



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. Conhecer ações técnicas e/ou táticas Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: ☒ Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; ☒ Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; ☒ Corrupção vs. verdade desportiva.</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>Subáreas / Matérias</p>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em três matérias e de nível ELEMENTAR noutras três matérias das diferentes subáreas abordadas: JDC (Voleibol e Basquetebol), Natação, Exploração da Natureza, Atletismo (Corridas, Lançamento do Peso e Salto em Comprimento) e Dança Social.</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol e Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a posição 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 Realizar e analisar do ATLETISMO, Corridas e Salto em Comprimento, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança Social), 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>OUTRAS Realizar ACTIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA, aplicando correcta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e, especialmente, de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>(A,B,C,D,E,F,G,H,I,J)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Observação direta das aulas Grelhas de verificação /observação direta Ficha de autoavaliação ➤ Testes de avaliação prática do desempenho motor 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
- 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	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 Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: ☒ Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; ☒ Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; ☒ Corrupção vs. verdade desportiva.</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 	<p style="text-align: center;">100%</p>