

2025/2026

			Aprendizagens Essenciais/Competências/Temas	Ponderação	Processos de Recolha de Informação
DOMÍNIOS ESTRUTURANTES DA APRENDIZAGEM	COMPETÊNCIAS CIENTÍFICAS TÉCNICAS E TECNOLÓGICAS	SABER FAZER SABER CRIAR SABER COMUNICAR SABER RESOLVER	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>A avaliação é feita com base na especificação de cada matéria em três níveis: Introdutório, Elementar e Avançado.</p> <p>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.</p>	20%	<p>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</p>
	COMPETÊNCIAS PESSOAIS E SOCIAIS	SABER SER SABER ESTAR	<p>Relacionamento Interpessoal Respeito Responsabilidade Autonomia Cooperação</p>	80%	

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.

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 diagnóstico realizada no início do ano letivo.

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 um nível 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 - 7º Ano

Domínios/Níveis	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
Atividades Físicas	Menos de 3 níveis Introdução	4 níveis Introdução	4 níveis Introdução + 1 parte do I: <ul style="list-style-type: none"> » 1 categoria A » 1 ou 2 categoria B (gin. solo ou aparelhos) » 1 da categoria E » 1 ou 2 das categorias C a G (de categorias diferentes) 	5 níveis Introdução: <ul style="list-style-type: none"> » 1 categoria A » 1 ou 2 categoria B (gin. solo ou aparelhos) » 1 da categoria E » 1 ou 2 das categorias C a G (de categorias diferentes) 	5 níveis Introdução + 1 PI: <ul style="list-style-type: none"> » 2 categoria A » 1 ou 2 categoria B (gin. solo ou aparelhos) » 1 da categoria E » 1 ou 2 das categorias C a G (de categorias diferentes)
Aptidão Física			Para obter aprovação na disciplina (mínimo 3), 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.		
Conhecimentos	O aluno não cumpre o nível 2.	O aluno, ao longo do ano, realiza com classificação média de, pelo menos, 20%: 2 Momentos de avaliação (individual/grupo) Questionamento em aula	O aluno, ao longo do ano, realiza com classificação média de, pelo menos, 50%: 2 Momentos de avaliação (individual/grupo) Questionamento em aula	O aluno, ao longo do ano, realiza com classificação média de, pelo menos, 70%: 2 Momentos de avaliação (individual/grupo) Questionamento em aula	O aluno, ao longo do ano, realiza com classificação média de, pelo menos, 90%: 2 Momentos de avaliação (individual/grupo) Questionamento em aula

Critérios de avaliação - 8º Ano

Domínios/Níveis	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
Atividades Físicas	Menos de 4 níveis Introdução	4 níveis Introdução	5 níveis Introdução + 1 PI: » 2 categoria A » 1 ou 2 categoria B (gin. solo ou aparelhos) » 1 da categoria E » 1 ou 2 das categorias C a G (de categorias diferentes)	6 níveis Introdução » 2 categoria A » 1 ou 2 categoria B (gin. solo ou aparelhos) » 1 da categoria E » 1 ou 2 das categorias C a G (de categorias diferentes)	5 níveis Introdução e 1 Parte do elementar: » 2 categoria A » 1 ou 2 categoria B (gin. solo ou aparelhos) » 1 da categoria E » 1 ou 2 das categorias C a G (de categorias diferentes)
Aptidão Física			Para obter aprovação na disciplina (mínimo 3), o aluno tem de 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.		
Conhecimentos	O aluno não cumpre o nível 2.	O aluno, ao longo do ano, realiza com classificação média de, pelo menos, 20%: 2 Momentos de avaliação (individual/grupo) Questionamento em aula	O aluno, ao longo do ano, realiza com classificação média de, pelo menos, 50%: 2 Momentos de avaliação (individual/grupo) Questionamento em aula	O aluno, ao longo do ano, realiza com classificação média de, pelo menos, 70%: 2 Momentos de avaliação (individual/grupo) Questionamento em aula	O aluno, ao longo do ano, realiza com classificação média de, pelo menos, 90%: 2 Momentos de avaliação (individual/grupo) Questionamento em aula

Critérios de avaliação - 9º Ano

Domínios/Níveis	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
-----------------	---------	---------	---------	---------	---------

Atividades Físicas	Menos de 5 níveis introdução	5 níveis introdução em qualquer categoria.	5 níveis Introdução e 1 Parte do elementar: » 2 categoria A » 1 ou 2 categoria B (ginástica solo, aparelhos ou acrobática) » 1 da categoria E » 1 ou 2 das categorias C a G (de categorias diferentes)	5 níveis Introdução e 1 nível elementar: » 2 categoria A » 1 ou 2 categoria B (ginástica solo, aparelhos ou acrobática) » 1 da categoria E » 1 ou 2 das categorias C a G (de categorias diferentes)	4 níveis Introdução +1 nível elementar + 1 parte do elementar » 2 categoria A » 1 ou 2 categoria B (ginástica solo, aparelhos ou acrobática) » 1 da categoria E » 1 ou 2 das categorias C a G (de categorias diferentes)
Aptidão Física			Para obter aprovação na disciplina (mínimo 3), 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.		
Conhecimentos	O aluno não cumpre o nível 2.	O aluno, ao longo do ano, realiza com classificação média de, pelo menos, 20%: 2 Momentos de avaliação (individual/grupo) Questionamento em aula	O aluno, ao longo do ano, realiza com classificação média de, pelo menos, 50%: 2 Momentos de avaliação (individual/grupo) Questionamento em aula	O aluno, ao longo do ano, realiza com classificação média de, pelo menos, 70%: 2 Momentos de avaliação (individual/grupo) Questionamento em aula	O aluno, ao longo do ano, realiza com classificação média de, pelo menos, 90%: 2 Momentos de avaliação (individual/grupo) Questionamento em aula