
	AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE SAMPAIO EDUCAÇÃO FÍSICA–3º CICLO 2025-2026	
---	---	---

PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

DOMÍNIOS/SUBDOMÍNIOS		N.º aulas previstas (50 min.)
1.º Período (15 de setembro a 16 de dezembro de 2025)		
Tema/Unidade	1. Avaliação Diagnóstica.	Até 6 aulas
	2. Elaboração e Desenvolvimento do Plano de Turma: 2.1. Programação e desenvolvimento curriculares. 2.2. Desenvolvimento do processo ensino - aprendizagem: (matérias nucleares e alternativas, conhecimentos, aptidão física – avaliação formativa/sumativa de competências) e respetiva avaliação	26 aulas
	3. Aplicação dos testes de Aptidão Física.	6 aulas
	4. Atividades incluídas no Plano Anual de Atividades.	2 aulas
	5. Auto e heteroavaliação final de ano	1 aula
	<i>Obs:</i> O número de aulas previstas nos pontos 1, 2 e 3 pode variar em função de decisões decorrentes da elaboração do Plano de Turma. O ponto 4 é apenas uma previsão, podendo ser alterado por condicionantes diversas (operacionalizado no PAA).	
Avaliação sumativa		10
Subtotal		41
2.º Período (5 de janeiro a 27 de março de 2026)		
Tema/Unidade	1. Desenvolvimento do Plano de Turma: Desenvolvimento das competências estabelecidas no Plano de Turma, de acordo com as opções da composição curricular e do Projeto Educativo de Escola, nomeadamente nas áreas: a) Atividades Físicas (matérias); b) Aptidão Física; c) Conhecimentos. Avaliação respetiva.	23 aulas
	2. Aplicação dos testes de Aptidão Física.	6 aulas
	3. Atividades incluídas no Plano Anual de Atividades.	4 aulas
	4. Auto e heteroavaliação final de ano	1 aula
	<i>Obs:</i> O número de aulas previstas no ponto 1 pode variar em função de decisões decorrentes da elaboração do Plano de Turma. O ponto 2 é apenas uma previsão, podendo ser alterado por condicionantes diversas (operacionalizado no PAA).	
Avaliação sumativa		10
Subtotal		34

3.º Período (13 de abril a 12 de junho de 2026)		
Tema/Unidade	1. Desenvolvimento e Conclusão do Plano de Turma: 1.1. Desenvolvimento e avaliação das competências estabelecidas no Plano de Turma, de acordo com as opções da composição curricular e do Projeto Educativo de Escola. 1.2. Conclusão do processo ensino aprendizagem (matérias nucleares e alternativas, conhecimentos, aptidão física – avaliação formativa/sumativa de competências).Respetiva avaliação	13 aulas (9º ano) 16 aulas (7º e 8º ano)
	2. Aplicação dos testes de Aptidão Física (pode ser aplicado final do 2ºP).	6 aulas
	3. Atividades incluídas no Plano Anual de Atividades.	2 aulas
	4. Auto e heteroavaliação final de ano.	1 aula
	Obs: 1. O número de aulas previstas nos pontos 1 e 2 pode variar em função de decisõesdecorrentes da elaboração do Plano de Turma.	
Avaliação sumativa		5
Subtotal		22 aulas(9º ano) 25 aulas (7º e 8º anos)
TOTAL		97 aulas (9º ano) 100 aulas (7º e 8º ano)

N.º total de semanas (13 + 11 + 8 (*7))	32
N.º total de aulas	97 a 100
N.º total de aulas para avaliação sumativa	25

Nota:*O ano letivo para o 9º ano de escolaridade termina a 5 de junho de 2026, havendo 7 semanas de aulas.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Domínio / Subáreas	Instrumentos para recolha de evidências	Ponderação (%)	Calendarização	Áreas de competências avaliadas		
				Conhecimentos e Capacidades		Atitudes
				85%		15%
D1- Área da Atividade Física Subáreas*: -Jogos Desp. Coletivos - Ginástica - Atividades Rítmicas Expressivas - Atletismo, Patinagem, Raquetas - Outras	Observação direta em situação de jogo e/ou exercício critério	55%	Ao longo do ano	✓		
				✓		
Empenho motor	10%					
D2. Área de Aptidão Física **	Teste: “Vaivém”	5%		✓		
	Teste : “Velocidade”	4%				
	Teste: “Abdominais”	4%		✓		
	Teste: “Extensões de braços”	4%				
	Teste: “Impulsão Horizontal”	4%		✓		
	Teste: “Senta e alcança”	4%				
D3. Área do Conhecimento ***	Trabalho/Teste/ Questionamento Oral	10%			✓	
	Grelha de observação de atitudes 1, 2, 3		Contínuo (1º, 2º, 3ºP)			✓

* A seleção de matérias é efectuada de acordo com as orientações definidas nas aprendizagens essenciais do ano de escolaridade correspondente.

** 2 ou 3 Aplicações ao longo do ano (1º P e atualizações no 2º e/ou 3º períodos)

*** Os Instrumentos de avaliação serão definidas pelos professores que leccionam o mesmo ano de escolaridade, podendo ser: questionamento oral, questionário, trabalhos individuais e/ou de grupo, fichas, testes sumativos.

Avaliação com atestado médico:

Domínio / Subáreas	Instrumentos para recolha de evidências	Ponderação (%)	Calendarização	Áreas de competências avaliadas		
				Conhecimentos e Capacidades		Atitudes
			Ao longo do ano	70%		30%
D3. Área do Conhecimento ****	Instrumento 1	A definir pelos professores do ano de escolaridade	Contínuo (ao longo da duração do atestado médico)	✓		
	Instrumento 2					
	Instrumento 3					
	Instrumento 4					
	Grelha de observação de atitudes 1, 2, 3					✓

**** Os instrumentos serão definidos pelos professores que leccionam o mesmo ano de escolaridade, podendo ser: arbitragem; colaboração/supervisão na organização da aula, realização de um trabalho por período e posterior apresentação sobre tema de acordo com o ano de escolaridade; pesquisa sobre a origem da modalidade abordada nas aulas, aspetos técnicos e táticos, regras e sinalética da arbitragem; realização de um teste escrito sobre os conteúdos abordados nas aulas; realização de questão de aula; realização de relatórios das aulas.