



## Critérios de Avaliação

ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Aprendizagens essenciais	Formas de avaliação	Fator de ponderação
<b>Conhecimentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas.</li> <li>➤ Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, em aptidão física.</li> </ul>	<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>10%</b>

ÁREA da APTIDÃO FÍSICA	Aprendizagens essenciais	Formas de avaliação	Fator de ponderação
<b>Aptidão Física</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na zona saudável de Aptidão Física para a sua idade e sexo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Testes práticos de verificação da aptidão física</li> <li>➤ Observação direta em contexto de aula</li> <li>➤ Grelhas de registo de dados</li> </ul>	<b>15%</b>





ATITUDES	Descritores das atitudes	Formas de avaliação	Fator de ponderação
<b>Responsabilidade - 5%</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>1%</b> - Pontualidade - Estar presente no local da aula aquando da chamada realizada pelo professor</li> <li>➤ <b>2%</b> - Trazer o material necessário para a aula</li> <li>➤ <b>2%</b> - Cumprir tarefas e prazos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Observação direta</li> <li>➤ Registo das atitudes e valores em grelha própria</li> <li>➤ Ficha de auto avaliação</li> </ul>	<b>25%</b>
<b>Empenhamento - 10%</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>5%</b> - Participar oportunamente nas atividades da sala de aula</li> <li>➤ <b>5%</b> - Estar concentrado nas atividades</li> </ul>		
<b>Respeito - 10%</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>10%</b>- Cooperar, preservar e cumprir regras</li> </ul>		

A Subcoordenadora:

Teresa Faria