

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%	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. 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. SUBÁREA - ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. 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. SUBÁREA - OUTRAS	A – Linguagens e textos; B – Informação e comunicação; C – Raciocínio e resolução de problemas; D – Pensamento crítico e criativo; E - Relacionamento interpessoal; F – Desenvolvimento pessoal e autonomia; G – Bem-estar, saúde e ambiente; H – Sensibilidade estética e artística; I – Saber científico, técnico e tecnológico; J – Consciência e domínio do corpo.	- Observação direta: - Situações de jogo reduzido e/ou condicionado - Exercícios critério - Grelhas de auto e heteroavaliação - Grelhas de Observação - Outras
			A – Linguagens e textos;	- Grelhas de Observação

		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. CORFEBOL Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo 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. ORIENTAÇÃO Realizar percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. . Revela ser assíduo e pontual . Revela ter comportamentos adequados ao local onde se encontra . Cumpre o trabalho a realizar e faz-se acompanhar do material necessário 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.	F – Desenvolvimento pessoal e autonomia; G – Bem-estar, saúde e ambiente; J – Consciência e domínio do corpo.	- Outras
CONHECIMENTOS	10%	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.	A – Linguagens e textos; B – Informação e comunicação; I – Saber científico, técnico e tecnológico;	- Fichas de avaliação - Trabalhos temáticos - Relatórios aula e/ou Questões aula - Formulários (on-line)

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

Atitudes/Valores	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 respeita 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