

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PA	COMPETÊNCIAS		DOMÍNIOS	AVALIAÇÃO DOS DOMÍNIOS			PONDERAÇÃO			
							Parcial	Total		
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.	Conhecimentos	Apropriação de conhecimentos específicos. Compreensão e aplicação de conhecimentos. Compreensão da expressão oral e escrita.	Compreendem as aprendizagens essenciais e específicas definidas para cada disciplina, de acordo com os documentos orientadores do ME	Escrita	Testes formativos Trabalhos no âmbito da disciplina e trabalhos interdisciplinares (...)	Contextos teóricos	10%	80%		
		Capacidades			As que decorrem da avaliação contínua (participação nas atividades propostas, designadamente análise de informação diversa, debates, trabalhos...).				Oralidade / prática	As atividades práticas/aptidão física são avaliadas através de grelhas de registo de acordo com o perfil de aprendizagem do aluno e da ZSAF.
	Aptidão Física			15%						
	Atitudes			Comportamento (relacionamento interpessoal; cooperação; mediação de conflitos; solidariedade). Participação (interesse / empenho; atenção / concentração; autonomia na realização de tarefas; intervenção adequada em aula de aula; capacidade de iniciativa).		Intervenção em sala de aula	As atitudes são avaliadas através da observação direta e do preenchimento de grelhas de registo.		Comportamento	5%
									Participação	10%
	Responsabilidade (assiduidade; pontualidade; realização de tarefas em tempo útil; utilização do material obrigatório).	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>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Não/Raramente adquire e aplica conhecimentos, habilidades motoras e conceitos essenciais da disciplina. * Não/Raramente interpreta factos e dados. * Não/Raramente consegue utilizar os conhecimentos e habilidades motoras em novos contextos. * Não tem noção espaço-temporal. * Não/Raramente utiliza de forma correta linguagens das diferentes áreas do conhecimento para se expressar. * Não/Raramente comunica usando linguagem específica da disciplina. * Demonstra desinteresse e falta de empenho na aprendizagem. * Revela falta de sentido de responsabilidade e demonstra pouco respeito pelos outros. * Não/Raramente cumpre as regras estabelecidas. * Não/Raramente demonstra sentido de entreaajuda e de cooperação. 	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Adquire e aplica apenas alguns conhecimentos, habilidades motoras e conceitos essenciais da disciplina. * Interpreta factos e dados com dificuldade. * Utiliza os conhecimentos e habilidades motoras em novos contextos com dificuldade. * Demonstra dificuldades ao nível da noção espaço-temporal. * Utiliza com dificuldade linguagens das diferentes áreas do conhecimento para se expressar. * Comunica de forma pouco correta usando linguagem específica da disciplina. * Demonstra pouco interesse e empenho na aprendizagem * Revela alguma falta de sentido de responsabilidade e nem sempre demonstra respeito pelos outros * Mostra alguma dificuldade em cumprir as regras estabelecidas * Demonstra pouco sentido de entreaajuda e de cooperação 	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Adquire e aplica conhecimentos, habilidades motoras e conceitos essenciais da disciplina. * Interpreta factos e dados com alguma dificuldade. * Utiliza os conhecimentos e habilidades motoras em novos contextos com alguma dificuldade. * Tem alguma noção espaço-temporal. * Utiliza com alguma dificuldade linguagens das diferentes áreas do conhecimento para se expressar. * Comunica usando linguagem específica da disciplina, embora com alguma dificuldade. * Demonstra algum interesse e empenho na aprendizagem. * Revela algum sentido de responsabilidade. * Cumpre, quase sempre, as regras estabelecidas e demonstra, não raras vezes, respeito pelos outros. * Demonstra algum sentido de entreaajuda e de cooperação. 	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Adquire e aplica conhecimentos, habilidades motoras e conceitos essenciais da disciplina. * Interpreta factos e dados. * Utiliza os conhecimentos e habilidades motoras em novos contextos. * Tem noção espaço-temporal. * Utiliza, de forma adequada, linguagens das diferentes áreas do conhecimento para se expressar. * Comunica usando linguagem específica da disciplina. * Demonstra interesse e empenho na aprendizagem. * Revela sentido de responsabilidade. * Cumpre as regras estabelecidas e demonstra respeito pelos outros. * Demonstra sentido de entreaajuda e de cooperação. 	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Adquire plenamente e aplica com facilidade conhecimentos e conceitos da disciplina: * Interpreta factos e dados com facilidade. * Utiliza os conhecimentos e habilidades motoras em novos contextos com muita facilidade. * Tem noção espaço-temporal. * Utiliza, de forma adequada e com facilidade, linguagens das diferentes áreas do conhecimento para se expressar. * Comunica usando linguagem específica das diferentes áreas do saber com grande facilidade. * Demonstra muito interesse e empenho na aprendizagem. * <input checked="" type="checkbox"/> Revela um elevado sentido de responsabilidade. * Cumpre sempre as regras estabelecidas. * Demonstra um elevado sentido de entreaajuda e de cooperação.

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

Domínios e subdomínios	Perfil de Aprendizagem Específico O aluno deve ser capaz de:
<p>ATIVIDADE FÍSICA</p> <p>55%</p> <p>(O Aluno é avaliado em 5 modalidades, para avaliação final só contam as 4 em que teve melhor avaliação.)</p>	<p><u>Andebol</u></p> <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações. 4. Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola “afável” n.º 0: <ol style="list-style-type: none"> 4.1 Com a sua equipa em posse da bola: <ol style="list-style-type: none"> 4.1.1 Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa (“quebra do alinhamento”), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. 4.1.2 Com boa pega na bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar. 4.1.3 Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis. 4.2 Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse: <ol style="list-style-type: none"> 4.2.1 Tenta interceptar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário. 4.2.2 Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola. 4.3 Como guarda-redes: <ol style="list-style-type: none"> 4.3.1 Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. 4.3.2 - Inicia o contra-ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado. 5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola e e) interceção.

<p>ATIVIDADE FÍSICA</p> <p>55%</p> <p>(O Aluno é avaliado em 5 modalidades, para avaliação final só contam as 4 em que teve melhor avaliação.)</p>	<p><u>Voleibol</u></p> <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede.3. Em situação de exercício, em grupos de dois, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável:<ol style="list-style-type: none">4.1 Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio-campo oposto.4.2 Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento. <p>Atividades Rítmicas Desportivas</p> <p>Dança</p> <p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none">- Cooperar com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução de habilidades e novas possibilidades de apresentação e considerando as iniciativas (sugestões, propostas, correções) que lhe são sugeridas.- Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas:<ul style="list-style-type: none">- Desloca-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte-fraco» e «pausa-contínuo»- Combina o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal.
--	---

<p>ATIVIDADE FÍSICA</p> <p>55%</p> <p>(O Aluno é avaliado em 5 modalidades, para avaliação final só contam as 4 em que teve melhor avaliação.)</p>	<p>- Realiza saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois dois, um-dois, dois-um, um-mesmo, um-outro).</p> <p>Danças tradicionais – Regadinho</p> <ul style="list-style-type: none">- Conhece a origem cultural e histórica da Dança Tradicional Regadinho e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertence.- Dança o Regadinho, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas e executa os passos em sincronia com a música. <p>No Regadinho:</p> <ul style="list-style-type: none">-A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”.- Inicia o “passo saltado cruzado” com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores.- Realiza o “passo saltado” com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição. <p>Dança Sociais: Merengue</p> <ul style="list-style-type: none">- Aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações.- Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho.- Dança o merengue, em situação de Line Dance com a organização espacial definida, e em situação de dança a pares, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando sequências de passos que combinem:<ul style="list-style-type: none">- passos no lugar e progredindo à frente e atrás;- passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios;- passos cruzados pela frente ou por trás;- passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar;- voltas à direita e à esquerda.
--	--

	<p><u>Atletismo</u></p> <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Coopera 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.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.3. Efetua uma corrida de estafetas de 4x50 metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.4. Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.5. 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.
<p>ATIVIDADE FÍSICA</p> <p>55%</p> <p>(O Aluno é avaliado em 5 modalidades, para avaliação final só contam as 4 em que teve melhor avaliação.)</p>	<p><u>Natação</u></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">1. Coordenar a inspiração e a expiração 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.2. Flutuar em equilíbrio, 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.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.4. Deslocar-se em flutuação, 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.5. Saltar para a piscina, 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.

<p>APTIDÃO FÍSICA</p> <p>15%</p>	<p><u>Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas</u></p> <p>RESISTÊNCIA</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>FORÇA</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>VELOCIDADE</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>FLEXIBILIDADE</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>DESTREZA GERAL</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>
--	--

CONHECIMENTOS 10%	<ul style="list-style-type: none"> - Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. - 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. - 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. - Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano. - Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.
--	--

II – Atitudes (20 % da avaliação final)

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