

---

**PLANO CURRICULAR**  
**EDUCAÇÃO FÍSICA – CCH**  
**11.º ANO**  
**TURMAS – A,B,C,D,E,F,G,H,I,J,K,L,M,N,O**

---

**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><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b></p> <p><b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Voleibol</b></p>	<p>No 11.º ano o aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR em 2 matérias.</p> <p><b><u>Voleibol – Nível Elementar</u></b> O aluno:</p> <p>1. Cooperar 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, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.</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:</p> <p>a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) formas de jogar a bola, e) número de toques consecutivos por equipa, f) bola fora, g) faltas no serviço, h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento.</p> <p>4. Em situação de jogo 4 x 4 num campo:</p> <p>4.1 Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade.</p> <p>4.2 Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma</p>	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</p> <p>Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; 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>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo B, C, D, E, F, G, I, J.</p>	<p>Observação direta Grelhas de observação/registro</p>	15

		<p>a dar continuidade às ações da sua equipa.</p> <p>4.3 Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas).</p> <p>4.4 Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa.</p> <p>5. Em situação de exercício no campo de Voleibol:</p> <p>5.1 Remata ao passe do companheiro, executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto.</p> <p>5.2 Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete).</p> <p>6. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima, e) remate.</p>				
<p>1.º 2.º 3.º</p>	<p><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b></p> <p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</p> <p><b>Futebol/Futsal</b></p>	<p><b>Futebol/Futsal – Nível Introdução</b></p> <p>1. O aluno, em exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2) e em situação de jogo de Futebol 4x4 (num espaço amplo), com guarda-redes:</p> <p>1.1 Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo:</p> <p>a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora, d) lançamento pela linha lateral, e) lançamento de baliza, f) principais faltas, g) marcação de livres e h) de grande penalidade.</p> <p>1.2 Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação:</p>	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</p> <p>Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</p> <p>Aperfeiçoar as técnicas da modalidade.</p> <p>Tarefas individuais</p> <p>Trabalho por circuitos</p> <p>Jogos reduzidos e condicionados</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo</p> <p>Colaborador</p> <p>Cooperante</p> <p>Responsável</p> <p>Autónomo</p> <p>B, C, D, E, F, G, I, J.</p>	<p>Observação direta</p> <p>Grelhas de observação/registro</p>	<p>14</p>

		<p>1.3 Remata, se tem a baliza ao seu alcance.</p> <p>1.4 Passa a um companheiro desmarcado.</p> <p>1.5 Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se entretanto conseguiu posição) ou passar.</p> <p>1.6 Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola.</p> <p>1.7 Na defesa, marca o adversário escolhido.</p> <p>2. Realiza com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) recepção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação.</p>				
<p>1.º</p> <p>2.º</p> <p>3.º</p>	<p><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b></p> <p>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</p> <p><b>Dança</b></p>	<p><b>Dança - Nível Introdução</b></p> <p>O aluno:</p> <p>1. Cooperar com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução de habilidades e novas possibilidades de apresentação e considerando as iniciativas (sugestões, propostas, correções) que lhe são sugeridas.</p> <p>2. Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas:</p> <p>2.1 Desloca-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte-fraco» e «pausa-contínuo»:</p> <p>2.1.1 - Combina o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal.</p> <p>2.1.2 - Realiza saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois-dois, um-dois, dois-um, um-</p>	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</p> <p>Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</p> <p>Aperfeiçoar as técnicas da modalidade.</p> <p>Tarefas individuais</p> <p>Trabalho por circuitos</p> <p>Jogos reduzidos e condicionados</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo</p> <p>Colaborador</p> <p>Cooperante</p> <p>Responsável</p> <p>Autónomo</p> <p>B, C, D, E, F, G, I, J.</p>	<p>Observação direta</p> <p>Grelhas de observação/registro</p>	6

	<p>mesmo, um-outro).</p> <p>2.1.3 - Utiliza combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento.</p> <p>3. Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica:</p> <p>3.1 Realiza equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado.</p> <p>3.2 Acentua determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo.</p> <p>4. Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas:</p> <p>4.1 Combina habilidades motoras referidas em 2. e 3, seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado, etc..</p> <p>4.2 Ajusta a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço.</p> <p>5. Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado:</p> <p>5.1 Utiliza movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua ação, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário.</p> <p>5.2 Segue a movimentação do companheiro,</p>				
--	---	--	--	--	--

		<p>realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento.</p> <p>6. Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical adequados, aperfeiçoa a execução de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as habilidades motoras referidas atrás, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música.</p> <p>7. Cria pequenas sequências de movimentos a partir de 2.1.3., individualmente, a pares ou grupos, e apresenta-as na turma, com ambiente musical escolhido.</p>				
<p>1.º 2.º 3.º</p>	<p><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b></p> <p>GINÁSTICA APARELHOS</p>	<p><b><u>GINÁSTICA DE APARELHOS - Nível Introdução</u></b></p> <p>O aluno:</p> <p>1. Cooperar com os companheiros nas ajudas, paradas 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.</p> <p>2. Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:</p> <p>2.1 <b>Salto de eixo no boque/plinto</b>, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).</p> <p>2.2 <b>Salto entre-mãos no boque/plinto</b> transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</p> <p>2.3 <b>Cambalhota à frente no plinto longitudinal</b> com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.</p> <p>3. <b>No mini-trampolim</b>, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>3.1 <b>Salto em extensão (vela)</b>, após corrida de balanço</p>	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; 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/registro</p>	<p>14</p>

		<p>3.2 <b>Salto engrupado</b>, após corrida de balanço com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.</p> <p>3.3 Pirueta vertical após corrida de balanço mantendo o controlo do salto.</p> <p>3.4 Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida</p> <p>4. Em equilíbrio elevado (<b>na trave baixa</b>), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:</p> <p>4.1 Marcha à frente e atrás olhando em frente.</p> <p>4.2 Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente.</p> <p>4.3 Meia volta, em apoio nas pontas dos pés.</p> <p>4.4 Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.</p>				
<p>1.º</p> <p>2.º</p> <p>3.º</p>	<p><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b></p> <p><b>BADMÍNTON</b></p>	<p><b><u>Badminton – Nível Elementar</u></b></p> <p>O aluno:</p> <p>1. Cooperar com o companheiro batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:</p> <p>1.1 Mantém uma <b>posição base</b> 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.</p> <p>1.2 <b>Desloca-se</b> 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.</p> <p>1.3 <b>Diferencia os tipos de pega</b> da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.</p>	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</p> <p>Aperfeiçoar as técnicas da modalidade</p> <p>Tarefas individuais</p> <p>Trabalho a pares</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo</p> <p>Colaborador</p> <p>Cooperante</p> <p>Responsável</p> <p>Autónomo</p> <p>B, C, D, E, F, G, I, J.</p>	<p>Observação direta</p> <p>Grelhas de observação/registro</p>	<p>14</p>

		<p>2. Em situação de <u>jogo de singulares</u>, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:</p> <p>2.1. <b>Serviço, curto e comprido</b> (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento;</p> <p>2.2. Em <b>clear</b>, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco;</p> <p>2.3. Em <b>lob</b>, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raquete (de esquerda ou de direita);</p> <p>2.4. Em <b>amorti</b> (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede;</p> <p>2.5. Em <b>drive</b> (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.</p> <p>3. Em situação de exercício, num campo de Badminton, <b>remata</b> na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.</p>				
<p>1.º 2.º 3.º</p>	<p><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b></p> <p>ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA</p>	<p><b>Atividades de exploração da natureza</b></p> <p>Realizar Atividades de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p><b>Orientação – Nível Introdução</b></p>	<p>Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</p> <p>Cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades;</p> <p>Aplicar as regras de participação,</p>	<p>Participativo</p> <p>Colaborador</p> <p>Cooperante</p> <p>Responsável</p> <p>Autónomo</p> <p>B, C, D, E, F, G, I.</p>	<p>Observação direta</p> <p>Grelhas de observação/registro</p>	<p>6</p>

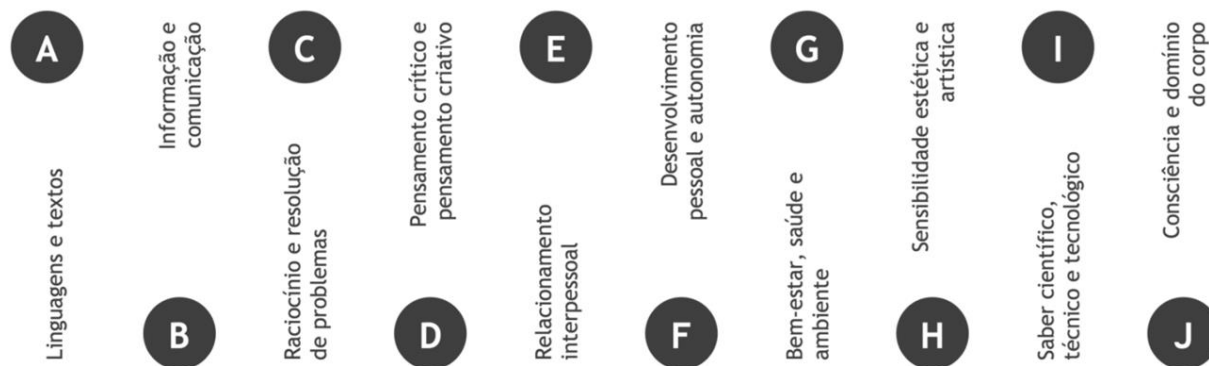


	<b>Orientação</b>	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.</li> <li>Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (escola), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga. <ol style="list-style-type: none"> <li>Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, etc.</li> <li>Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar.</li> <li>Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa.</li> <li>Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível.</li> </ol> </li> </ol>	<p>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;</p> <p>Tarefas individuais Trabalho de grupo</p>			
1.º 2.º 3.º	<b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b>	<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 <i>FITescola</i>®, para a sua idade e sexo.</p> <p><b>Resistência</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>O aluno realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras: <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ol> </li> </ol> <p><b>Força</b></p>	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; Aplicar processos de elevação do 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>Observação direta Grelhas de observação/registro</p> <p>(ver tabela adaptada dos valores do Fit Escola)</p>	15

		<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><b>Velocidade</b></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 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><b>Flexibilidade</b></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</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações).</p> <p><b>Destreza geral</b></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>				
<p>1.º 2.º 3.º</p>	<p><b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b></p>	<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 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"> <li>• Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;</li> <li>• Doenças e lesões;</li> </ul> <p>Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</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 Conhecer e aplicar as regras de segurança na prática da atividade física.</p>	<p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo B, C, D, E, F, G, I, J.</p>	<p>Trabalhos Questões aula Teste</p>	<p>6</p>
<b>Total de aulas previstas</b>						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 avaliação <sup>1</sup>
<b>CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO AUTONOMIA/COLABORAÇÃO</b>	<b>Atividades Físicas Desportivas</b>	<b>70 %</b>	Observação: ✓ Grelha de observação do desempenho prático ✓ Grelha de observação direta
	<b>Aptidão Física</b>	<b>20 %</b>	Observação: ✓ Grelha de observação do desempenho prático ✓ Grelha de observação direta
	<b>Conhecimentos</b>	<b>10 %</b>	Testagem: ✓ Testes ✓ Questão aula Análise de Conteúdo: ✓ Trabalho (pesquisa/escrito) Inquérito ✓ Questionário escrito/digital ✓ Questionário oral

<sup>1</sup> 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 <sup>2</sup>
<b>CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO AUTONOMIA/COLABORAÇÃO</b>	<b>Atividades Físicas Desportivas</b>	<b>70 %</b>	Análise de Conteúdo: ✓ 1 Trabalho (pesquisa/escrito) por cada AFD ✓ Apresentação Oral ✓ Relatório de aula
	<b>Aptidão Física</b>	<b>20 %</b>	Análise de Conteúdo: ✓ 1 Trabalho (1 circuito por período para desenvolver capacidades motoras)
	<b>Conhecimentos</b>	<b>10 %</b>	Testagem: ✓ Testes ✓ Questão aula Análise de Conteúdo: ✓ Trabalho (pesquisa/escrito) Inquérito ✓ Questionário escrito/digital ✓ Questionário oral

<sup>2</sup> 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 <sup>3</sup>			
	Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente
<b>Atividades Físicas Desportivas</b>	Coopera <b>sempre</b> com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza <b>sempre</b> com oportunidade e correção técnica <b>todos</b> os gestos/ ações/ conteúdos solicitados. Executa <b>sempre</b> os gestos/ ações /conteúdos com consistência, mostrando <b>sempre</b> 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.	<b>Às vezes</b> 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 <b>por vezes</b> os gestos/ conteúdos /ações com alguma consistência, <b>mostrando por vezes</b> um padrão uniforme de correta execução.	<b>Raramente</b> coopera com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza <b>alguns</b> gestos/ conteúdos técnicos solicitados ou <b>não conhece</b> e <b>não</b> os realiza. <b>É pouco consistente</b> na execução dos gestos/conteúdos, e <b>não mostra</b> um padrão uniforme de correta execução.
<b>Aptidão Física</b>	É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia de <b>nível MB</b> , enquadradas na grelha de Aptidão Física adaptada ao programa <i>FITescola</i> , para a sua idade e género, <b>em cinco dos testes</b> 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 <b> muito bem</b> as capacidades motoras desenvolvidas em cada um dos testes.	É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia de <b>nível B</b> , enquadradas na grelha de Aptidão Física adaptada ao programa <i>FITescola</i> , para a sua idade e género, <b>em cinco dos testes</b> 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 <b>bem</b> as capacidades motoras desenvolvidas em cada um dos testes.	É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia de <b>nível S</b> , enquadradas na grelha de Aptidão Física adaptada ao programa <i>FITescola</i> , para a sua idade e género, <b>em cinco dos testes</b> 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)  <b>Às vezes</b> 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 <b>nível saudável</b> enquadradas na grelha de Aptidão Física adaptada ao programa <i>FITescola</i> , para a sua idade e género, <b>em cinco dos testes</b> 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)  <b>Raramente</b> conhece as capacidades motoras desenvolvidas em cada um dos testes

<sup>3</sup> 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.

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

23/10/2023

A Coordenadora de Departamento

Sara Alexandra Pereira Araújo