



## Critérios de Avaliação

ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Aprendizagens Essenciais/Áreas de competência	Formas de avaliação	Fator de ponderação
<b>Conhecimentos</b>	<p>Conhecer terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas.</p> <p>Conhecer ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas.</p> <p>Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente</p> <p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades</p> <p>Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.</p> <p>(A,B,C,D,I,)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Teste de conhecimentos</li> <li>➤ Questionamento oral</li> <li>➤ Trabalhos diversos: individuais, pares ou grupo.</li> <li>➤ Grelhas de verificação /observação direta</li> </ul>	<b>15%</b>



APTIDÃO FÍSICA	Aprendizagens Essenciais/Áreas de competência	Formas de avaliação	
<p><b>Aptidão Física</b></p>	<p>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.</p> <p>(C,E,F,G,J)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Testes práticos de verificação da aptidão física (10%)</li> <li>➤ Observação direta em contexto de aula e registo em grelhas de verificação (10%)</li> </ul>	<p><b>20%</b></p>

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	Aprendizagens Essenciais/Áreas de competência	Formas de avaliação	Fator de ponderação
<p><b>Subáreas / Matérias</b></p>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em cinco matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria das diferentes subáreas abordadas: JDC (Voleibol e Futebol), Natação, Ginástica de Aparelhos, Dança e Desportos de Raquetes.</p> <p>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, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Observação direta das aulas – <b>35%</b> Grelhas de verificação /observação direta Ficha de autoavaliação</li> <li>➤ Testes de avaliação prática do desempenho motor – <b>30%</b> Registo em grelha própria da avaliação de cada modalidade, conteúdos abordados.</li> <li>➤ Ficha de autoavaliação</li> </ul>	<p><b>65%</b></p>



	<p>Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), seqüências 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>Realizar com oportunidade e correção as ações técnicotáticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p>(A,B,C,D,E,F,G,H,I,J)</p>		
--	--	--	--

• **Legenda das Áreas de Competências:**

- A – Linguagens e textos
- B – Informação e comunicação
- C – Raciocínio e resolução de problemas
- D – Pensamento crítico e pensamento 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



Alunos com dispensa da componente prática da disciplina devidamente justificada

ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Aprendizagens Essenciais/Áreas de competência	Formas de avaliação	Fator de ponderação
<p align="center"><b>Conhecimentos</b></p>	<p>Conhecer terminologia, principais regras e regulamentos das matérias abordadas.</p> <p>Conhecer ações técnicas e/ou táticas das matérias abordadas.</p> <p>Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente</p> <p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades</p> <p>Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.</p> <p align="center">(A,B,C,D,I,)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Teste de conhecimentos</li> <li>➤ Questionamento oral</li> <li>➤ Trabalhos diversos: individuais, pares ou grupo.</li> <li>➤ Grelhas de verificação /observação direta</li> </ul>	<p align="center"><b>100%</b></p>