

Nota: Os Módulos de Atividades Físicas são avaliados com a ponderação de 70% nos Conhecimentos e Capacidades e de 30% nos Valores. Os Módulos de Atividades Físicas, Contextos e Saúde I, II e III (nº 13, 14, 15) e de Aptidão Física (nº 16) são avaliados com 100% dos Conhecimentos e Capacidades.

ÁREAS / DOMÍNIOS		APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS	VALORAÇÃO		INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DOMINANTES
Conhecimentos sobre Desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Atividades Físicas		<ul style="list-style-type: none"> Conhecimentos sobre o Desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Atividades Físicas; Atividades Físicas, Contextos e Saúde I, II e III. 	100%		Expressão: Conhecimentos assimilados e capacidade de transmissão: <ul style="list-style-type: none"> Oral e /ou Escrita
ATIVIDADES FÍSICAS <small>Dança, Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Outras Atividades Físicas Desportivas, Atividades de Exploração da Natureza</small>	CONHECIMENTOS E CAPACIDADES	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 Outras Atividades Físicas Desportivas: Atletismo, Raquetas, Patinagem Atividades Rítmicas Expressivas Atividades de Exploração da Natureza 	100%	70%	Expressão: <ul style="list-style-type: none"> Oral Escrita Na execução de: - Prova oral e/ou trabalho e/ou relatório (100%)
	VALORES	<ul style="list-style-type: none"> Responsabilidade e Integridade Excelência e Exigência Curiosidade, Reflexão e Inovação Cidadania e Participação Liberdade 		30%	<ul style="list-style-type: none"> Grelhas de Observação.
Conhecimentos sobre Desenvolvimento Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas		APTIDÃO FÍSICA <ul style="list-style-type: none"> Conhecimento das capacidades motoras de aptidão muscular e aptidão aeróbia do programa FITescola 	100%		Expressão: <ul style="list-style-type: none"> Oral Escrita Na execução de: - Prova oral e/ou trabalho e/ou relatório (100%)

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 Registro	Realiza frequentemente com oportunidade e correção global os comportamentos enunciados – Cotação Total
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; 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.		Não realiza com oportunidade e correção global os comportamentos enunciados – Cotação Nula
Curiosidade, Reflexão e Inovação	6%	Querer aprender mais, manifestando comportamentos que concretizem esta intenção.	Trabalho autónomo	Levanta dúvidas pertinentes Prática / treina fora do espaço de aula		
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.		Realiza com discrepâncias na frequência, oportunidade e correção os comportamentos enunciados – Cotação intermédia.
		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...)		

DOMÍNIOS	MATÉRIAS	APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS	DESCRIPTORES DE DESEMPENHO
Conhecimentos sobre Desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Atividades Físicas – 100%	Conhecimentos sobre o Desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Atividades Físicas; Atividades Físicas, Contextos e Saúde I, II e III.	Gerais: AT. FIS/CONTEXTOS E SAÚDE I – considerar os objetivos 1, 2 e 3 do programa. AT. FIS/CONTEXTOS E SAÚDE II – considerar os objetivos 4 e 5 do programa. AT. FIS/CONTEXTOS E SAÚDE III – considerar os objetivos 6 e 7 do programa. Específicos: De acordo com os critérios de êxito para cada tipo de avaliação (prova oral, trabalho, relatório)	A classificação é atribuída de acordo com o nível de desempenho. A cada nível de desempenho corresponde uma dada classificação: Nível 1 – Não demonstrar conhecimento ou não o apresentar ou apresentar outro conhecimento e não aplicar o conhecimento quando solicitado - (0 a 4 valores); 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); 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); 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); 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).
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – 100%	Conhecimento das regras / regulamento / leis de jogo e técnico das matérias (nos jogos desportivos coletivos também tático).	Gerais: Nos Jogos Desportivos Coletivos, conhecer e aplicar com oportunidade e correção as regras como árbitro; conhecer aspetos técnicos e táticos do jogo. Na Ginástica, analisar as destrezas elementares do solo, Aparelhos e Acrobática, conhecendo os critérios de correção técnica e expressão. Nas Atividades Rítmicas Expressivas, conhecer elementos técnicos elementares. No Atletismo, conhecer as exigências técnicas das especialidades e cumprir corretamente, como juiz, o regulamento elementar. Nos Jogos de Raquetas, conhecer as ações técnico-táticas elementares em participação «individual», aplicando as regras como árbitro. Nas Atividades de Exploração da Natureza, conhecer técnicas de orientação. Específicos: De acordo com os critérios de êxito para cada tipo de avaliação (prova oral, trabalho, relatório)	
Conhecimentos sobre Desenvolvimento Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas – 100%	Conhecimento das capacidades motoras de aptidão muscular e aptidão aeróbia do programa FITescola.	Gerais: Na Aptidão Aeróbia, conhecer ações motoras globais de longa duração (resistência) Na Aptidão Muscular, conhecer ações motoras de: <div> <div></div> Força e resistência abdominal <div></div> Força e Resistência da Região Superior do Corpo <div></div> Força da Região Inferior do Corpo <div></div> Flexibilidade </div> Específicos: De acordo com os critérios de êxito para cada tipo de avaliação (prova oral, trabalho, relatório)	