

ÁREAS / DOMÍNIOS		APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS	VALORAÇÃO		INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DOMINANTES
CONHECIMENTOS E CAPACIDADES	CONHECIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da aptidão física; Conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas. 	Total de 80%	30%	Expressão: Conhecimentos assimilados e capacidade de transmissão: <ul style="list-style-type: none"> Oral e /ou Escrita
	ATIVIDADES FÍSICAS	> Conhecimento das regras/regulamentos/leis de jogo e técnico das matérias (nos jogos desportivos coletivos também tático): <ul style="list-style-type: none"> Jogos Desportivos Coletivos Ginástica Atletismo Patinagem Atividades Rítmicas Expressivas Outras 		50%	Expressão: <ul style="list-style-type: none"> Oral Escrita Na execução de: - Teste oral e/ou trabalho
VALORES		<ul style="list-style-type: none"> Responsabilidade e Integridade Excelência e Exigência Curiosidade, Reflexão e Inovação Cidadania e Participação Liberdade 	20%		<ul style="list-style-type: none"> Grelhas de Observação.

Valores	Valoraç.	Descritores de Desempenho	Palavras-chave	Comportamentos observáveis a privilegiar	I.A.*	CrITÉrios de Classificação
Responsabilidade e Integridade	4%	Ponderar as ações próprias e alheias em função do bem comum, aceitando e cumprindo as decisões da instituição e da maioria.	Responsabilidade legal e institucional Regras (RI/EAAE)	Cumprir as regras estabelecidas É assíduo e pontual Respeita colegas e professores Faz- acompanhar do material necessário para as aulas	* Instrumento de Avaliação - Grelha de Observação e Registro	Realiza frequentemente com oportunidade e correção global os comportamentos enunciados – Cotação Total Não realiza com oportunidade e correção global os comportamentos enunciados – Cotação Nula Realiza com discrepâncias na frequência, oportunidade e correção os comportamentos enunciados – Cotação intermédia.
Excelência e Exigência	4%	Aspirar ao trabalho bem feito, ao rigor e à superação, manifestando-o nas atividades propostas pelos professores e noutras da sua iniciativa.	Rigor Superação Correção Clareza	Utiliza um registo de língua adequado ao contexto de aprendizagem (não utiliza calão; utiliza a linguagem científica da disciplina) Levanta dúvidas e dá opiniões		
		Ser perseverante perante as dificuldades, procurando soluções na oferta educativa da escola.	Resiliência Iniciativa	Não desiste à primeira dificuldade, procurando soluções		
		Ter consciência de si e dos outros, sendo responsável pelos seus atos individualmente e em grupo.	Ser Pessoa Direitos sociais Deveres sociais	Respeita a opinião dos outros, a sua privacidade e o direito à diferença.		
Curiosidade, Reflexão e Inovação	4%	Querer aprender mais, manifestando comportamentos que concretizem esta intenção.	Trabalho autónomo	Prática / treina fora do espaço de aula Procura resposta ao que não conhece ou domina pouco		
		Procurar novas soluções e aplicações, rentabilizando os meios ao seu dispor.	Espírito crítico Criatividade	Utiliza espaços desportivos disponíveis		
Cidadania e Participação	4%	Demonstrar respeito pela diversidade humana e cultural e agir de acordo com os princípios dos direitos humanos	Diversidade Direitos Humanos	Respeita os outros		
		Negociar a solução de conflitos em prol da solidariedade e da sustentabilidade ecológica, agindo de acordo com os princípios dos direitos humanos	Solidariedade Sustentabilidade Projetos	Respeita as instalações e o ambiente		
		Ser interventivo, tomando a iniciativa e sendo empreendedor, participando em atividades propostas pela comunidade.	Empreendedorismo	Participa nas atividades físicas promovidas pela escola		
Liberdade	4%	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 do grupo específico.	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	DESCRIPTOROS DO PERFIL DOS ALUNOS	MATÉRIAS	APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS	DESCRIPTOROS DE DESEMPENHO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – 70%	(B, E, F, G)	Conhecimento das regras / regulamento / leis de jogo e técnico das matérias (nos jogos desportivos coletivos também tático).	<p>Gerais: Nos Jogos Desportivos Coletivos, conhecer as regras; conhecer aspetos técnicos e táticos do jogo.</p> <p>Na Ginástica, analisar as destrezas elementares do solo, conhecendo os critérios de correção técnica e expressão.</p> <p>No Atletismo, conhecer as exigências técnicas das especialidades e o regulamento elementar.</p> <p>Na Patinagem, conhecer as ações técnicas elementares.</p> <p>Nos Jogos de Raquetas, conhecer as ações técnico-táticas elementares em participação «individual» e as regras.</p> <p>Na Orientação, conhecer técnicas específicas da modalidade.</p> <p>Específicos: De acordo com os critérios de êxito para cada tipo de avaliação (prova oral, trabalho)</p>	<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 19%);</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 - (20% a 49%);</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 - (50% a 69%);</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 - (70% a 89%);</p> <p>Nível 5 – Demonstrar conhecimento apresentando-o com clareza, capacidade de síntese, coerência de ideias e vocabulário apropriado e aplicá-lo quando solicitado - (90% a 100%).</p>
ÁREA DOS CONHECIMENTOS – 10%	(B, E, F, G)	<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>Gerais: Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p> <p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p> <p>Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>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, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>Específicos: De acordo com os critérios de êxito para cada tipo de avaliação (prova oral, trabalho)</p>	