

1.FINALIDADES

Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado. Promover a aprendizagem dos conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas. Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas (desportivas, expressivas, de exploração da natureza, jogos tradicionais e populares). Promover o gosto pela prática regular da atividade física e aprofundar a compreensão da sua importância como fator de saúde e de cultura, na sua dimensão individual e social. Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio das quais se desenvolvem as atividades físicas, valorizando: a iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade, a ética desportiva, a higiene e a segurança pessoal e coletiva e a consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, em especial a preservação do ambiente.

2025/2026

			Aprendizagens Essenciais/Competências/Temas	Ponderação	Processos de Recolha de Informação
DOMÍNIOS ESTRUTURANTES DA APRENDIZAGEM	COMPETÊNCIAS CIENTÍFICAS TÉCNICAS E TECNOLÓGICAS	SABER CRIAR SABER RESOLVER	Conhecimentos - Regras e regulamentos de cada AFD, Aptidão física e saúde; Estilos de vida saudável do jovem e do adulto; Princípios do treino; Dimensões do desporto como fenómeno social e cultural; Atividade física e desportiva em diferentes contextos. A avaliação decorre dos conteúdos definidos pelo Departamento de Educação Física, no âmbito das aprendizagens essenciais e das temáticas a tratar em cada ano de escolaridade, em 2 momentos sendo que a média desses momentos terá de ser positiva para obter classificação positiva no final do semestre.	20%	Apresentação/Exposição Debate/Fórum Dossier Exercício Critério Fichas Interação Leitura Listas Verificação Observação Pesquisa/Investigação Portefolio Quiz Questionamento Registos Diários Rubrica Relatórios de aula Teste Textos Trabalho Individual Trabalho Grupo Trabalho Projeto
		SABER FAZER SABER COMUNICAR SABER RESOLVER	Matérias: Atividades Físicas Desportivas (Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol, Atletismo, Ginástica, Desportos de Raquetas, Patinagem e outros), Dança (Social e Tradicional), Atividades de Exploração da Natureza, Lutas, Golfe, Tiro com Arco e Jogos Tradicionais e Populares. A avaliação é feita com base na especificação de cada matéria em três níveis: Introdutório, Elementar e Avançado. Aptidão Física: Agilidade, Coordenação, Equilíbrio, Flexibilidade, Força, Resistência, Velocidade. o aluno tem de atingir a zona saudável da Aptidão Física (Bateria de Testes do FitEscolas - 1 teste de resistência, 1 teste de força e 1 teste de flexibilidade) para poder obter classificação positiva no final do semestre.	80%	
	COMPETÊNCIAS PESSOAIS E SOCIAIS	SABER SER SABER ESTAR	Relacionamento Interpessoal Respeito Responsabilidade Autonomia Cooperação		

2. CONTEÚDOS

Aulas Previstas: 1º Semestre - (11 setembro - 23 janeiro) 2º Semestre - (2 fevereiro - 12 junho)

Os conteúdos serão selecionados e distribuídos ao longo do ano, de acordo com a rotação das instalações, as condições climatéricas e a avaliação diagnóstica realizada no início do ano letivo.

Nos 11º e 12º anos, e numa perspetiva de continuidade, permite-se a opção aos alunos - em cada turma - pelas matérias em que preferirem aperfeiçoar-se /desenvolver-se, estando garantida a possibilidade de descobrirem outras atividades, mantendo as características de ecletismo inerentes a esta proposta curricular. Matérias a lecionar nestes dois anos e de acordo com as possibilidades de escola: 2 JDC + 1 ou 2 Ginástica ou Atletismo + 1 Dança + 1 ou 2 Opções (Raquetas, Patinagem, AEN, Jogos tradicionais, Natação, etc)

3. MATERIAL A TRAZER PELOS ALUNOS PARA AS AULAS

Equipamento **desportivo com T-shirt da escola, calçado específico para o ginásio e para o exterior.**

Nota: Não é permitido o uso de adornos.

4 . SABER SER E SABER ESTAR

O aluno deve participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:

- relacionar-se com **cordialidade e respeito** com os seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
- **aceitar o apoio** dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, **bem como as opções dos outros** e as **dificuldades** reveladas por eles;
- **cooperar** nas situações de aprendizagem e de organização, **escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional**, na atividade da turma.

Rubricas de avaliação das atitudes:

Nível	Rubrica
Muito Bom	O aluno <u>apresenta sempre ou quase sempre</u> , o comportamento acima descrito.
Suficiente	O aluno <u>apresenta frequentemente</u> o comportamento acima descrito.
Insuficiente	O aluno prejudica o normal funcionamento das aulas. Apresenta dificuldades em cumprir o acima descrito.

Nota: A atribuição de insuficiente nas atitudes tem como consequência baixar dois valores na avaliação final de semestre.

A avaliação dos alunos, recai sobre a qualidade do seu desempenho; nível de participação e empenho nas tarefas; cooperação e respeito pelas regras, colegas e professor.

Critérios de avaliação - 10º Ano (*)

Domínios/Níveis	Nível 1 (0-4)	Nível 2 (5-9)	Nível 3 (10-13)	Nível 4 (14-17)	Nível 5 (18-20)
Atividades Físicas	Menos de 5 níveis introdução	5 ou 6 níveis introdução em qualquer categoria.	5 níveis introdução e 1 parte do elementar: 2 categoria A » 1 ou 2 categoria B » 1 da categoria E » 1 ou 2 das categorias C a G (de categorias diferentes)	16/17 - 1E+1PE e 4I* 14/15 - 1E e 5I*: » 2 categoria A » 1 ou 2 categoria B » 1 categoria E » 1 ou 2 das categorias C a G (de categorias diferentes).	20 - 4E e 2I 19 - 3I + 2E +1PE 18 - 4I e 2E » 2 categoria A » 1 ou 2 categoria B » 1 categoria E » 1 ou 2 das categorias C a G (de categorias diferentes).
Conhecimentos	O aluno não cumpre o nível 2.	O aluno, ao longo do ano, realiza obrigatoriamente com classificação que lhe permita manter o nível 5-9 2 Momentos de avaliação	O aluno, ao longo do ano, realiza obrigatoriamente com classificação que lhe permita manter o nível 10-13 2 Momentos de avaliação	O aluno, ao longo do ano, realiza obrigatoriamente com classificação que lhe permita manter o nível 14-17 2 Momentos de avaliação	O aluno, ao longo do ano, realiza obrigatoriamente com classificação que lhe permita manter o nível 18-20 2 Momentos de avaliação
Aptidão Física			Para obter aprovação na disciplina (mínimo 10), o aluno tem que realizar, de acordo com a sua idade, pelo menos três testes de capacidades motoras (sendo 1 de resistência, 1 de flexibilidade e 1 de força) na zona saudável da aptidão física.		

(*) Dentro de cada nível, a diferenciação das notas é resultado dos diferentes desempenhos que é possível apresentar em cada área e no mesmo nível e o grau de participação/cooperação dos alunos nas atividades realizadas na disciplina.

Critérios de avaliação - 11º Ano (*)

Domínios/Níveis	Nível 1 (0-4)	Nível 2 (5-9)	Nível 3 (10-13)	Nível 4 (14-17)	Nível 5 (18-20)
Atividades Físicas	Não atinge nível 2	6 níveis introdução em qualquer categoria.	4 Níveis Introdução e 2 níveis Elementar » 2 categoria A » 1 ou 2 categoria B ou C » 1 categoria E » 1 ou 2 das categorias D, F e outras (de categorias diferentes).	16 / 17 - 2I + 1PE+3E 14 / 15 - 3I+3E » 2 categoria A » 1 ou 2 categoria B ou C » 1 categoria E » 1 ou 2 das categorias D, F e outras (de categorias diferentes).	20 - 4E + 2PE 19 - 3E +3PE 18 - 3E +2PE+1I » 2 categoria A » 1 ou 2 categoria B ou C » 1 categoria E » 1 ou 2 das categorias D, F e outras (de categorias diferentes).
Conhecimentos	O aluno não cumpre o nível 2.	O aluno, ao longo do ano, realiza obrigatoriamente com classificação que lhe permita manter o nível 5-9 2 Momentos de avaliação	O aluno, ao longo do ano, realiza obrigatoriamente com classificação que lhe permita manter o nível 10-13 2 Momentos de avaliação	O aluno, ao longo do ano, realiza obrigatoriamente com classificação que lhe permita manter o nível 14-17 2 Momentos de avaliação	O aluno, ao longo do ano, realiza obrigatoriamente com classificação que lhe permita manter o nível 18-20 2 Momentos de avaliação
Aptidão Física			Para obter aprovação na disciplina (mínimo 10), o aluno tem que realizar, de acordo com a sua idade, pelo menos três testes de capacidades motoras (sendo 1 de resistência, 1 de flexibilidade e 1 de força) na zona saudável da aptidão física.		

(*) Dentro de cada nível, a diferenciação das notas é resultado dos diferentes desempenhos que é possível apresentar em cada área e no mesmo nível e o grau de participação/cooperação dos alunos nas atividades realizadas na disciplina.

Critérios de avaliação - 12º Ano (*)

Domínios/Níveis	Nível 1 (0-4)	Nível 2 (5-9)	Nível 3 (10-13)	Nível 4 (14-17)	Nível 5 (18-20)
Atividades Físicas	Não atinge nível 2	6 níveis introdução em qualquer categoria.	3 Níveis Introdução e 3 níveis Elementar » 2 categoria A » 1 ou 2 categoria B ou C » 1 categoria E » 1 ou 2 das categorias D, F e outras (de categorias diferentes).	16 /17 - 3E+3PE 14/15 - 3E+1PE+2I » 2 categoria A » 1 ou 2 categoria B ou C » 1 categoria E » 1 ou 2 das categorias D, F e outras (de categorias diferentes).	20 - 4E + 2A 19 - 5E + 1A 18 - 6E » 2 categoria A » 1 ou 2 categoria B ou C » 1 categoria E » 1 ou 2 das categorias D, F e outras (de categorias diferentes).
Conhecimentos	O aluno não cumpre o nível 2.	O aluno, ao longo do ano, realiza obrigatoriamente com classificação que lhe permita manter o nível 5-9 2 Momentos de avaliação	O aluno, ao longo do ano, realiza obrigatoriamente com classificação que lhe permita manter o nível 10-13 2 Momentos de avaliação	O aluno, ao longo do ano, realiza obrigatoriamente com classificação que lhe permita manter o nível 14-17 2 Momentos de avaliação	O aluno, ao longo do ano, realiza obrigatoriamente com classificação que lhe permita manter o nível 18-20 2 Momentos de avaliação
Aptidão Física			Para obter aprovação na disciplina (mínimo 10), o aluno tem que realizar, de acordo com a sua idade, pelo menos três testes de capacidades motoras (sendo 1 de resistência, 1 de flexibilidade e 1 de força) na zona saudável da aptidão física.		

(*) Dentro de cada nível, a diferenciação das notas é resultado dos diferentes desempenhos que é possível apresentar em cada área e no mesmo nível e o grau de participação/cooperação dos alunos nas atividades realizadas na disciplina.