

Áreas de Competências		Descritores de desempenho	Coefficiente de ponderação	Processos de recolha de Informação (métodos, técnicas e instrumentos)
Conhecimentos e capacidades	RACIOCÍNIO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS (C)	<p><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b> <b>FUTEBOL/ANDEBOL/BASQUETEBOL/VOLEIBOL</b> 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><b>SUBAREA ATLETISMO</b> 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><b>ÁREA DA GINÁSTICA (ACROBÁTICA)</b> 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 pegadas, 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>	70%	Lista de verificação (FACS)
	CONSCIÊNCIA E DOMÍNIO DO CORPO (J)	<p><b>SUBAREA BADMINTON-JOGO 1X1 e 2x2</b> Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas -Badminton-garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p><b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b> Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Tradicionais, Danças Sociais), 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>Teste escrito</p> <p>Trabalhos/Apresentações orais (alunos com atestado médico) /Interação oral</p>
	BEM -ESTAR SAÚDE E AUTONOMIA (G)	<p><b>SUBÁREA OUTRAS – EXPLORAÇÃO DA NATUREZA</b> Realizar Atividades de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p><b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b> 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><b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b> Relacionar a Aptidão Física e Saúde; Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades</p>		Fichas de autoavaliação

<b>Atitudes</b>	RELACIONAMENTO INTERPESSOAL (E)  DESENVOLVIMENTO PESSOAL E AUTONOMIA(F)  BEM -ESTAR SAÚDE E AUTONOMIA (G)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar de forma pertinente em contexto de aula</li>   <li>- Adequar comportamentos com vista ao cumprimento de normas e regras na atividade</li>   <li>- Adequar comportamentos em contextos de cooperação, partilha, colaboração e autonomia</li> </ul>	30%	Grelhas de registo de observação das atitudes (FACS) Fichas de autoavaliação
-----------------	---	---	-----	---

	NÍVEIS DE DESEMPENHO	DESCRITORES DE DESEMPENHO
<b>Conhecimentos e Capacidades</b>	<b>Muito Bom</b>	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.
	<b>Bom</b>	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.
	<b>Suficiente</b>	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.
	<b>Insuficiente</b>	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.
	<b>Muito insuficiente</b>	Não revela qualquer conhecimento nem estabelece qualquer relação entre os conceitos/conteúdos e a problemática abordada. Não comunica.
<b>Atitudes</b>	<b>Muito Bom</b>	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.
	<b>Bom</b>	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.
	<b>Suficiente</b>	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.
	<b>Insuficiente</b>	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.
	<b>Muito insuficiente</b>	Não é responsável, não se envolve na execução das atividades e não aceita as opiniões dos outros.