

Áreas de Competências	Descritores de desempenho	Coeficiente de ponderação	Processos de recolha de Informação (métodos, técnicas e instrumentos)
<p>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 (ACROBÁTICA) 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 BADMINTON-JOGO 1X1 e 2x2 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>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS 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>SUBÁREA OUTRAS – EXPLORAÇÃO DA NATUREZA 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>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</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	RELACIONAMENTO INTERPESSOAL (E) DESENVOLVIMENTO PESSOAL E AUTONOMIA(F) BEM -ESTAR SAÚDE E AUTONOMIA (G)	<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 - Adequar comportamentos em contextos de cooperação, partilha, colaboração e autonomia 	30%	Grelhas de registo de observação das atitudes (FACS) Fichas de autoavaliação
-----------------	---	---	-----	---

		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	Revela alguma responsabilidade 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. Revela pouco respeito ou aceitação de outros 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.	