

ÁREAS / DOMÍNIOS		APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS	VALORAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DOMINANTES
CONHECIMENTOS E CAPACIDADES	1º Ano (10º Ano)	<p>Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD):</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 – Metodologia das atividades Body & Mind (Código- 8628) 2 – Step – a aula (Código- 9453) 3 - Ginástica Aeróbica – a aula (Código- 9454) 	70%	<ul style="list-style-type: none"> Trabalho Individual e /ou Coletivo – 30% (4,2 valores) Apresentações Individuais e/ou Coletivas (Execução das Habilidades Motoras - eficácia e estética) – 70% (9,8 valores)
	VALORES	<ul style="list-style-type: none"> Responsabilidade e Integridade (Apresenta o material necessário para a aula; É pontual e assíduo; Trata com correção colegas e professores) Excelência e Exigência (Utiliza um registo de língua adequado ao contexto de aprendizagem, ou seja, não utiliza calão; não dá erros ortográficos, de pontuação e sintaxe; utiliza a linguagem científica da disciplina; Apresenta trabalho extra aula por sua iniciativa; Intervém com frequência, pertinência e a propósito, nas aulas) Curiosidade, Reflexão e Inovação (Levanta dúvidas pertinentes; Realiza os trabalhos de casa; Frequenta as aulas de apoio) Cidadania e Participação (Fundamenta as suas opiniões; Pesquisa, organiza e avalia criticamente a informação; Respeita todos os colegas e todos os professores, aceitando as diferenças; Participa na conceção e na concretização de projetos; Potencia dinâmicas no grupo de trabalho) Liberdade (Participa de forma organizada e com pertinência; Não manifesta comportamentos de âmbito disciplinar ou fora da tarefa, tais como, faltas disciplinares, comportamentos perturbadores...) 	30%	<ul style="list-style-type: none"> Caderno da disciplina Grelha de registo de observações

Valores	Valoraç.	Descritores de Desempenho	Palavras-chave	Comportamentos observáveis a privilegiar	I.A. *	Critérios de Classificação
Responsabilidade e Integridade	6%	Saber agir eticamente, consciente da obrigação de responder pelas próprias ações, adequando-as às decisões institucionais.	Regras (RI/EAAE) Responsabilidade legal	Apresenta o material necessário para a aula. É pontual e assíduo. Trata com correção colegas e professores.	*Instrumento de Avaliação - Grelha de Observação e Registo	<p>Realiza frequentemente com oportunidade e correção global os comportamentos enunciados – Cotação Total</p> <p>Não realiza com oportunidade e correção global os comportamentos enunciados – Cotação Nula</p> <p>Realiza com discrepâncias na frequência, oportunidade e correção os comportamentos enunciados – Cotação intermédia.</p>
Excelência e Exigência	6%	Aspirar ao trabalho bem feito, ao rigor e à superação, exprimindo-se, oralmente e por escrito, com correção e clareza.	Rigor Superação Correção Clareza	Utiliza um registo de língua adequado ao contexto de aprendizagem (não utiliza calão; não dá erros ortográficos, de pontuação e sintaxe; utiliza a linguagem científica da disciplina)		
		Ser perseverante perante as dificuldades, procurando soluções por sua própria iniciativa.	Resiliência Iniciativa	Apresenta trabalho extra aula por sua iniciativa.		
		Ter consciência de si e dos outros, adequando o seu comportamento à dinâmica do coletivo.	Ser Pessoa Direitos sociais Deveres sociais	Intervém com frequência, pertinência e a propósito, nas aulas.		
Curiosidade, Reflexão e Inovação	6%	Querer aprender mais, manifestando comportamentos que concretizem esta intenção.	Trabalho autónomo	Levanta dúvidas pertinentes Realiza os trabalhos de casa. Frequenta as aulas de apoio.		
Cidadania e Participação	6%	Desenvolver o pensamento reflexivo, crítico e criativo, trabalhando a informação de forma pessoal e fundamentada.	Espírito crítico Criatividade	Fundamenta as suas opiniões. Pesquisa, organiza e avalia criticamente a informação.		
		Demonstrar respeito pela diversidade humana e cultural e agir de acordo com os princípios dos direitos humanos	Diversidade Direitos Humanos	Respeita todos os colegas e todos os professores, aceitando as diferenças.		
		Negociar a solução de conflitos em prol da solidariedade e da sustentabilidade ecológica, desenvolvendo projetos a concretizar na comunidade.	Solidariedade Sustentabilidade Comunidade Projetos	Participa na conceção e na concretização de projetos.		
		Ser interventivo, tomando a iniciativa e sendo empreendedor, apresentando e desenvolvendo ideias concretizáveis.	Empreendedorismo	Potencia dinâmicas no grupo de trabalho.		
Liberdade	6%	Manifestar a autonomia pessoal centrada nos direitos humanos, na democracia, na cidadania, na equidade, no respeito mútuo, na livre escolha e no bem comum, agindo em conformidade dentro de um coletivo.	Autonomia Direitos Humanos Democracia	Participa de forma organizada e com pertinência. Não manifesta comportamentos de âmbito disciplinar ou fora da tarefa (faltas disciplinares, comportamentos perturbadores...)		

DOMÍNIO	MATÉRIAS	APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS	DESCRIPTORES DE DESEMPENHO
CONHECIMENTOS E CAPACIDADES – 70%	<p>Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD): 10ºANO</p> <p>1 – Metodologia das atividades Body & Mind (Código- 8628)</p> <p>2 – Step – a aula (Código- 9453)</p> <p>3 - Ginástica Aeróbica – a aula (Código- 9454)</p>	<p>1- Metodologia das atividades Body & Mind (Código- 8628)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar a área e as aulas de Body & Mind. • Identificar os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind, utilizando as técnicas adequadas para o desenvolvimento dos mesmos. • Aplicar técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio, adequadas para um trabalho de Body & Mind. • Identificar quais os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios. <p>2- Step – a aula (Código- 9453)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicar as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) e a sua utilização nos exercícios com música. • Preparar equipamentos e instalações para a sessão de ginástica aeróbica de acordo com as diretrizes em vigor. • Aplicar as normas de segurança de forma a assegurar que os praticantes realizam as atividades de forma segura. <p>3- Ginástica Aeróbica – a aula (Código- 9454)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar os passos básicos (técnica de execução), exercícios, termos e definições. • Explicar a estrutura de uma aula de ginástica aeróbica. • Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de ginástica aeróbica e a importância do uso da música. • Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica. 	<p>A classificação é atribuída de acordo com o nível de desempenho. A cada nível de desempenho corresponde uma dada classificação:</p> <p>Nível 1 – Não demonstrar conhecimento ou não o apresentar ou apresentar outro conhecimento e não aplicar o conhecimento quando solicitado - (0 a 4 valores);</p> <p>Nível 2 – Demonstrar conhecimento insuficiente apresentando-o sem capacidade de síntese, sem clareza e sem vocabulário apropriado e não o aplicar quando solicitado - (5 a 9 valores);</p> <p>Nível 3 – Demonstrar conhecimento suficiente apresentando-o com síntese e clareza insuficiente e com erros nas ideias expressas e no vocabulário apropriado e aplicá-lo com erros quando solicitado - (10 a 13 valores);</p> <p>Nível 4 – Demonstrar conhecimento apresentando-o com síntese e clareza suficiente, sem erros significativos nas ideias expressas e no vocabulário apropriado e aplicá-lo sem erros significativos quando solicitado - (14 a 17 valores);</p> <p>Nível 5 – Demonstrar conhecimento apresentando-o com clareza, capacidade de síntese, coerência de ideias e vocabulário apropriado e aplicá-lo quando solicitado - (18 a 20 valores).</p>