

ÁREAS / DOMÍNIOS		APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS	VALORAÇÃO		INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DOMINANTES
CONHECIMENTOS E CAPACIDADES	CONHECIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da aptidão física;</li> <li>Conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas.</li> </ul>	Total de 90%	30%	<b>Expressão:</b> Conhecimentos assimilados e capacidade de transmissão: <ul style="list-style-type: none"> <li>Oral</li> <li>e /ou</li> <li>Escrita</li> </ul>
	ATIVIDADES FÍSICAS	> Conhecimento das regras/regulamentos/leis de jogo e técnico das matérias (nos jogos desportivos coletivos e nos jogos de raquetas também tático): <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos Desportivos Coletivos</li> <li>Ginástica</li> <li>Atletismo</li> <li>Patinagem</li> <li>Atividades Rítmicas Expressivas</li> <li>Raquetas</li> <li>Outras</li> </ul>		60%	<b>Expressão:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Oral</li> <li>Escrita</li> </ul> Na execução de: - Teste oral <b>e/ou</b> trabalho
VALORES		<ul style="list-style-type: none"> <li>Responsabilidade e Integridade</li> <li>Excelência e Exigência</li> <li>Curiosidade, Reflexão e Inovação</li> <li>Cidadania e Participação</li> <li>Liberdade</li> </ul>	10%		<ul style="list-style-type: none"> <li>Grelhas de Observação.</li> </ul>

Valores	Valoraç.	Descritores de Desempenho	Palavras-chave	Comportamentos observáveis a privilegiar	I.A. *	CrITÉrios de Classificação
<b>Responsabilidade e Integridade</b>	2%	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 Registro	Realiza frequentemente com oportunidade e correção global os comportamentos enunciados – <b>Cotação Total</b>
<b>Excelência e Exigência</b>	2%	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; 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.		Não realiza com oportunidade e correção global os comportamentos enunciados – <b>Cotação Nula</b>
		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.		
<b>Curiosidade, Reflexão e Inovação</b>	2%	Querer aprender mais, manifestando comportamentos que concretizem esta intenção.	Trabalho autónomo	Levanta dúvidas pertinentes Prática / treina fora do espaço de aula		Realiza com discrepâncias na frequência, oportunidade e correção os comportamentos enunciados – <b>Cotação intermédia.</b>
<b>Cidadania e Participação</b>	2%	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.		
<b>Liberdade</b>	2%	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...)		

DOMÍNIOS	MATÉRIAS	APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – 80%	Conhecimento das regras / regulamento / leis de jogo e técnico das matérias (nos jogos desportivos coletivos e nos jogos de raquetas também tático).	<p><b>Gerais:</b> Nos Jogos Desportivos Coletivos, conhecer as regras; conhecer as ações técnico-táticas elementares.</p> <p>Na Ginástica, conhecer os critérios de correção técnica e expressão.</p> <p>Nas Atividades Rítmicas Expressivas, conhecer elementos técnicos elementares.</p> <p>Nos Jogos de Raquetas, conhecer as ações técnico-táticas elementares em participações «individuais» e «a pares», conhecer as regras.</p> <p>Nos Jogos Tradicionais Populares, conhecer os jogos de acordo com os padrões culturais característicos.</p> <p>No Atletismo, conhecer as exigências técnicas das especialidades e o regulamento elementar.</p> <p>Nas Atividades de Exploração da Natureza, conhecer técnicas de orientação.</p>	<p>A classificação é atribuída de acordo com o nível de desempenho. A cada nível de desempenho corresponde uma dada classificação:</p> <p><b>Nível 1</b> – Não demonstrar conhecimento ou não o apresentar ou apresentar outro conhecimento e não aplicar o conhecimento quando solicitado - (0 a 4 valores);</p> <p><b>Nível 2</b> – 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><b>Nível 3</b> – 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><b>Nível 4</b> – 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><b>Nível 5</b> – 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>
ÁREA DOS CONHECIMENTOS – 10%	<p>Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da aptidão física;</p> <p>Conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas.</p>	<p><b>Gerais:</b> Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☑ Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;</li> <li>☑ Doenças e lesões;</li> <li>☑ Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino</li> </ul> <p><b>Específicos:</b> De acordo com os critérios de êxito para cada tipo de avaliação (prova oral, trabalho)</p>	