

| Domínios | Ponderação | Aprendizagens Específicas (o aluno deve ser capaz de) | Descritores do Perfil dos Alunos (PASEO) | Processos de Recolha de Informação |
|---|-------------------|---|--|--|
| ATIVIDADES FÍSICAS/ ATITUDES/VALORES | 90% | <p>SUBÁREA - JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS Participar em JOGOS, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</p> <p>SUBÁREA - JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo (reduzido e/ou condicionado), aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>SUBÁREA - GINÁSTICA Compor, realizar e analisar esquemas individuais da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>SUBÁREA - ATLETISMO Realizar e analisar, no Atletismo (corridas, saltos e lançamentos), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> | <p>A – Linguagens e textos;</p> <p>B – Informação e comunicação;</p> <p>C – Raciocínio e resolução de problemas;</p> <p>D – Pensamento crítico e criativo;</p> <p>E - Relacionamento interpessoal;</p> <p>F – Desenvolvimento pessoal e autonomia;</p> <p>G – Bem-estar, saúde e ambiente;</p> <p>H – Sensibilidade estética e artística;</p> <p>I – Saber científico, técnico e tecnológico;</p> <p>J – Consciência e domínio do corpo.</p> | <p>- Observação direta:</p> <p>- Situações de jogo reduzido e/ou condicionado</p> <p>- Exercícios critério</p> <p>- Grelhas de auto e heteroavaliação</p> <p>- Grelhas de Observação</p> <p>- Outras</p> |

| | | | | |
|----------------------|------------|---|--|--|
| | | <p>SUBÁREA - OUTRAS JOGOS DE RAQUETES Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, no Jogo de Raquetas (Badminton, Tênis e/ou Tênis de mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>ORIENTAÇÃO Realizar percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>O aluno deve ficar capaz de: desenvolver capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</p> <p>-Revela ser assíduo e pontual</p> <p>-Revela ter comportamentos adequados ao local onde se encontra</p> <p>- Cumpre o trabalho a realizar e faz-se acompanhar do material necessário</p> | | |
| CONHECIMENTOS | 10% | <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</p> | <p>A – Linguagens e textos;</p> <p>B – Informação e comunicação;</p> <p>I – Saber científico, técnico e tecnológico;</p> | <p>- Fichas de avaliação</p> <p>- Trabalhos temáticos</p> <p>- Relatórios aula e/ou Questões aula</p> <p>- Formulários (on-line)</p> |

| Domínios | Descritores de níveis de desempenho | | | | |
|---------------------------|--|---|--|--|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Atividades Físicas | Revela níveis de excelência na maioria dos parâmetros definidos | <p>- Realiza bem a generalidade das habilidades/ elementos técnicos fundamentais, em situação de jogo/gesto global ou exercício critério.</p> <p>- Aplica quase sempre os critérios de correção técnica e regulamentar.</p> | <p>- Realiza satisfatoriamente a generalidade das habilidades/ elementos técnicos fundamentais, em situação de jogo/gesto global ou exercício critério.</p> <p>- Aplica satisfatoriamente os critérios de correção técnica e regulamentar.</p> | <p>Não realiza as habilidades/ elementos técnicos fundamentais, em situação de jogo/gesto global ou exercício critério.</p> <p>- Raramente aplica os critérios de correção técnica e regulamentar.</p> | Revela níveis fracos no parâmetro das atividades físicas; |
| Aptidão Física | Atinge a Zona Saudável de Aptidão Física em todos os testes aplicados da bateria FitEscola. | - Atinge a Zona Saudável de Aptidão Física em quatro dos testes aplicados da bateria FitEscola. | - Atinge a Zona Saudável de Aptidão Física em três dos testes aplicados da bateria FitEscola. | - Atinge a Zona Saudável de Aptidão Física em dois dos testes aplicados da bateria FitEscola. | Atinge a Zona Saudável de Aptidão Física em um dos testes aplicados da bateria FitEscola. |
| Conhecimentos | Revela níveis de excelência na maioria dos parâmetros definidos entre 90-100%. | <p>- Conhece/aplica bem os fundamentos das matérias abordadas e a sua terminologia específica.</p> <p>- Obtém resultados nos testes de avaliação escritos /trabalhos entre 70-89%.</p> | <p>Conhece/aplica razoavelmente os fundamentos das matérias abordadas bem como a sua terminologia específica.</p> <p>- Obtém resultados nos testes de avaliação escritos /trabalhos entre 50-69%.</p> | <p>- Não conhece/aplica os fundamentos das matérias abordadas e a sua terminologia específica.</p> <p>- Obtém resultados nos testes de avaliação escritos/trabalhos entre 20-49%.</p> | Revela níveis fracos no parâmetro dos conhecimentos; |
| Atitudes/Valores | <p>- É sempre assíduo e pontual.</p> <p>- Revela sempre respeito por si mesmo e pelos outros. Manifesta sempre um comportamento correto/ético e responsável.</p> | <p>É muitas vezes assíduo e pontual.</p> <p>-Revela muitas vezes respeito por si mesmo e pelos outros. Manifesta muitas vezes um comportamento correto/ético e responsável.</p> | <p>É regularmente assíduo e pontual.</p> <p>Revela regularmente respeito por si mesmo e pelos outros. Manifesta regularmente um comportamento correto/ético e responsável.</p> | <p>Raramente é assíduo e pontual.</p> <p>Raramente revela respeito por si mesmo e pelos outros. Raramente manifesta um comportamento correto/ético e responsável.</p> | <p>Não é assíduo e pontual.</p> <p>Não revela respeito por si mesmo e pelos outros. Não manifesta um comportamento correto/ético nem responsável.</p> |

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
| | Cumpra sempre com o trabalho proposto e apresenta sempre o material necessário. | -Cumpra muitas vezes com o trabalho proposto e apresenta muitas vezes o material necessário. | Cumpra regularmente com o trabalho proposto e apresenta regularmente o material necessário. | Raramente cumpra com o trabalho proposto e com o material necessário. | Não cumpra com o trabalho proposto e não apresenta o material necessário. |
| | | - Cumpra todas as tarefas propostas e respeite as regras de conduta. - Em cada um dos seguintes indicadores apresenta entre 2 a 3 ocorrências (por incumprimento): assiduidade, pontualidade material necessário e normas de higiene. Participa frequentemente de forma oportuna e empenhada, cooperando em tarefas/projetos comuns. | - Cumpra razoavelmente as tarefas propostas e regras de conduta. - Em cada um dos seguintes indicadores apresenta entre 4 a 5 ocorrências (por incumprimento): assiduidade, pontualidade, material necessário e normas de higiene. Por vezes não participa de forma oportuna e empenhada e/ou coopera em tarefas/projetos comuns. | - Não cumpra grande parte das tarefas propostas nem respeite regras de conduta. - Em cada um dos seguintes indicadores apresenta entre 6 a 8 ocorrências (por incumprimento): assiduidade, pontualidade, material necessário e normas de higiene. Não participa frequentemente de forma oportuna e empenhada e/ou coopera em tarefas/projetos comuns. entre 6 a 8 ocorrências | 9 ocorrências ou mais |

| Classificação/menção/nível | 90 – 100% Muito Bom 5 | 70-89% Bom 4 | 50-69% Suficiente 3 | 20-49% Insuficiente 2 | 0-19% Fraco 1 |
|----------------------------|-----------------------------|--------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------|
| Frequência do desempenho | Sempre | Frequentemente | Regularmente | Raramente | Nunca |