



Critérios de Avaliação

| ÁREA DOS CONHECIMENTOS | Descritores do Perfil do aluno | Formas de avaliação | Fator de ponderação |
|------------------------|---|--|---------------------|
| Conhecimentos | <p>Conhecer terminologia, principais regras e regulamentos</p> <p>Conhecer ações técnicas e/ou táticas</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"> ➤ Teste de conhecimentos ➤ Questionamento oral ➤ Trabalhos diversos: individuais, pares ou grupo. ➤ Grelhas de verificação /observação direta | 15% |

| APTIDÃO FÍSICA | Descritores do Perfil do aluno | Formas de avaliação | |
|-----------------------|---|---|------------|
| Aptidão Física | <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"> ➤ Testes práticos de verificação da aptidão física ➤ Observação direta em contexto de aula e registo em grelhas de verificação | 20% |



| ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS | Descritores do Perfil do aluno | Formas de avaliação | Fator de ponderação |
|---|--|--|---------------------|
| <p style="text-align: center;">Subáreas / Matérias</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 (Badminton).</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Voleibol e Futebol), 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>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E 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>SUBÁREA GINÁSTICA Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Aparelhos), as destrezas elementares dos saltos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação.</p> <p>OUTRAS Realizar com oportunidade e correção as ações técnicotáticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (<i>Badminton</i>), 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 com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p style="text-align: center;">(A,B,C,D,E,F,G,H,I,J)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Observação direta das aulas <li style="padding-left: 20px;">Grelhas de verificação /observação direta <li style="padding-left: 20px;">Ficha de autoavaliação ➤ Testes de avaliação prática do desempenho motor <li style="padding-left: 20px;">Registo em grelha própria da avaliação de cada modalidade, conteúdos abordados. ➤ Ficha de autoavaliação | <p>65%</p> |

• **Legenda das Áreas de Competências:**

- | | |
|--|---|
| A – Linguagens e textos | F – Desenvolvimento pessoal e autonomia |
| B – Informação e comunicação | G – Bem-estar, saúde e ambiente |
| C – Raciocínio e resolução de problemas | H – Sensibilidade estética e artística |
| D – Pensamento crítico e pensamento criativo | I – Saber científico, técnico e tecnológico |
| E – Relacionamento interpessoal | J – Consciência e domínio do corpo |



Alunos com dispensa da componente prática da disciplina devidamente justificada

| ÁREA DOS CONHECIMENTOS | Descritores do Perfil do aluno | Formas de avaliação | Fator de ponderação |
|-----------------------------|--|--|---------------------|
| <p>Conhecimentos</p> | <p>Conhecer terminologia, principais regras e regulamentos Conhecer ações técnicas e/ou táticas 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 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 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. (A,B,C,D,I)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Teste de conhecimentos ➤ Questionamento oral ➤ Trabalhos diversos: individuais, pares ou grupo. ➤ Grelhas de verificação /observação direta | <p>100%</p> |