

Áreas de competências do perfil dos alunos	Perfil de Aprendizagens Específicas (Aprendizagens Essenciais)	Componente da avaliação	Descritores operativos das aprendizagens essenciais	Instrumentos de avaliação	Fator de ponderação
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	1. Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física, para a sua idade e sexo.	1. Área da aptidão física	1. Área das capacidades a) atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc; b) Conhece e aplica diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar; c) Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.	1. Bateria de testes de avaliação da aptidão física do programa "FITescola" a) índice de massa corporal (altura e peso); b) Vaivém (percursos de 20 m); c) Abdominais; d) Flexões de braços; e) impulsão vertical; f) impulsão horizontal; g) Agilidade (4x10 m); h) Velocidade (40 m); i) Flexibilidade dos ombros; j) Flexibilidade dos membros inferiores. 2. Grelhas de registo dos resultados dos testes do "FITescola", tendo por referência os parâmetros de referência específica. 3. Esta bateria é aplicada apenas no módulo 16-Aptidão Física	Prática 70% (14 valores)
	1. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos - JDC (Voleibol; Futebol/Futsal), 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. 2. Realizar e analisar saltos, corridas, lançamento e marcha (Atletismo), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. 3. Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	1. Área das atividades físicas	1. Área das capacidades a) Domina as atividades físicas, nomeadamente as de nível introdutório e elementar; b) Realiza as ações e técnico-táticas abordadas em exercícios-critério e em situação de jogo, com oportunidade e correção; c) Realiza ações das subáreas individuais, cumprindo os critérios de correção técnica elementares.	1. Grelhas de registo dos resultados obtidos pelos alunos na avaliação diagnóstica realizada no início de cada UD. 2. Grelhas de registo dos resultados obtidos pelos alunos na avaliação formativa realizada ao longo de cada UD. 3. Grelhas de registo dos resultados obtidos pelos alunos na avaliação formativa realizada ao longo de cada UD. Estes instrumentos de avaliação aplicam-se nos seguintes módulos: Voleibol, Ginástica, Dança, Atletismo e Atividade Física.	Prática 60% (12 valores)

<p>A. Linguagens e textos</p> <p>B. Informação e comunicação</p> <p>C. Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D. Pensamento crítico e pensamento criativo</p> <p>E. Relacionamento interpessoal</p> <p>F. Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>G. Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>H. Sensibilidade estética e artística</p> <p>I. Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>J. Consciência e domínio do corpo</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conhecer os conceitos de Aptidão Física e Saúde, bem como as suas interpelações. 2. Conhecer as dimensões dos desportos e das atividades físicas. 3. Conhecer os procedimentos para prestação de primeiros socorros a uma vítima em paragem cardiorrespiratória 4. Conhecer os principais fatos históricos das modalidades, O objetivo do jogo, a função e modo de execução das ações técnico-táticas. 5. Conhecer as regras fundamentais do jogo e os principais sinais utilizados na arbitragem. 	<p>1. Área do conhecimento</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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. 2. 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. 3. 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. 4. Conhece os objetivos dos jogos, a função e O modo de execução das ações técnico-táticas abordadas. 5. Conhece e aplica as regras fundamentais dos jogos / modalidades e respetivos regulamentos. 6. Conhece os principais sinais utilizados na arbitragem. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realização de um (1) teste escrito por módulo 2. Aos alunos será fornecida a matriz para a realização do teste escrito. 	<p>Teste escrito</p> <p>10% (2 valores)</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Participar ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo; cumprindo com as tarefas solicitadas dentro dos prazos definidos; utilizando corretamente a língua portuguesa; revelando atenção e concentração: gerindo o tempo corretamente; cumprindo com as regras de conduta, higiene e segurança: preservando e valorizando o património escolar; respeitando a comunidade escolar. 	<p>1. Área das atitudes</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Responsabilidade 2. Colaboração 3. Autonomia 4. Cidadania 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grelhas de observação de registo diário sobre os seguintes parâmetros: a) Responsabilidade (7,5 % = 1,5 valores) b) Colaboração (7,5 % = 1,5 valores) c) Autonomia (7,5 % = 1,5 valores) d) Cidadania (7,5 % = 1,5 valores) 	<p>30% (6valores)</p>