

DOMÍNIOS/ÁREAS		APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS	DESCRITORES DE DESEMPENHO (Aprendizagens Essenciais-sublinhado)	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
DOMÍNIO COGNITIVO (80%)	ATIVIDADES FÍSICAS (60%) (0% - alunos com atestado médico)	SUBÁREAS A - JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS; (Futebol/Futsal, Andebol e Voleibol) B - GINÁSTICA; (Solo e Aparelhos) C – ATLETISMO (Salto em comprimento, salto em altura, corrida de velocidade e lançamento do peso); D - ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Dança Tradicional); E – JOGOS DE RAQUETES (Badminton) F - ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA (Natação)	<p>O aluno cumpre o programa das matérias. De acordo com o seu desempenho em cada uma delas, será classificado nos seguintes níveis: Não participa/não realiza (0), parte do nível Introdução (1 ponto), Introdução (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 diferentes subáreas.</p> <p>Nível 5: 16 pontos (4 níveis Introdução + 2≥ Elementar) Nível 4: 14 pontos (5 níveis Introdução + 1≥ Elementar) Nível 3: <u>12 pontos (6 níveis Introdução)</u> Nível 2: 10 pontos (2/5 níveis Introdução) Nível 1: 4 pontos (0/2 níveis Introdução)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.	<p>O aluno atinge a “Zona Saudável” nos testes do programa “Fitescola®” de acordo com a sua idade e género.</p> <p>Nível 5: 7 testes Nível 4: 5 ou 6 testes Nível 3: <u>3 ou 4 testes (um teste terá que ser o “Vaivém” – Resistência)</u> Nível 2: 2 testes Nível 1: 0 ou 1 teste</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fichas de registo de testes práticos das capacidades a avaliar. Bateria de testes Fitescola®
	CONHECIMENTOS (10%) (80% - alunos com atestado médico)	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer o regulamento técnico das modalidades e os respetivos sinais de arbitragem. - Identificar os elementos técnicos e táticos das modalidades. - Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. - Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva. 	<p>O aluno revela conhecimentos teóricos da disciplina:</p> <p>Nível 5: Todas as aprendizagens Nível 4: Atinge três aprendizagens Nível 3: <u>Atinge duas aprendizagens</u> Nível 2: Atinge apenas uma aprendizagem Nível 1: Nenhum parâmetro/aprendizagem</p> <p><i>Não se aplica a alunos com atestado médico. Avaliação de acordo com a estrutura de avaliação cognitiva da disciplina.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Participação oral; - Questionamento; - Demonstração através da prática. <p>Quando se justifique (atestado médico):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Testes escritos; - Relatórios de aulas; - Trabalho individual ou de grupo.
VALORES E ATITUDES (20%)	COMPORTAMENTOS E ATITUDES A OBSERVAR - RESPONSABILIDADE (MATERIAL, PONTUALIDADE) – 7% - COMPORTAMENTO/RESPEITO PELO OUTRO - 6% - EMPENHO- 7%	<p>Para cada um dos comportamentos e atitudes referidos no quadro anterior, o aluno é avaliado da seguinte forma:</p> <p>Nível 5: Revela sempre Nível 4: Revela na maioria Nível 3: Revela parcialmente Nível 2: Não revela na maioria Nível 1: Não revela</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fichas de registo de atitudes e comportamentos; - Observação direta. 	