

MÓDULO	PONDERAÇÃO / ANO			DOMÍNIO	COMPETÊNCIAS/DESCRITORES	INSTRUMENTOS			
	1º	2º	3º						
<p>Atividades Físicas</p> <p>1º Ano</p> <p>1- JDCI-Voleibol 2- AG I- Solo e Aparelhos 3- Badminton 4- Dança I</p> <p>2º Ano</p> <p>7- JDCII- Basquetebol 8- AGII- Acrobática I 9- AEN- Orientação Canoagem 10- Danças II</p> <p>3º Ano</p> <p>13- Andebol 14- AGIII- Acrobática II 15- Softebol 16- Dança III</p>	60	65	70	<p>Capacidades</p> <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. - Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Artística Solo e Aparelhos, e Acrobática), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. - Aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos das Atividades Rítmico-Expressivas (dança/step) em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. - Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetes, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro. - Realiza Atividades de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aceita as decisões da arbitragem e trata com cordialidade e respeito os colegas de equipa/grupo e adversários. - Colabora na preparação, arrumação, preservação do diverso 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. - Traz todo o material necessário para a aula. - Realiza as propostas de trabalho de uma forma autónoma e responsável. - É pontual. 	<p>Grelha de observação dos desempenhos nas situações de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jogo e/ou em exercício critério; - sequência de elementos técnicos/gímnicos; - coreografias individuais e/ou de grupo). <p>Grelha de observação Testes/Trabalhos escritos Apresentações Questionamento oral</p> <p>Grelha de Avaliação de Desempenhos Comportamentais</p>			
				10			10	10	<p>Conhecimentos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aquisição dos conteúdos teóricos determinantes para a compreensão e conhecimento das diferentes atividades desenvolvidas; - Conhece e interpreta os regulamentos oficiais das diferentes atividades desportivas, e aplicando-os nas situações de competição formal.
				30			25	20	<p>Atitudes</p>

MÓDULO	PONDERAÇÃO / ANO		DOMÍNIO	COMPETÊNCIAS/DESCRITORES	INSTRUMENTOS
	1º	2º			
Conhecimentos 1º Ano 5- AFCS I	70	75	Conhecimentos	- Conhece os processos de desenvolvimento e manutenção da condição física, nomeadamente: ✓ Relaciona Aptidão Física e Saúde; ✓ Identifica fatores associados a um estilo de vida saudável; ✓ Conhece os princípios do treino das capacidades motoras; ✓ Relaciona dosificação da intensidade e a duração do esforço; ✓ Conhece os fatores de risco e saúde associados à prática de atividade física; - Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga.	Grelha de observação Testes /Trabalhos escritos Apresentações Questionamento oral
				30	
Empenho - Colabora na preparação, arrumação, preservação do diverso material utilizado. - Revela atenção e interesse; - Empenha-se nas situações de trabalho propostas ou de avaliação, e aceita as indicações do professor para a melhoria das aprendizagens					
	Responsabilidade - Coopera com os companheiros nas situações propostas, contribuindo para a progressão nas aprendizagens (“êxito pessoal e do grupo”), garantindo a segurança na realização das mesmas. - Traz todo o material necessário para a aula. - Realiza as propostas de trabalho de uma forma autónoma e responsável. - É pontual.				
Aptidão Física 1º Ano 6- Aptidão Física I		70	75		Capacidades
	30			25	
Empenho - Colabora na preparação, arrumação, preservação do diverso 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 - Coopera 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.					
		Responsabilidade - Traz todo o material necessário para a aula. - Realiza as propostas de trabalho de uma forma autónoma e responsável. - É pontual.			
2º Ano 12- Aptidão Física II					