

Domínios / Áreas de aprendizagem	Ponderação Peso (%)	Perfil de aprendizagens		Técnicas / Instrumentos de avaliação
		Descritores de desempenho, de acordo com as aprendizagens essenciais		
Atividades Físicas	60%	Com base nas matérias selecionadas e os diferentes níveis de ensino, o aluno: - Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. - Realiza esquemas individuais e em grupo da Ginástica aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas. - Compõe e ou realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. - Realiza saltos e ou corridas e ou lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. - Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. - Realiza atividade de exploração da natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente. - Pratica e conhece Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.		Observação direta/Grelha de registo
		Aptidão Física	- Desenvolve capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF)/Perfil Atlético do programa, de acordo com os seguintes critérios: não se encontra na zona saudável em nenhum dos testes; encontra-se na zona saudável em alguns testes e encontra-se na zona saudável em todos os testes.	
Conhecimentos	10%	- Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. - Conhece/relaciona/interpreta, os conteúdos teóricos, definidos e abordados, para cada ano de escolaridade.		- Grelha de registo e/ou questão de aula e/ou trabalhos individuais e/ou de grupo e/ou fichas de avaliação
Relacionamento interpessoal; Desenvolvimento pessoal e autonomia	30%	10%	- Revela comportamentos adequados em contextos de cooperação, partilha, colaboração e competição.	Observação direta/Grelha de registo
		10%	- Revela responsabilidade nas suas atitudes e interage com tolerância e compromisso.	
		10%	- Revela/Desenvolve processos de autorregulação das aprendizagens e identifica competências a consolidar e competências a adquirir como suporte para o estabelecimento de objetivos.	

As classificações finais a atribuir em cada um dos períodos, numa escala de 0 a 20 valores, representam um juízo globalizante sobre o aluno, de acordo com os conhecimentos, capacidades e atitudes avaliados.

A autorregulação ocorre regularmente e a autoavaliação é realizada através de fichas de autoavaliação, obrigatoriamente no final de cada período letivo, e sempre que se entenda pertinente.

O coordenador do Departamento



(Aprovado na reunião do Conselho Pedagógico de 26/07/2021)

Domínios / Áreas de aprendizagem	Ponderação Peso (%)	Perfil de aprendizagens	Técnicas / Instrumentos de avaliação
		Descritores de desempenho, de acordo com as aprendizagens essenciais	
Atividades Físicas	60%	<p>Com base nas matérias selecionadas e os diferentes níveis de ensino, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. - Realiza esquemas individuais e em grupo da Ginástica aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas. - Compõe e ou realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. - Realiza saltos e ou corridas e ou lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. - Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. - Realiza atividade de exploração da natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente. - Pratica e conhece Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos. 	Observação direta/Grelha de registo
		Aptidão Física	
Conhecimentos	10%	<ul style="list-style-type: none"> - Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. - Conhece/relaciona/interpreta, os conteúdos teóricos, definidos e abordados, para cada ano de escolaridade. 	- Grelha de registo e/ou questão de aula e/ou trabalhos individuais e/ou de grupo e/ou fichas de avaliação
Relacionamento interpessoal; Desenvolvimento pessoal e autonomia	30%	10%	Observação direta/Grelha de registo
		10%	
		10%	

As classificações finais a atribuir em cada um dos períodos, numa escala de 0 a 20 valores, representam um juízo globalizante sobre o aluno, de acordo com os conhecimentos, capacidades e atitudes avaliados.

A autorregulação ocorre regularmente e a autoavaliação é realizada através de fichas de autoavaliação, obrigatoriamente no final de cada período letivo, e sempre que se entenda pertinente.

O coordenador do Departamento



(Aprovado na reunião do Conselho Pedagógico de 26/07/2021)

Domínios / Áreas de aprendizagem	Ponderação Peso (%)	Perfil de aprendizagens		Técnicas / Instrumentos de avaliação
		Descritores de desempenho, de acordo com as aprendizagens essenciais		
Atividades Físicas	40%	<p>Com base nas matérias selecionadas e os diferentes níveis de ensino, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. - Realiza esquemas individuais e em grupo da Ginástica aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas. - Compõe e ou realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. - Realiza saltos e ou corridas e ou lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. - Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. - Realiza atividade de exploração da natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente. - Pratica e conhece Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos. 		Observação direta/Grelha de registo
Aptidão Física	20%	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolve capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF)/Perfil Atlético do programa, de acordo com os seguintes critérios: não se encontra na zona saudável em nenhum dos testes; encontra-se na zona saudável em alguns testes e encontra-se na zona saudável em todos os testes. 		Bateria de testes do Fitescola
Conhecimentos	10%	<ul style="list-style-type: none"> - Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. - Conhece/relaciona/interpreta, os conteúdos teóricos, definidos e abordados, para cada ano de escolaridade. 		- Grelha de registo e/ou questão de aula e/ou trabalhos individuais e/ou de grupo e/ou fichas de avaliação
Relacionamento interpessoal; Desenvolvimento pessoal e autonomia	30%	10%	- Revela comportamentos adequados em contextos de cooperação, partilha, colaboração e competição.	Observação direta/Grelha de registo
		10%	- Revela responsabilidade nas suas atitudes e interage com tolerância e compromisso.	
		10%	- Revela/Desenvolve processos de autorregulação das aprendizagens e identifica competências a consolidar e competências a adquirir como suporte para o estabelecimento de objetivos.	

As classificações finais a atribuir em cada um dos períodos, numa escala de 0 a 20 valores, representam um juízo globalizante sobre o aluno, de acordo com os conhecimentos, capacidades e atitudes avaliados.

A autorregulação ocorre regularmente e a autoavaliação é realizada através de fichas de autoavaliação, obrigatoriamente no final de cada período letivo, e sempre que se entenda pertinente.

O coordenador do Departamento



(Aprovado na reunião do Conselho Pedagógico de 26/07/2021)