| **Descritores do Perfil dos Alunos** | **Domínios** | **Ponderação** | **AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes** | **Descritores do desempenho** | **Instrumentos de Avaliação** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **0 a 4** | **5 a 9** | **10 a 13** | **14 a 17** | **18 a 20** |
| Conhecedor, Sabedor, Culto e Informado(A, B, G, I, J)Criativo /Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)   Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G | Áreas das atividades e aptidão físicas | 85% | **Subárea Jogos Desportivos Coletivos** (***Voleibol e Andebol***) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, garantindo a iniciativa e tomadas de decisão, aplicando as regras fundamentais da modalidade. **Subárea Ginástica (*Solo*)**Compor, realizar e analisar curtas sequências gímnicas individuais aplicando os critérios de correção técnica, de expressão e de fluidez. **Subárea atividades rítmicas expressivas** (uma matéria)Apreciar, compor e realizar, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou pequenos grupos, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.**Subáreas atletismo, raquetas e outras** (duas matérias) Realizar e analisar, no ***Atletismo***, os conteúdos solicitados, cumprindo corretamente as exigências técnicas e regulamentares.No ***Badminton***, realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa, a ofensividade e a aplicação das regras fundamentais.O aluno deve ser capaz de evidenciar:- Na realização das atividades das diferentes subáreas, níveis de **Aptidão Física**, com correção muscular e aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola. - No âmbito da **Aptidão Física**, conhecimento, aplicação e elevação do nível funcional das suas capacidades físicas de forma autónoma, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.  | **Muito Insuficiente** | **Insuficiente** | **Suficiente** | **Bom** | **Muito Bom** | Fichas de trabalho/QuestionáriosAvaliações PráticasRegisto de observaçõesOutros |
| Área do Conhecimento | 15% | 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.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. Conhecer os regulamentos das diferentes atividades físicas e desportivas.Conhecer e utilizar a terminologia específica da disciplina.Conhecer os seguintes procedimentos da 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:- importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, estabilizar); - condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros;- exame primário da vítima;- informação aos serviços de emergência (112) da vítima, local, circunstâncias de forma clara e eficiente;- manobras de Suporte Básico de Vida. |

**DESCRITORES DE DESEMPENHO:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Muito Bom** | Mobiliza de forma sistemática e consistente capacidades, conhecimentos e atitudes, correspondendo com raras exceções a todos os indicadores de avaliação da disciplina. |
| **Bom** | Mobiliza de forma consistente capacidades, conhecimentos e atitudes, correspondendo com adequação aos indicadores de avaliação da disciplina. |
| **Suficiente** | Mobiliza de forma regular capacidades, conhecimentos e atitudes, ainda que apresente algumas lacunas ao nível dos indicadores de avaliação da disciplina. |
| **Insuficiente** | Não mobiliza de forma regular capacidades, conhecimentos e atitudes apresentando bastantes lacunas ao nível dos indicadores de avaliação da disciplina. |
| **Muito Insuficiente** | Não mobiliza de forma sistemática capacidades, conhecimentos e atitudes, apresentando graves lacunas em todos os indicadores de avaliação da disciplina. |

**Nota sobre o número de instrumentos de avaliação a aplicar em cada período:**

- No mínimo uma ficha de trabalho/questionário por período letivo.

- Relativamente a outros instrumentos de avaliação, são aplicados em cada período letivo, no mínimo:

 . uma avaliação prática por subárea

 . registo de observações.