

UFCD	Ponderação			Competências /Descritores	Instrumentos
	Ano				
	1º	2º	3º		
9445 Ginástica – elementos técnicos gerais	70	75	80	Capacidades <ul style="list-style-type: none"> - Analisa e interpreta os fenómenos técnicos, táticos, físicos e metodológicos associados às atividades físicas/modalidades selecionadas. - Planifica e realiza atividades práticas/projetos de intervenção avaliando criticamente procedimentos e resultados. - Pesquisa, seleciona e sistematiza informações a partir de diferentes fontes de recolha. - Questiona e é capaz de justificar de forma fundamentada. 	Grelha de observação dos desempenhos nas situações de: <ul style="list-style-type: none"> - exercícios critério / jogo; - organização / desenvolvimento de trabalhos e/ou projetos.
				Conhecimentos <ul style="list-style-type: none"> - Conhece e interpreta as modalidades desportivas selecionadas, nas suas vertentes regulamentar, material, técnica, tática, física e psicológica. - Domina e compreende a terminologia, conceitos, factos científicos, princípios, leis e teorias associados ao estudo da metodologia e pedagogia do treino. 	
9440 Basquetebol – iniciação	30	25	20	Atitudes	Grelha de Avaliação de Desempenhos Comportamentais
Comportamento <ul style="list-style-type: none"> - Aceita as decisões da arbitragem; - Trata com cordialidade e respeito o professor, os colegas de equipa/grupo e adversários. - Contribui para o normal funcionamento da aula. 					
Empenho <ul style="list-style-type: none"> - Colabora na preparação, arrumação, preservação do material utilizado. - Revela atenção e interesse; - Empenha-se nas situações de treino ou de avaliação, e aceita as indicações do professor para a melhoria das aprendizagens. - Cooperar com os companheiros nas situações propostas, contribuindo para a progressão nas aprendizagens (“êxito pessoal e do grupo”) e garantindo a segurança na realização das mesmas. 					
9516 Voleibol – a técnica no Voleibol				Responsabilidade <ul style="list-style-type: none"> - Traz todo o material necessário para a aula. - Realiza as propostas de trabalho de uma forma autónoma - Utiliza o material de forma adequada - É pontual. 	