Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço.</p> <p>4.3. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).</p> <p>4.4. Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.</p> <p>5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado, e) drible de progressão.</p>				
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</p> <p>Andebol</p>	<p>ANDEBOL – Nível (introdução)</p> <p>O aluno:</p> <p>1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e</p>	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física.</p> <p>Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros.</p> <p>Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo</p> <p>Colaborador</p> <p>Cooperante</p> <p>Responsável</p>	<p>Observação direta</p> <p>Grelhas de observação/registo</p>	<p>14</p>

		<p>adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.</p> <p>4. Em situação de jogo de Andebol de 5</p> <p>4.1 Com a sua equipa em posse da bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4.1.1 Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa (“quebra do alinhamento”), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. • 4.1.2 Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar. • 4.1.3 Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis. <p>4.2 Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4.2.1 Tenta intercetar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário. • 4.2.2 Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola. <p>5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a)</p>	<p>próprio.</p> <p>Aperfeiçoar as técnicas da modalidade.</p> <p>Tarefas individuais Trabalho por circuitos Jogos reduzidos e condicionados</p>	<p>Autónomo B, C, D, E, F, G, I, J</p>		
--	--	---	---	--	--	--

		<p>passar-recepção em corrida, b) recepção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola e e) intercepção.</p>				
	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>GINÁSTICA (solo)</p>	<p><u>Ginástica de solo- Nível Elementar</u></p> <p>O aluno:</p> <p>1. Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colaborar na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>2. Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:</p> <p>2.1 Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida.</p> <p>2.2 Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.</p> <p>2.3 Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do ponto de partida.</p> <p>2.4 Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente em equilíbrio.</p> <p>2.5 Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do</p>	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física.</p> <p>Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros.</p> <p>Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio.</p> <p>Tarefas individuais e grupo</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo B, C, D, E, F, G, I, J</p>	<p>Observação direta</p> <p>Grelhas de observação/registo</p>	<p>12</p>

		<p>ponto de partida.</p> <p>2.6 Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.</p> <p>2.7 Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.).</p> <p>2.8 Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.</p>				
	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Danças Tradicionais)</p>	<p><u>DANÇA - Nível Introdução</u></p> <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. Conhece a origem cultural e histórica da Dança Tradicional selecionada e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertence. Dança o Regadinho, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades: <ol style="list-style-type: none"> NO REGADINHO: <ul style="list-style-type: none"> A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”. Inicia o “passo saltado cruzado” com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores. Realiza o “passo saltado” com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição. 	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física.</p> <p>Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros.</p> <p>Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio.</p> <p>Tarefas individuais e grupo</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo B, C, D, E, F, G, I, J</p>	<p>Observação direta</p> <p>Grelhas de observação/registo</p>	6

	<p style="text-align: center;">ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (OUTRAS)</p> <p style="text-align: center;">RAQUETES Badminton</p>	<p><u>BADMINTON - Nível Introdução</u></p> <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários. 2. Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido. 3. Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão: <ol style="list-style-type: none"> 3.1 Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento. 3.2 Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante. 3.3 Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante. 3.4 Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos: 	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física.</p> <p>Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros.</p> <p>Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio.</p> <p>Aperfeiçoar as técnicas da modalidade.</p> <p>Tarefas individuais Trabalho a pares Jogos reduzidos e condicionados</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo B, C, D, E, F, G, I, J</p>	<p>Observação direta Grelhas de observação/registo</p>	<p style="text-align: center;">12</p>
--	--	--	--	---	--	---------------------------------------

		<ul style="list-style-type: none"> • 3.4.1 Clear - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. • 3.4.2 Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita). <p>4. Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.</p>				
	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (OUTRAS)</p> <p>Atletismo</p>	<p>ATLETISMO - Nível Introdução</p> <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cooperar com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material. 2. Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida. 3. Efetua uma corrida de estafetas de 4x50 metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem 	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física.</p> <p>Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros.</p> <p>Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio.</p> <p>Aperfeiçoar as técnicas da modalidade.</p> <p>Tarefas individuais Trabalho por estações Trabalho por circuitos</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo B, C, D, E, F, G, I, J</p>	<p>Observação direta Grelhas de observação/registo</p>	12

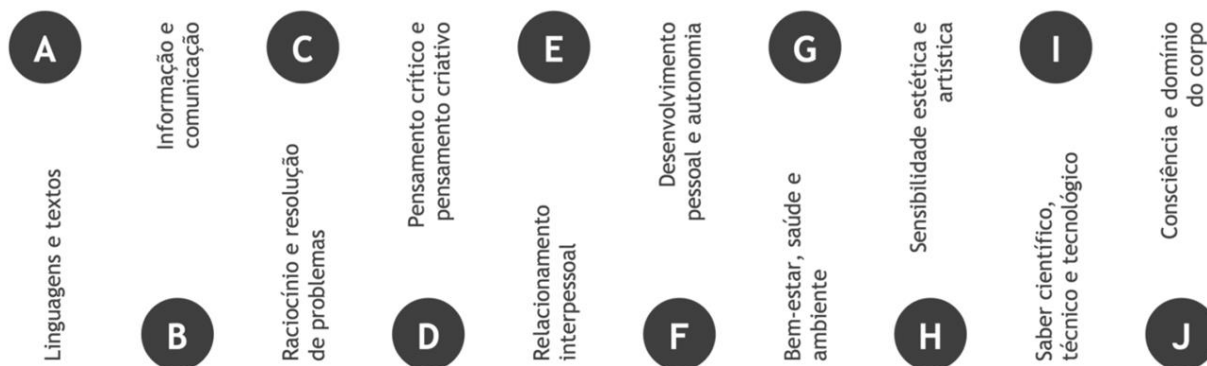
		<p>acentuada desaceleração.</p> <p>4. Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.</p> <p>5. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energeticamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos. Ou</p> <p>6. Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.</p> <p>7. Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p>				
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	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>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física.</p> <p>Aplicar processos de elevação do</p>	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	Observação direta Grelhas de observação/regi	12

		<p>Resistência</p> <p>1. O aluno realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras:</p> <p>1.1. Ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.</p> <p>Força</p> <p>1. O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor:</p> <p>1.1. Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular.</p> <p>1.2. Ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia.</p> <p>Velocidade</p> <p>1. O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados:</p> <p>1.1. Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas.</p> <p>1.2. Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta.</p> <p>1.3. Realiza ações motoras acíclicas com a</p>	<p>nível funcional da aptidão física.</p> <p>Tarefas individuais Trabalho por estações Trabalho por circuitos</p>	<p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo B, C, D, E, F, G, I, J</p>	<p>sto</p>	
--	--	--	---	---	------------	--

		<p>máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>1.4. Realiza ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos</p> <p>1.5. Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>1.6. Realiza ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.</p> <p>Flexibilidade</p> <p>1. O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):</p> <p>1.1. Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações).</p> <p>Destreza geral</p> <p>1. O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas e eficazes.</p>				
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<p>Conhecer os fundamentos técnicos e táticos e os regulamentos das modalidades abordadas.</p> <p>Conhecer os princípios, os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e</p>	<p>Conhecer e aplicar métodos e meio de treino adequados.</p> <p>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas.</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante</p>	<p>Trabalhos Questões aula Testes</p>	6

		<p>risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; • Doenças e lesões; <p>Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</p>	<p>Conhecer e aplicar as regras de segurança na prática da atividade física.</p>	<p>Responsável Autônomo B, C, D, E, F, G, I, J</p>		
Total de aulas previstas						90

ÁREAS DE
COMPETÊNCIAS
DO PERFIL DOS
ALUNOS (ACPA)



2. Critérios de avaliação das aprendizagens

Critérios Transversais	Domínios	Ponderação	Processos de recolha de informação para a avaliação¹
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO AUTONOMIA/COLABORAÇÃO	Atividades Físicas Desportivas	70%	Observação: ✓ Grelha de observação do desempenho prático Grelha de observação direta
	Aptidão Física	20%	Observação: ✓ Grelha de observação do desempenho prático Grelha de observação direta
	Conhecimentos	10%	Testagem: ✓ Testes ✓ Questão aula Análise de Conteúdo: ✓ Trabalho (pesquisa/escrito) Inquérito ✓ Questionário escrito/digital Questionário oral

¹ Processo(s) a utilizar na avaliação sumativa, tendo em conta as técnicas de recolha de informação apresentadas no Referencial de Avaliação do Agrupamento.

Critérios de avaliação (alunos com atestado médico)

Critérios Transversais	Domínios	Ponderação	Processos de recolha de informação para a avaliação ²
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO AUTONOMIA/COLABORAÇÃO	Atividades Físicas Desportivas	70%	Análise de Conteúdo: ✓ 1 Trabalho (pesquisa/escrito) por cada AFD ✓ Apresentação Oral Relatório de aula
	Aptidão Física	20%	Análise de Conteúdo: 1 Trabalho (1 circuito por período para desenvolver capacidades motoras)
	Conhecimentos	10%	Testagem: ✓ Testes ✓ Questão aula Análise de Conteúdo: ✓ Trabalho (pesquisa/escrito) Inquérito ✓ Questionário escrito/digital Questionário oral

² Processo(s) a utilizar na avaliação sumativa, tendo em conta as técnicas de recolha de informação apresentadas no Referencial de Avaliação do Agrupamento.

2.1. Descritores de desempenho

Domínios	Descritores de desempenho ³			
	Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente
Atividades Físicas Desportivas	Coopera sempre com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza sempre com oportunidade e correção técnica todos os gestos/ ações/ conteúdos solicitados. Executa sempre os gestos/ ações /conteúdos com consistência, mostrando sempre um padrão uniforme de correta execução.	Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza com oportunidade e correção técnica a maioria dos gestos/ ações/ conteúdos solicitados. Executa os gestos/ ações /conteúdos com consistência, mostrando um padrão uniforme de correta execução.	Às vezes coopera com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza com oportunidade e correção técnica alguns dos gestos/ações / conteúdos solicitados. Executa por vezes os gestos/ conteúdos /ações com alguma consistência, mostrando por vezes um padrão uniforme de correta execução.	Raramente coopera com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza alguns gestos/ conteúdos técnicos solicitados ou não conhece e não os realiza. É pouco consistente na execução dos gestos/conteúdos, e não mostra um padrão uniforme de correta execução.
Aptidão Física	É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia de nível MB , enquadradas na grelha de Aptidão Física adaptada ao programa FITescola, para a sua idade e género, em cinco dos testes selecionados na escola: Resistência (milha ou vai e vem), Força inferior (impulsão horizontal), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) Flexibilidade dos Membros inferiores (senta e alcança). Velocidade (40 metros) Conhece muito bem as capacidades motoras desenvolvidas em cada um dos testes.	É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia de nível B , enquadradas na grelha de Aptidão Física adaptada ao programa FITescola, para a sua idade e género, em cinco dos testes selecionados na escola: Resistência (milha/vai e vem), Força inferior (impulsão horizontal), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) Flexibilidade dos Membros inferiores (senta e alcança). Velocidade (40 metros) Conhece bem as capacidades motoras desenvolvidas em cada um dos testes.	É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia de nível S , enquadradas na grelha de Aptidão Física adaptada ao programa FITescola, para a sua idade e género, em cinco dos testes selecionados na escola: Resistência (milha/vai e vem), Força inferior (impulsão horizontal), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) Flexibilidade dos Membros inferiores (senta e alcança). Velocidade (40 metros) Às vezes conhece algumas das capacidades motoras desenvolvidas em cada um dos testes.	Tem muitas dificuldades em desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia de nível saudável enquadradas na grelha de Aptidão Física adaptada ao programa FITescola, para a sua idade e género, em cinco dos testes selecionados na escola: Resistência (milha/vai e vem), Força inferior (impulsão horizontal), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) Flexibilidade dos Membros inferiores (senta e alcança). Velocidade (40 metros) Raramente conhece as capacidades motoras desenvolvidas em cada um dos testes

³ Em consonância com as Aprendizagens Essenciais e as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. À avaliação qualitativa do nível de desempenho, corresponde, quando aplicável, o intervalo quantitativo previsto no Referencial de Avaliação do Agrupamento.

<p>Conhecimentos</p>	<p>Revela elevado desempenho no domínio dos conceitos e procedimentos relativamente às aprendizagens essenciais e de acordo com o perfil dos alunos. Conhece e aplica sempre corretamente os conceitos. Relaciona e aplica sempre os conceitos mesmo em situações novas.</p>	<p>Revela facilidade no domínio dos conceitos e procedimentos relativamente às aprendizagens essenciais e de acordo com o perfil dos alunos. Conhece e aplica corretamente os conceitos. Relaciona e aplica os conceitos mesmo em situações novas.</p>	<p>Revela alguma dificuldade no domínio dos conceitos e procedimentos relativamente às aprendizagens essenciais e de acordo com o perfil dos alunos. Às vezes conhece e aplica os conceitos. Às vezes relaciona e aplica os conceitos, mas com dificuldade em situações novas.</p>	<p>Revela muitas dificuldades no domínio dos conceitos e procedimentos relativamente às aprendizagens essenciais e de acordo com o perfil dos alunos. Conhece e aplica alguns conceitos ou não conhece e não os aplica. Relaciona pouco os conceitos ou não os relaciona.</p>
-----------------------------	--	--	--	--

23/10/2023

A Coordenadora de Departamento

Sara Alexandra Pereira Araújo