

DOMÍNIOS/ÁREAS	APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO (Aprendizagens Essenciais-sublinhado)	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
ATIVIDADES FÍSICAS (60%) (0% - alunos com atestado médico)	SUBÁREAS - JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS; (Basquetebol, Futebol/Futsal, Andebol Voleibol) - GINÁSTICA; (Solo, Aparelhos e Rítmica) - NATAÇÃO; - ATLETISMO; - ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS; (Danças Tradicionais) - OUTRAS. (Badminton e Orientação)	O aluno cumpre o programa das matérias. De acordo com o seu desempenho em cada uma delas, será classificado nos seguintes níveis: Não atinge o nível Introdutório (1 ponto), Introdutório (2 pontos), parte do nível Elementar (3 pontos), Elementar (4 pontos), parte do nível Avançado (5 pontos) e nível Avançado (6 pontos). São consideradas para avaliação apenas 1 matéria (melhor resultado) de cada subárea. CONSIDERADAS MATÉRIAS DE 6 SUBÁREAS Nível 5: 12 pontos Nível 4: 11 pontos Nível 3: 10 pontos (4 níveis Introdução: 1 JDC ou 1 Ginástica e 3 das restantes subáreas diferentes). Nível 2: 8 pontos Nível 1: 0 pontos	- Fichas de registo de testes práticos das modalidades a avaliar (avaliação diagnóstica, formativa e sumativa). - Observação direta.
APTIDÃO FÍSICA (10%) (0% - alunos com atestado médico)	DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES CONDICIONAIS E COORDENATIVAS - RESISTÊNCIA; - FORÇA; - VELOCIDADE; - FLEXIBILIDADE; - DESTREZA GERAL.	O aluno atinge a “Zona Saudável” nos testes do programa “Fitescola®” de acordo com a sua idade e género. Nível 5: 7 testes Nível 4: 5 ou 6 testes Nível 3: 3 ou 4 testes Nível 2: 1 ou 2 testes Nível 1: 0 testes	- Fichas de registo de testes práticos das capacidades a avaliar. Bateria de testes Fitescola®
CONHECIMENTOS (10%) (80% - alunos com atestado médico)	- Conhecer o regulamento técnico das modalidades e os respetivos sinais de arbitragem. (A) - Identificar os elementos técnicos e táticos das modalidades. (B) - Identificar as capacidades físicas de acordo com as características do esforço realizado. Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. (C) - Identificar os materiais utilizados e os terrenos de jogo das modalidades. (D)	O aluno revela conhecimentos teóricos da disciplina. Nível 5: Todas as aprendizagens Nível 4: Não atinge uma das aprendizagens Nível 3: <u>Apenas as aprendizagens C</u> Nível 2: Apenas a aprendizagem D Nível 1: Nenhum parâmetro <i>Não se aplica a alunos com atestado médico. Avaliação de acordo com a estrutura de avaliação cognitiva da disciplina.</i>	- Participação oral; - Demonstração através da prática. Quando se justifique (atestado médico): - Testes escritos; - Relatórios de aulas; - Trabalho individual ou de grupo.
VALORES E ATITUDES (20%)	COMPORTEAMENTOS E ATITUDES A OBSERVAR - RESPONSABILIDADE (MATERIAL); 5% - COMPORTAMENTO/RESPEITO PELO OUTRO; 8% - EMPENHO; 5% - PONTUALIDADE. 2%	Para cada um dos comportamentos e atitudes referidos no quadro anterior, o aluno é avaliado da seguinte forma: Nível 5: Revela sempre Nível 4: Revela na maioria Nível 3: Revela parcialmente Nível 2: Não revela na maioria Nível 1: Não revela	- Fichas de registo de atitudes e comportamentos; - Observação direta.