

DOMÍNIOS/ÁREAS		APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO (Aprendizagens Essenciais-sublinhado)	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
DOMÍNIO COGNITIVO (80%)	ATIVIDADES FÍSICAS (60%) (0% - alunos com atestado médico)	SUBÁREAS A - JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS; (Basquetebol, Futebol/Futsal, Andebol e Voleibol) B - GINÁSTICA; (Solo e Acrobática) C – ATLETISMO (Salto em comprimento, corrida de velocidade, corrida de estafetas e lançamento do peso); D - ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Danças sociais); E – JOGOS DE RAQUETES (Badminton) F – ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA (Natação)	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. Nível 5: 20 pontos (4 níveis Introdução + 3≥ Elementar) Nível 4: 16 pontos (4 níveis Introdução + 2≥ Elementar) Nível 3: 14 pontos (5 níveis Introdução + 1≥ Elementar) Nível 2: 12 pontos (3/6 níveis Introdução) Nível 1: 6 pontos (0/2 níveis Introdução)	- 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 ou 8 testes Nível 4: 5 ou 6 testes Nível 3: 4 testes (um teste terá que ser o “Vaivém” – Resistência) Nível 2: 2 ou 3 testes Nível 1: 0 ou 1 teste	- 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. - 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, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. - Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e	O aluno revela conhecimentos teóricos da disciplina: Nível 5: Todas as aprendizagens Nível 4: Atinge três aprendizagens Nível 3: Atinge duas aprendizagens Nível 2: Atinge apenas uma aprendizagem Nível 1: Nenhum parâmetro/aprendizagem <i>Não se aplica a alunos com atestado médico. Avaliação de acordo com a estrutura de avaliação cognitiva da disciplina.</i>	- Participação oral; - Questionamento; - Demonstração através da prática. Quando se justifique (atestado médico): - Testes escritos; - Relatórios de aulas; - Trabalho individual ou de grupo.

		a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.	
VALORES E ATITUDES (20%)	COMPORTEMENTOS E ATITUDES A OBSERVAR - RESPONSABILIDADE (MATERIAL, PONTUALIDADE) – 7% - COMPORTAMENTO/RESPEITO PELO OUTRO - 6% - EMPENHO- 7%	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.