

DOMÍNIOS/ÁREAS		APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO (Aprendizagens Essenciais-sublinhado)	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
DOMÍNIO COGNITIVO (90%)	<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b> (70%) (0% - alunos com atestado médico)	<b>SUBÁREAS</b> 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.  <b>Nível 18 – 20:</b> 20 pontos (2 níveis Introdução + 4≥ elementar) <b>Nível 14 - 17:</b> 18 pontos (3 níveis Introdução + 3≥ elementar) <b>Nível 10 - 13:</b> 16 pontos (4 níveis Introdução + 2≥ elementar) <b>Nível 4 - 9:</b> 14 pontos (5 níveis Introdução + 1≥ elementar) <b>Nível 0 - 4:</b> 0 a 12 pontos (6 níveis Introdução)	- Fichas de registo de testes práticos das modalidades a avaliar (avaliação diagnóstica, formativa e sumativa). - Observação direta.
	<b>APTIDÃO FÍSICA</b> (10%) (0% - alunos com atestado médico)	<b>DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES CONDICIONAIS E COORDENATIVAS</b> - 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:  <b>Nível 18 - 20:</b> 7 testes <b>Nível 14 - 17:</b> 5 ou 6 testes <b>Nível 10 - 13:</b> 3 ou 4 testes (um teste terá que ser o “Vaivém” – Resistência) <b>Nível 4 - 9:</b> 2 testes <b>Nível 0 - 4:</b> 0 ou 1 teste	- Fichas de registo de testes práticos das capacidades a avaliar. <b>Bateria de testes Fitescola®</b>
	<b>CONHECIMENTOS</b> (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:  <b>Nível 18 -20:</b> Todas as aprendizagens <b>Nível 14 - 17:</b> Atinge parcialmente as aprendizagens <b>(A e B)</b> <b>Nível 10 - 13:</b> <u>Apenas uma aprendizagem (A ou B)</u> <b>Nível 4 - 9:</b> Parte de uma aprendizagem <b>(A ou B)</b> <b>Nível 0 - 4:</b> 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.  <b>Quando se justifique (atestado médico):</b> - Testes escritos; - Relatórios de aulas; - Trabalho individual ou de grupo.
<b>VALORES E ATITUDES</b> (10%)	<b>COMPORTAMENTOS E ATITUDES A OBSERVAR</b> - RESPONSABILIDADE (MATERIAL PONTUALIDADE); 4% - COMPORTAMENTO/RESPEITO PELO OUTRO; 3% - EMPENHO; 3%	Para cada um dos comportamentos e atitudes referidos no quadro anterior, o aluno é avaliado da seguinte forma: <b>Nível 18-20:</b> Revela sempre <b>Nível 14-17:</b> Revela na maioria <b>Nível 10-13:</b> Revela parcialmente <b>Nível 4-9:</b> Não revela na maioria <b>Nível 0-4:</b> Não revela	- Fichas de registo de atitudes e comportamentos; - Observação direta.	