

Áreas de Competências	Descritores de desempenho	Coeficiente de ponderação	Processos de recolha de Informação (métodos, técnicas e instrumentos)
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Conhecimentos e capacidades</p> <p>RACIOCÍNIO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS (C)</p> <p>CONSCIÊNCIA E DOMÍNIO DO CORPO (J)</p> <p>BEM -ESTAR SAÚDE E AUTONOMIA (G)</p>	<p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS FUTEBOL/ANDEBOL/BASQUETEBOL/VOLEIBOL Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>SUBAREA ATLETISMO Realizar e analisar, no Atletismo, saltos e corridas (corrida de velocidade e corrida de resistência), cumprindo corretamente as exigências, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>ÁREA DA GINÁSTICA (SOLO E APARELHOS) Compreender e desempenhar corretamente as funções, base, volante e intermédio na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos. Conhecer e efetuar com correção técnica, as pegas, os montes e desmontes do tipo simples, ligados aos elementos a executar. Realizar as figuras com coordenação e fluidez de movimentos. Combinar numa coreografia figuras da ginástica acrobática assim como elementos de equilíbrio, flexibilidade e outras destrezas gímnicas, coreográficas e acrobáticas.</p> <p>SUBAREA RAQUETES (BADMINTON /PADEL) -JOGO 1X1 e 2x2 Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>SUBAREA PATINAGEM Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p> <p>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.</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar a Aptidão Física e Saúde; Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas.</p>	<p>70%</p>	<p>Lista de verificação (FACS)</p> <p>Teste escrito Trabalhos/Apresentações orais (alunos com atestado médico) /Interação oral</p> <p>Fichas de autoavaliação</p>

Atitudes	<p>RELACIONAMENTO INTERPESSOAL (E)</p> <p>DESENVOLVIMENTO PESSOAL E AUTONOMIA(F)</p> <p>BEM -ESTAR SAÚDE E AUTONOMIA (G)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Participar de forma pertinente em contexto de aula - Adequar comportamentos com vista ao cumprimento de normas e regras na atividade. - Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários; - Adequar comportamentos em contextos de cooperação, partilha, colaboração e autonomia - Ser pontual e assíduo, apresentando-se sempre com equipamento adequado 	<p>30%</p>	<p>Grelhas de registo de observação das atitudes (FACS)</p> <p>Fichas de autoavaliação</p>
-----------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------	--------------------------------------------------------------------------------------------

	NÍVEIS DE DESEMPENHO	DESCRITORES DE DESEMPENHO
Conhecimentos e Capacidades	Muito Bom	Mobiliza sempre conhecimento disciplinar e transdisciplinar sobre os assuntos em análise, com rigor científico/técnico/tecnológico, estabelecendo relações pertinentes entre os conceitos/conteúdos necessários e a problemática abordada. Comunica com eficácia, revelando muita criatividade e/ou pensamento crítico.
	Bom	Mobiliza, usualmente, o conhecimento sobre os assuntos em análise, com rigor científico/técnico/tecnológico/artístico, estabelecendo relações entre os conceitos/conteúdos necessários e a problemática abordada. Comunica com eficácia, revelando criatividade e/ou pensamento crítico.
	Suficiente	Mobiliza, parcialmente, conhecimento, evidenciando algum rigor, estabelecendo relações básicas entre os conceitos/conteúdos necessários e a problemática abordada. Comunica razoavelmente, revelando alguma criatividade e/ou pensamento crítico.
	Insuficiente	Revela pouco conhecimento, sem analisar criticamente a informação e sem estabelecer relações básicas entre os conceitos/conteúdos necessários e a problemática abordada. Comunica com dificuldade, revelando pouca criatividade e/ou pensamento crítico.
	Muito insuficiente	Não revela qualquer conhecimento nem estabelece qualquer relação entre os conceitos/conteúdos e a problemática abordada. Não comunica.
Atitudes	Muito Bom	É muito responsável e envolve-se ativamente na execução das atividades. Aceita os diferentes pontos de vista. Colabora ativamente na criação de um ambiente positivo em todos os aspetos.
	Bom	É responsável e envolve-se na execução das atividades. Geralmente, aceita diferentes pontos de vista. Colabora na criação de um ambiente positivo em todos os aspetos.
	Suficiente	É pouco responsável e envolve-se parcialmente na execução das atividades. Nem sempre aceita diferentes pontos de vista. Nem sempre colabora com os colegas e os professores.
	Insuficiente	Não é responsável e envolve-se pouco na execução das atividades. Quase nunca respeita ou aceita diferentes pontos de vista. Quase nunca colabora com os professores e os colegas.
	Muito insuficiente	Não é responsável, não se envolve na execução das atividades e não aceita as opiniões dos outros.