

DOMÍNIOS/ÁREAS		APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO (Aprendizagens Essenciais-sublinhado)	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
DOMÍNIO COGNITIVO (90%)	ATIVIDADES FÍSICAS (70%) (0% - alunos com atestado médico)	SUBÁREAS A - JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS; (Basquetebol, Futebol/Futsal, Andebol e Voleibol) B - GINÁSTICA; (Solo ou Aparelhos e Acrobática) C – ATLETISMO (Saltos, corridas e lançamentos); D - ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS; E - OUTRAS (Badminton ou Ténis e Natação)	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 A, B, C, D e 2 matérias (melhores resultados) da subárea E. Nível 18 – 20: 20 pontos (2 níveis Introdução + 4≥ elementar) Nível 14 - 17: 18 pontos (3 níveis Introdução + 3≥ elementar) Nível 10 - 13: 16 pontos (4 níveis Introdução + 2≥ elementar) Nível 4 - 9: 14 pontos (5 níveis Introdução + 1≥ elementar) Nível 0 - 4: 0 a 12 pontos (6 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 18 - 20: 7 testes Nível 14 - 17: 5 ou 6 testes Nível 10 - 13: 3 ou 4 testes (um teste terá que ser o “Vaivém” – Resistência) Nível 4 - 9: 2 testes Nível 0 - 4: 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 os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; (A) - Doenças e lesões. (B)	O aluno revela conhecimentos teóricos da disciplina: Nível 18 -20: Todas as aprendizagens Nível 14 - 17: Atinge parcialmente as aprendizagens (A e B) Nível 10 - 13: <u>Apenas uma aprendizagem (A ou B)</u> Nível 4 - 9: Parte de uma aprendizagem (A ou B) Nível 0 - 4: 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 (10%)	COMPORTAMENTOS 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.	