

DOMÍNIOS/ÁREAS		APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO (Aprendizagens Essenciais-sublinhado)	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
DOMÍNIUM COGNITIVO (90%)	ATIVIDADES FÍSICAS (70%) (0% - alunos com atestado médico)	SUBÁREAS - JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS; (Basquetebol, Futebol/Futsal, Andebol e Voleibol) - GINÁSTICA; (Acrobática, Aparelhos) - ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Danças Tradicionais); - ATLETISMO; - OUTRAS. (Badminton ou Natação)	O aluno cumpre o programa das matérias. De acordo com o seu desempenho em cada uma delas, será classificado nos seguintes intervalos: 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. <i>Na subárea de "Jogos", o nível avançado (esperado):</i> Classificação: 18-20 valores: 18 pontos 14-17 valores: 12 pontos 10-13 valores: 8 pontos (5 níveis Introdução+1 nível elementar) 4-9 valores: 4 pontos 0-4 valores: 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: 18-20 valores: 7 testes 14-17 valores: 5 ou 6 testes 10-13 valores: 3 ou 4 testes (um teste terá que ser o "Vaivém" – Resistência) 4-9 valores: 2 testes 0-4 valores: 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. (A) - Identificar os elementos técnicos e táticos das modalidades. (B) - Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. (C) - 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 a evolução tecnológica, relacionando-os com a evolução das sociedades. (D)	O aluno revela conhecimentos teóricos da disciplina: 18-20 valores: Todas as aprendizagens (4) 14-17 valores: Apenas 3 das aprendizagens 10-13 valores: Apenas 2 das aprendizagens 4-9 valores: Apenas 1 das aprendizagens 0-4 valores: 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.

<p>VALORES E ATITUDES (10%)</p>	<p>COMPORTAMENTOS E ATITUDES A OBSERVAR - RESPONSABILIDADE (MATERIAL); 3% - COMPORTAMENTO/RESPEITO PELO OUTRO; 3% - EMPENHO; 3% - PONTUALIDADE; 1%</p>	<p>O aluno deverá:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - Cooperar na preparação e organização dos materiais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fichas de registo de atitudes e comportamentos; - Observação direta.
-------------------------------------	---	--	---