

MÓDULOS	PONDERAÇÃO / ANO			ACPA*	DOMÍNIO	INDICADORES / PARÂMETROS DE AVALIAÇÃO	Instrumentos e situações de avaliação (do aluno)	Documentos de registo (do professor)
	1º	2º	3º					
<p><b>Atividades Físicas</b></p> <p><b>1º Ano</b></p> <p>1- JDC I -Voleibol 2- Gin I - Artística 3- Raq/Atlet/Pat 4- Danças I - Step</p> <p><b>2ºAno</b></p> <p>7- JDC II - Basquetebol 8- G II - Acrobática I 9- AEN - Orientação / Canoagem 10- Danças II</p> <p><b>3º Ano</b></p> <p>12- Andebol 13- Gin III- Acrobática II 14- Raq/Atlet/Pat 15- Danças III</p>	60	70	70	C/E/G/J	<p>Saber Fazer / Saber / Saber Estar</p> <p>(Capacidades)</p> <p>O aluno deve ficar capaz de:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Coopera 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.</li> <li>•Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica (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.</li> <li>•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.</li> <li>•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.</li> <li>•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.</li> </ul>	-Situação de jogo e/ou exercício critério; - sequência de elementos técnicos/gímnicos; - coreografias individuais e/ou de grupo); - percurso.	Grelhas de observação e registo dos desempenhos nas situações de: jogo e/ou exercício critério; sequência de elementos técnicos / gímnicos; coreografia; percurso.
	10	10	10	A/B/D/F/I	<p>Saber Fazer / Saber / Saber Estar</p> <p>(Conhecimentos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Aquisição dos conteúdos teóricos determinantes para a compreensão e conhecimento das diferentes atividades desenvolvidas;</li> <li>•Conhece e interpreta os regulamentos oficiais das diferentes atividades desportivas, e aplicando-os nas situações de competição formal.</li> </ul>	Testes/Trabalhos escritos Apresentações Questionamento oral	Grelhas de observação e classificação
	30	20	20	E/F/G	<p>Saber Estar / Saber Ser</p> <p>(Atitudes)</p>	<p><b>Comportamento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceita as decisões da arbitragem e trata com cordialidade e respeito os colegas de equipa/grupo e adversários.</li> </ul> <p><b>Empenho</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colabora na preparação, arrumação, preservação do diverso material utilizado.</li> <li>• Revela atenção e interesse;</li> <li>• Empenha-se nas situações de treino ou de avaliação, e aceita as indicações do professor para a melhoria das aprendizagens</li> </ul> <p><b>Cooperação</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul> <p><b>Responsabilidade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Traz todo o material necessário para a aula.</li> <li>• Realiza as propostas de trabalho de uma forma autónoma e responsável.</li> <li>• É pontual.</li> </ul>	Desempenho comportamental na sala de aula	Grelhas de Avaliação de Desempenhos Comportamentais

\*ACPA – ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS: 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.

MÓDULOS	PONDERAÇÃO/ ANO			ACPA*	DOMÍNIO	INDICADORES / PARÂMETROS DE AVALIAÇÃO	Instrumentos e situações de avaliação (do aluno)	Documentos de registo (do professor)
	1º	2º	3º					
<b>Conhecimentos</b>  <u>1º Ano</u> 6- AFCS I  <u>2º Ano</u> 11- AFCS II  <u>3º Ano</u> 16- AFCS II	70	80	80	A/B/D/F/I	Saber Fazer / Saber / Saber Estar (Conhecimentos)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhece os processos de desenvolvimento e manutenção da condição física, nomeadamente:               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Relaciona Aptidão Física e Saúde;</li> <li>✓ Identifica fatores associados a um estilo de vida saudável;</li> <li>✓ Conhece os princípios do treino das capacidades motoras;</li> <li>✓ Relaciona dosificação da intensidade e a duração do esforço;</li> <li>✓ Conhece os fatores de risco e saúde associados à prática de atividade física;</li> </ul> </li> <li>• Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga.</li> </ul>	Testes/Trabalhos escritos Apresentações Questionamento oral	Grelhas de observação e classificação
						30		
	<b>Empenho</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colabora na preparação, arrumação, preservação do diverso material utilizado.</li> <li>• Revela atenção e interesse;</li> <li>• Empenha-se nas situações de trabalho propostas ou de avaliação, e aceita as indicações do professor para a melhoria das aprendizagens.</li> </ul>							
	<b>Cooperação</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooperar com os companheiros nas situações propostas, contribuindo para a progressão nas aprendizagens (“êxito pessoal e do grupo”), garantindo a segurança na realização das mesmas.</li> </ul>							
<b>Responsabilidade</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Traz todo o material necessário para a aula.</li> <li>• Realiza as propostas de trabalho de uma forma autónoma e responsável.</li> <li>• É pontual.</li> </ul>								
<b>Aptidão Física**</b>  <u>3º Ano</u> 5- Aptidão Física	80	80	80	C/E/G/J	Saber Fazer / Saber / Saber Estar (Capacidades)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i>®, para a sua idade e sexo: Aptidão Aeróbia (“vaivém”); Força Superior (“flexões de braços”); Força Média (“abdominais”); Força Inferior (“impulsão horizontal” e “impulsão vertical”); Flexibilidade (“senta e alcança” ou “flexibilidade de ombros”).</li> </ul>	Bateria de testes Fitescola® de aptidão muscular e aeróbia	Grelhas de observação e registo (plataforma Fitescola®)
						20		
	<b>Empenho</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colabora na preparação, arrumação, preservação do diverso material utilizado.</li> <li>• Revela atenção e interesse;</li> <li>• Empenha-se nas situações de treino ou de avaliação, e aceita as indicações do professor para a melhoria das aprendizagens.</li> </ul>							
	<b>Cooperação</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>							
<b>Responsabilidade</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Traz todo o material necessário para a aula.</li> <li>• Realiza as propostas de trabalho de uma forma autónoma e responsável.</li> <li>• É pontual.</li> </ul>								

\*ACPA – ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS: 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.

\*\*Aptidão Física: O módulo da Aptidão Física será avaliado no último ano do Curso, através de uma avaliação ponderada com os resultados dos 3 anos.