

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PA	COMPETÊNCIAS		DOMÍNIOS	AVALIAÇÃO DOS DOMÍNIOS			PONDERAÇÃO			
							Parcial	Total		
<p><b>A.</b> Linguagens e textos.</p> <p><b>B.</b> Informação e comunicação.</p> <p><b>C.</b> Raciocínio e resolução de problemas.</p> <p><b>D.</b> Pensamento crítico e pensamento criativo.</p> <p><b>E.</b> Relacionamento interpessoal.</p> <p><b>F.</b> Desenvolvimento pessoal e autonomia.</p> <p><b>G.</b> Bem-estar, saúde e ambiente.</p> <p><b>H.</b> Sensibilidade estética e artística.</p> <p><b>I.</b> Saber científico, técnico e tecnológico.</p> <p><b>J.</b> Consciência e domínio do corpo.</p>	Conhecimentos	<p>Apropriação de conhecimentos específicos.</p> <p>Compreensão e aplicação de conhecimentos.</p> <p>Compreensão da expressão oral e escrita.</p>	<p>Compreendem as aprendizagens essenciais e específicas definidas para cada disciplina, de acordo com os documentos orientadores do ME</p>	Escrita	<p>Testes formativos</p> <p>Trabalhos no âmbito da disciplina e trabalhos interdisciplinares (...)</p>	Contextos teóricos	10%	80%		
		Capacidades			<p>As que decorrem da avaliação contínua (participação nas atividades propostas, designadamente análise de informação diversa, debates, trabalhos...).</p>				Oralidade / prática	<p>As atividades práticas/aptidão física são avaliadas através de grelhas de registo de acordo com o perfil de aprendizagem do aluno e da ZSAF.</p>
	Aptidão Física			15%						
	Atitudes			<p>Comportamento (relacionamento interpessoal; cooperação; mediação de conflitos; solidariedade).</p> <p>Participação (interesse / empenho; atenção / concentração; autonomia na realização de tarefas; intervenção adequada em aula de aula; capacidade de iniciativa).</p> <p>Responsabilidade (assiduidade; pontualidade; realização de tarefas em tempo útil; utilização do material obrigatório).</p>		Intervenção em sala de aula	<p>As atitudes são avaliadas através da observação direta e do preenchimento de grelhas de registo.</p>		Comportamento	5%
									Participação	10%
	Responsabilidade	5%								

Nível de proficiência das aprendizagens essenciais				
Percentagem de descritores do perfil de aprendizagem que o aluno consegue realizar:				
NC - Nível 1	RD – nível 2	CM – nível 3	C – nível 4	CS - nível 5
<p><b>O aluno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Não/Raramente adquire e aplica conhecimentos, habilidades motoras e conceitos essenciais da disciplina.</li> <li>* Não/Raramente interpreta factos e dados.</li> <li>* Não/Raramente consegue utilizar os conhecimentos e habilidades motoras em novos contextos.</li> <li>* Não tem noção espaço-temporal.</li> <li>* Não/Raramente utiliza de forma correta linguagens das diferentes áreas do conhecimento para se expressar.</li> <li>* Não/Raramente comunica usando linguagem específica da disciplina.</li> <li>* Demonstra desinteresse e falta de empenho na aprendizagem.</li> <li>* Revela falta de sentido de responsabilidade e demonstra pouco respeito pelos outros.</li> <li>* Não/Raramente cumpre as regras estabelecidas.</li> <li>* Não/Raramente demonstra sentido de entreaajuda e de cooperação.</li> </ul>	<p><b>O aluno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Adquire e aplica apenas alguns conhecimentos, habilidades motoras e conceitos essenciais da disciplina.</li> <li>* Interpreta factos e dados com dificuldade.</li> <li>* Utiliza os conhecimentos e habilidades motoras em novos contextos com dificuldade.</li> <li>* Demonstra dificuldades ao nível da noção espaço-temporal.</li> <li>* Utiliza com dificuldade linguagens das diferentes áreas do conhecimento para se expressar.</li> <li>* Comunica de forma pouco correta usando linguagem específica da disciplina.</li> <li>* Demonstra pouco interesse e empenho na aprendizagem</li> <li>* Revela alguma falta de sentido de responsabilidade e nem sempre demonstra respeito pelos outros</li> <li>* Mostra alguma dificuldade em cumprir as regras estabelecidas</li> <li>* Demonstra pouco sentido de entreaajuda e de cooperação</li> </ul>	<p><b>O aluno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Adquire e aplica conhecimentos, habilidades motoras e conceitos essenciais da disciplina.</li> <li>* Interpreta factos e dados com alguma dificuldade.</li> <li>* Utiliza os conhecimentos e habilidades motoras em novos contextos com alguma dificuldade.</li> <li>* Tem alguma noção espaço-temporal.</li> <li>* Utiliza com alguma dificuldade linguagens das diferentes áreas do conhecimento para se expressar.</li> <li>* Comunica usando linguagem específica da disciplina, embora com alguma dificuldade.</li> <li>* Demonstra algum interesse e empenho na aprendizagem.</li> <li>* Revela algum sentido de responsabilidade.</li> <li>* Cumpre, quase sempre, as regras estabelecidas e demonstra, não raras vezes, respeito pelos outros.</li> <li>* Demonstra algum sentido de entreaajuda e de cooperação.</li> </ul>	<p><b>O aluno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Adquire e aplica conhecimentos, habilidades motoras e conceitos essenciais da disciplina.</li> <li>* Interpreta factos e dados.</li> <li>* Utiliza os conhecimentos e habilidades motoras em novos contextos.</li> <li>* Tem noção espaço-temporal.</li> <li>* Utiliza, de forma adequada, linguagens das diferentes áreas do conhecimento para se expressar.</li> <li>* Comunica usando linguagem específica da disciplina.</li> <li>* Demonstra interesse e empenho na aprendizagem.</li> <li>* Revela sentido de responsabilidade.</li> <li>* Cumpre as regras estabelecidas e demonstra respeito pelos outros.</li> <li>* Demonstra sentido de entreaajuda e de cooperação.</li> </ul>	<p><b>O aluno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Adquire plenamente e aplica com facilidade conhecimentos e conceitos da disciplina:</li> <li>* Interpreta factos e dados com facilidade.</li> <li>* Utiliza os conhecimentos e habilidades motoras em novos contextos com muita facilidade.</li> <li>* Tem noção espaço-temporal.</li> <li>* Utiliza, de forma adequada e com facilidade, linguagens das diferentes áreas do conhecimento para se expressar.</li> <li>* Comunica usando linguagem específica das diferentes áreas do saber com grande facilidade.</li> <li>* Demonstra muito interesse e empenho na aprendizagem.</li> <li>* <input checked="" type="checkbox"/> Revela um elevado sentido de responsabilidade.</li> <li>* Cumpre sempre as regras estabelecidas.</li> <li>* Demonstra um elevado sentido de entreaajuda e de cooperação.</li> </ul>

I - Conhecimento e capacidades (80% da avaliação final)

Domínios e subdomínios	Perfil de Aprendizagem Específico O aluno deve ser capaz de:
<p><b>ATIVIDADE FÍSICA</b></p> <p><b>55%</b></p> <p>(O Aluno é avaliado em 5 modalidades, para avaliação final só contam as 4 em que teve melhor avaliação.)</p>	<p><b>Jogos</b></p> <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cooperar com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, adequadas ao objetivo e às regras do jogo.</li><li>2. Aceita as decisões da arbitragem e trata os colegas de equipa e os adversários com igual respeito e cordialidade, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que impliquem desvantagem no jogo.</li><li>3. Nos jogos coletivos com bola, tais como: Jogo de passes, Bola ao capitão, Bola no Fundo, age em conformidade com a situação:<ol style="list-style-type: none"><li>3.1 – Recebe a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passa a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé’.</li><li>3.2 – Desmarcar-se para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas, fintando o seu adversário direto.</li><li>3.3 – Marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola, procurando dificultar a receção, o passe, o drible ou a finalização, e tentando recuperar a posse de bola.</li></ol></li><li>4. No jogo do Mata, com a bola:<ol style="list-style-type: none"><li>4.1 – De posse de bola, de acordo com a posição dos jogadores, opta por passar com precisão a um companheiro ou rematar para acertar num adversário. Utiliza fintas de passe ou de remate para criar condições favoráveis a estas duas ações.</li><li>4.2 – Cria linhas de passe para receber a bola, deslocando-se e utilizando fintas, se necessário.</li><li>4.3 Quando a sua equipa não está de posse de bola, de acordo com a situação de jogo, procura intercetar o passe ou esquivar-se da bola.</li></ol></li></ol>

<p><b>ATIVIDADE FÍSICA</b></p> <p><b>55%</b></p> <p>(O Aluno é avaliado em 5 modalidades, para avaliação final só contam as 4 em que teve melhor avaliação.)</p>	<p><b><u>Basquetebol</u></b></p> <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</li><li>2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</li><li>3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento.</li><li>4. Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 5x5, com bola nº 5:<ol style="list-style-type: none"><li>4.1 - Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição:<ol style="list-style-type: none"><li>4.1.1 - Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa).</li><li>4.1.2 - Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva).</li><li>4.1.3 - Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.</li></ol></li><li>4.2- Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço.</li><li>4.3 - Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).</li><li>4.4 - Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.</li></ol></li><li>5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.</li></ol>
--	---

**ATIVIDADE FÍSICA**

**55%**

(O Aluno é avaliado em 5 modalidades, para avaliação final só contam as 4 em que teve melhor avaliação.)

**Ginástica no Solo:**

1. O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:
  - 1.1 -Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.
  - 1.2 – Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.
  - 1.3 - Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na fase final e saída com pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida.
  - 1.4 – Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão e elevando as pernas para passar por pino, seguindo de cambalhota à frente.
  - 1.5 – Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.
  - 1.6 - Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas e no chão, com máxima inclinação do tronco, folha, etc.).

**Ginástica de aparelhos:**

1. O aluno coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
2. Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:
  - 2.1 – Marcha à frente e atrás olhando em frente.
  - 2.2 - Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente.
  - 2.3 – Meia volta, em apoio nas pontas dos pés.
  - 2.4 – Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.

<b>ATIVIDADE FÍSICA</b>  <b>55%</b>  (O Aluno é avaliado em 5 modalidades, para avaliação final só contam as 4 em que teve melhor avaliação.)	<p><b><u>Natação</u></b></p> <p>Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objetos variados flutuantes e submersos, o aluno consegue:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Coordenar a inspiração e a expiração</b> em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta e a expiração completa ativa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e simultaneamente pelas duas vias.</li><li>2. <b>Flutuar em equilíbrio</b>, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal). Combinar as posições de flutuação em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical-horizontal, horizontal facial- dorsal.</li><li>3. Associar o mergulho às diferentes posições de flutuação abrindo os olhos durante a imersão para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objetos, seguir colegas, etc.), a vários níveis de profundidade.</li><li>4. <b>Deslocar-se em flutuação</b>, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais, explorando a resistência da água e orientando-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objetos, seguir colegas, etc.</li><li>5. <b>Saltar para a piscina</b>, partindo de posições e apoios variados (pés, pés e mãos, joelhos, frontal e lateral), mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para uma posição de flutuação.</li></ol>
	<p><b><u>Atletismo</u></b></p> <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cooperar com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.</li><li>2. Efetua uma corrida de velocidade (40 metros, com a partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina com desaceleração nítida.</li><li>3. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energeticamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos.</li><li>4. Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos</li><li>5. Lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento).</li></ol>

<p><b>APTIDÃO FÍSICA</b></p> <p><b>15%</b></p>	<p><b><u>Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas</u></b></p> <p><b>RESISTÊNCIA</b></p> <p>1. O aluno realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras:</p> <p>1.1. Ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.</p> <p><b>FORÇA</b></p> <p>2. O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor:</p> <p>2.1. Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular.</p> <p>2.2. Ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia.</p> <p><b>VELOCIDADE</b></p> <p>3. O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados:</p> <p>3.1. Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas.</p> <p>3.2. Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta.</p> <p>3.3. Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>3.4. Realiza ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos</p> <p>3.5. Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>3.6. Realiza ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.</p> <p><b>FLEXIBILIDADE</b></p> <p>4. O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):</p> <p>4.1. Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações).</p> <p><b>DESTREZA GERAL</b></p> <p>5. O <i>aluno</i> realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas</p>
--	--

<b>CONHECIMENTOS</b>  <b>10%</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</li> <li>- Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física.</li> <li>- Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.</li> <li>- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.</li> <li>- Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.</li> </ul>
--	--

## II – Atitudes (20 % da avaliação final)

Domínios e subdomínios	O aluno deve ser capaz de:
Comportamento - 5%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respeitar e cumprir as regras de conduta, como saber estar, ouvir e falar.</li> <li>• Cooperar com os colegas e professores na realização das atividades.</li> </ul>
Participação - 10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Executar as tarefas propostas de forma autónoma e séria.</li> <li>• Revelar perseverança na realização do trabalho e do estudo, assim como na superação das dificuldades.</li> <li>• Revelar curiosidade e espírito crítico em relação ao mundo que o rodeia.</li> </ul>
Responsabilidade - 5%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumprir as tarefas escolares, em tempo útil, na sala de aula e em casa.</li> <li>• Trazer o material necessário e ser pontual.</li> <li>• Cuidar dos espaços e materiais.</li> </ul>